

Ich kann kochen!-Sinnesübung: Kräuter mit allen Sinnen erleben

12. April 2021



© Sarah Wiener Stiftung | photothek

Frühlingszeit ist Kräuterzeit! Die ersten frischen Kräuter wie Löwenzahn oder Bärlauch blühen schon fröhlich in den Wäldern und sind bereit für die Ernte. Wer nicht unbedingt wilde Kräuter ernten möchte, kann sie auch ganz einfach zu Hause oder in der Kita anpflanzen. Die Ich kann kochen!-Sinnesübung erklärt, wie man Kräuter mit allen Sinnen erleben kann.

Ob im Garten, auf der Fensterbank oder auf dem Balkon – Kresse, Petersilie, Schnittlauch und Co. wachsen schnell und sind pflegeleicht. Vor allem frische Kräuter aus dem eigenen Anbau geben Speisen nochmal das gewisse Etwas und verleihen einen intensiveren Geschmack als getrocknete. Aber aufgepasst: Wer mit Kindern kocht, sollte wissen, dass die Geschmacksnerven von Kindern noch viel sensibler sind als die von Erwachsenen. Da sich die Sinne der Kinder noch in der Entwicklung befinden, schmecken sie intensiver. Da kann Minze schonmal zu scharf und Thymian zu bitter sein.

Damit sich die Sinne von Kindern bestmöglich entwickeln, können mit Sinnesübungen in der Kita oder auch zu Hause mit 20-30 Minuten Zeit alle fünf Sinne geschult werden. Dazu eignen sich Kräuter besonders gut - denn viele Kinder wissen gar nicht, wie Kräuter aussehen, riechen, sich anfühlen, wie sie klingen und vor allem wie sie schmecken. Um eine solche Sinnesübung durchzuführen, werden lediglich zwei Töpfe mit frischen Kräutern wie zum Beispiel Petersilie oder Minze, Schneidebretter, einen Mörser oder Löffel und eine Küchenschere benötigt. Damit jedes Kind mitmachen kann, bekommen alle ein eigenes Brettchen mit einem gewaschenen und getrockneten Kräuterstängel. Der zweite Topf mit frischen Kräutern dient als Anschauungsmaterial.

Um den Sehsinn im ersten Schritt anzusprechen, können die Kinder zum Einstieg beschreiben, was sie sehen. Anschließend ist der Geruchssinn gefragt. Dazu riechen die Kinder an ihren Kräuterstängeln und versuchen in Worte zu fassen, welche Gerüche sie wahrnehmen. Um den Tastsinn zu aktivieren, können die Kinder die Kräuter in die Hand nehmen und beschreiben, was sie fühlen. Im vierten Schritt hören die Kinder einmal ganz genau hin. Rascheln die Kräuter? Welche Geräusche machen sie? Abschließend geht es um den Geschmackssinn. Wer möchte, darf die Kräuter essen oder daran lecken und beschreiben, welche Geschmäcker sie oder er wahrnimmt. Vielleicht kennt das ein oder andere Kind den Geschmack bereits und kann erzählen, in welchem Gericht er zu finden ist. So lernen die Kinder nicht nur die Kräuter kennen, sondern trainieren gleichzeitig all ihre Sinne und erweitern ihren Wortschatz.

Neben Sinnesübungen können Aktivitäten mit Kräutern auch ein erstes Verständnis von Sähen und Ernten vermitteln. Es bietet sich zum Beispiel an, gemeinsam mit Kindern Kräuter auszusähen und mit ihnen den Entwicklungsprozess bis zur Ernte zu beobachten. Die selbst angepflanzten Kräuter zu ernten, mit allen Sinnen zu erforschen und mit ihnen die nächste Mahlzeit zu verfeinern, ist für Kinder ein besonders interaktives Erlebnis.

Download: Sinnesübung mit Kräutern für die Kita



[Download: Sinnesübung mit Kräutern für die Kita \(PDF\) \(892,0 KiB\)](#)

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Sarah Wiener Stiftung und BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert praktisches Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In den vergangenen fünf Jahren hat Ich kann kochen! bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Sie ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)
- [Ernährung](#)
- [Ich kann kochen](#)
- [Kita](#)
- [Kochen](#)
- [Kräuter](#)
- [Sinnesübung](#)