

# Ich kann kochen!: Wasser mit allen fünf Sinnen erforschen

07. Juli 2020



Sarah Wiener Stiftung

Schmeckt Wasser eigentlich immer gleich? Hat es eine Farbe? Kribbelt es am Finger? Und welche Geräusche kann Wasser machen? Um solchen Fragen auf den Grund zu gehen, können ErzieherInnen auf die Sinnesübung Wasser der Initiative [Ich kann kochen!](#) zurückgreifen. Die Übung bietet eine Anleitung zur Durchführung einer Aktion mit Kita-Kindern sowie weitere Ideen für Aktivitäten rund um das Thema Wasser. Mit diesen Anregungen können Kinder erfahren, dass Wasser alles andere als langweilig und geschmacksneutral ist.

Für genussvolles Essen und Trinken ist das bewusste Wahrnehmen unserer fünf Sinne wichtig. Deshalb sind Sinnesübungen – sei es zum Thema Wasser oder etwa auch zu Brot, Kräutern oder Äpfeln – bereits ein wichtiger Teil der Ernährungsbildung. Sie können prima in den Kita- und Schulalltag integriert werden und sind leicht umzusetzen. In der aktuellen Gesundheitslage, in der besondere Hygiene- und

Abstandsregeln gelten, sind Sinnesübungen eine tolle Ergänzung zum Kochen mit Kindern und lassen sich – mit Unterstützung der Eltern – sogar online durchführen.

 [Anleitungen für die Sinnesübungen Wasser \(PDF\) \(828,1 KiB\)](#)

## Rezept für Kinder: Gurkenwasser



Wer es übrigens beim Trinken lieber fruchtig-aromatisch mag, schneidet einfach ein paar Sommerfrüchte ins Wasserglas. Oder entscheidet sich für eine besonders erfrischende Variante: das Gurken-Wasser mit Kräutern.

### Zutaten für 12 Kinder

- 1 Salatgurke
- 1 kleines Bund Zitronenmelisse
- 2 Liter kaltes Wasser

### Rezept: Gurken-Wasser

**Schritt 1:** Die Gurke waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Anschließend in feine Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben in Glaskaraffen geben.

*Kleiner Tipp: Auf die Schnittfläche gelegt, lassen sich runde Zutaten wie die halbierte Gurke leichter schneiden, sie rollen nicht weg.*

**Schritt 2:** Die Zitronenmelisse abspülen, trockenschütteln und zu den Gurkenscheiben geben.

*Kleiner Tipp: Die Kinder können die Kräuter mit den Fingern kleinzupfen oder ganze Stängel und Zweige dekorativ mit in die Karaffe geben.*

**Schritt 3:** Mit kaltem Wasser übergießen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

*Kleiner Tipp: Wer mag, serviert das Gurken-Wasser zusätzlich mit Eiswürfeln. Besonders intensiv wird der Geschmack, wenn das Wasser über Nacht im Kühlschrank durchzieht. Der Gurken-Zitronenmelisse-Mix kann mehrmals wieder mit frischem Wasser aufgegossen werden.*

### **Saisonale Alternativen**

Die Zitronenmelisse kann durch andere Kräuter wie Waldmeister, Minze, Rosmarin oder Basilikum ausgetauscht werden. Im Sommer eignen sich Beeren.

Im Herbst passen Äpfel, Birnen oder Pflaumen. Auch mit unbehandelten Orangen oder Zitronen lässt sich das Wasser aromatisieren.



[Das Gurkenwasser-Rezept als PDF-Download \(842,9 KiB\)](#)

### **Über "Ich kann kochen!"**

Mit [Ich kann kochen!](#) bieten Sarah Wiener Stiftung und BARMER pädagogischen Fach- und Lehrkräften in ganz Deutschland [Präsenz- und Online-Fortbildungen](#), um sie für das Kochen mit Kindern in Kitas, Schulen, Horten oder der Tagespflege zu qualifizieren.

- [Mail](#)