






## Methode zur Genussparty

### ➤ Sinnesübungen

**Ablauf:** Insbesondere bei einem so alltäglichen Produkt wie Wasser, ist die bewusste Sinneswahrnehmung spannend. Für diese Sinnesübung braucht es nicht viel: Stellen Sie eine Karaffe mit Leitungswasser, eine große Flasche Mineralwasser mit wenig Kohlensäure und eine mit viel Kohlensäure auf den Tisch, gegebenenfalls jeweils gekühlt und ungekühlt. Verteilen Sie Gläser an die Teilnehmenden und Handzettel mit den Fragestellungen: „Wie sieht das Wasser aus?“, „Wie fühlt es sich an – mit der Hand und im Mund?“, „Welche Geräusche macht es beim Trinken und wenn ich den Becher an mein Ohr halte?“ und „Mit welchen Worten lässt sich der Geschmack beschreiben?“. Lassen Sie diese Fragen zunächst einzeln beantworten und teilen sie anschließend die Ergebnisse in der Gruppe.

Bei der Beschreibung des Geschmacks können Sie unterstützen und darüber hinaus geschmacksbeschreibende Adjektive für andere Lebensmittel sammeln. Fragen Sie zuletzt nach der persönlichen Wasservorliebe und bieten Sie die Möglichkeit an, das Wasser individuell zu verfeinern, z. B. mit einer Zitronen-, Limetten- oder Gurkenscheibe oder auch etwas Direktsaft. Positive emotionale Verknüpfungen können den Genusswert eines Lebensmittels steigern, sprechen Sie daher mit der Gruppe über Erinnerungen, an denen Sie zuletzt ein Glas Wasser als besonders genussvoll empfunden haben. Die kann z. B. an einem heißen Sommertag oder nach dem Sport oder Saunagang gewesen sein.

-  **Ziel:** Sinneseindrücke werden beschrieben und die bewusste Geschmackswahrnehmung trainiert
-  **Dauer:** 30 Minuten
-  **Material:** Leitungswasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Mineralwasser mit viel Kohlensäure, Gläser/Becher/Tassen, Stifte, ggf. Zitrone, Limette, Gurke oder Direktsaft