KIM-Spiele: Mit allen Sinnen Lebensmittel erforschen!

KOMMT MIT AUF EINE REISE MIT ALLEN SINNEN IN DIE WELT DER LEBENSMITTEL: HAT EINE BIRNE EINE GLATTE HAUT? WIEVIELE APFELSORTEN KÖNNEN WIR ERSCHMECKEN? RIECHT SALBEI ANDERS ALS BASILIKUM? WIE SIEHT DAS BLATT DER MINZE AUS? UND WIE KLINGEN EIGENTLICH SONNENBLUMENKERNE?

Kim-Spiele sind Wahrnehmungsspiele. Sie schärfen unsere fünf Sinne (sehen, riechen, schmecken, hören und ertasten) und trainieren gleichzeitig unsere Merkfähigkeit.

Das Schöne an Kim-Spielen ist, dass sie Lernen spielerisch vermitteln. Kinder können sich ganz auf das Geschehen einlassen. Am besten gelingt das, wenn die anderen Sinne in den Hintergrund treten dürfen, zum Beispiel indem es ganz still ist oder die Augen verbunden sind.

Bei Kim-Spielen werden alle Sinne trainiert. Essen ist sehr sinnlich und eignet sich daher besonders gut.

Fragen stellen

Nachfragen hilft Kindern beim Einordnen des Erlebten und erleichtert das Erlernen: Wie fühlt sich das Obst an? Gibt es Fühl- oder Geschmacksunterschiede bei den Sorten? Verwendet viele verschiedene Adjektive. Vielleicht fallen euch sogar neue Eigenschaftswörter ein?

Einige beschreibende Adjektive:
klein, groß, fest, weich, rau, hart, runzlig, glatt, gerillt, süß, sauer, bitter, scharf, herb, pikant, intensiv, fad, köstlich, wohlschmeckend, aromatisch, fein, durchdringend, lieblich, betörend, schwer, leicht, frisch, alt, abgestanden, erdig, fruchtig, zart, reif, ...

Kim-Spiele sind für alle Altersgruppen geeignet. Sie lassen sich beliebig abwandeln und variieren. Ihr könnt sie drinnen oder im Freien ausprobieren und sie machen richtig viel Spaß!

Los geht's!

Seh-Kim

Ich seh', ich seh' was du nicht siehst! Alle Kinder schließen die Augen. Ein Kind darf die Augen öffnen und beschreibt ein Lebensmittel möglichst genau, ohne dessen Namen zu nennen. Nun dürfen die anderen Kinder raten. Gemeinsam können aus den erratenen Lebensmitteln beispielsweise Obstgesichter oder eine Gemüse-Landschaft erstellt werden. Die Kunstwerke werden dann gemeinsam verspeist. Wichtig dabei ist stets der respektvolle Umgang mit Lebensmitteln als Nahrung.

Variante: Druckt ein Bild von einem Lebensmittel groß aus. Die Kinder bekommen eine Schablone und sehen dadurch nur einen Bildausschnitt. Können sie erraten, um welches Lebensmittel es sich handelt?

Fühl-Kim

Gebt verschiedene Lebensmittel (Obst, Gemüse, Nüsse, ...) in eine große Kiste und deckt diese mit einem blickdichten Tuch zu. Achtet darauf, dass die Kinder nicht sehen, was unter dem Stoff versteckt ist. Nun kann jeder reihum seine Hände unter das Tuch stecken und ertasten, was sich in der Kiste verbirgt. Stellt dabei viele Fragen die sich darauf beziehen, wie es sich anfühlt. Wird ein Stück benannt, dann wird es gemeinsam betrachtet. Variante: Du kannst auch Aufgaben vergeben. Ertastest du etwas Raues? Findest du etwas mit einer welligen Schale?

Geschmacks-Kim

Schneidet Obst oder Gemüse in mundegerechte Stücke. Die Kinder schließen die Augen und bekommen jeweils ein Stück zum Kosten. Kann alles erraten werden, was gekostet wurde? Schwieriger wird es, wenn mehrere verschiedene Stücke auf einmal in den Mund genommen werden. Knifflig!

Variante: Wiederholt die Verkostung mit einem pikanten Dip (Topfen und Salz) für Gemüse und einem süßen Dip (Topfen oder Joghurt mit Honig und Zitronensaft) für Obst. Kann man den charakteristischen Geschmack noch erkennen? Ältere Kinder können schon beim Schneiden und Herrichten helfen. Achtet auf Lebensmittelunverträglichkeiten.

Tipp: Bleiben Lebensmittel übrig, lässt sich damit ein bunter Obstsalat machen oder ein Buffett arrangieren. Das Essen wird schön angerichtet und Eltern werden eingeladen, an der Verkostung teilzunehmen.

Hör-Kim

Füllt zur Vorbereitung verschiedene Kerne und Nüsse in eine Dose oder leere Schachtel. Wichtig dabei ist, dass es raschelt und die Kinder ein Gefühl für die Menge und Größe des Inhalts bekommen können.
Einfacher wird es, wenn es jeweils zwei Dosen mit dem gleichen Inhalt gibt. Die Kinder mit dem gleichen Geräusch sollen zueinander finden und dürfen dann gemeinsam raten, was wohl in dem Gefäß enthalten sein könnte. Hier hilft es, wenn es zu jedem Geräusch die zu erratenden Objekte auch zu sehen gibt. Das Zuordnen fällt dadurch viel leichter.

Riech-Kim

Kräuter lassen sich sehr gut „erriechen“. Gut geeignet sind frische Kräuter aus dem Gemüsegarten, aber auch getrocknete Kräuter können für dieses Kim verwendet werden. Das ist etwas schwerer, aber gemeinsam gut zu schaffen. Auch Obst- oder Gemüsesorten lassen sich gut erriechen – besonders wenn die Lebensmittel schön reif sind. Probiert es aus!

Schätz-Kim

Verschiedene Kerne und Nüsse (Sonnenblumen mit und ohne Schale, Leinsamen, Hanfsamen, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, ...) werden aufgelegt. Die Kinder dürfen die Anzahl der Stücke erraten. Zählanfänger*innen können das auch gut mit Obst wie beispielsweise Weintrauben üben.

Gedächtnis-Kim

Legt verschiedene Lebensmittel nebeneinander auf ein Tablett. Die Kinder dürfen sie sich eine gewisse Zeitlang einprägen. Dann wird das Tablett abgedeckt. Nun geht es ans Erinnern: Konnten sich die Kinder alle Lebensmittel merken und noch einmal aufzählen? Je nach Alter können mehr oder weniger Lebensmittel aufgelegt oder kürzer bzw. länger betrachtet werden. Mit jüngeren Kindern bildet man am besten Kleingruppen, ältere Kinder schaffen es schon alleine. Im Anschluss können die Lebensmittel in der Ernährungspyramide ein- oder auch Regionen zugeordnet werden.

Schon gewusst?

Die Bezeichnung „Kim“ geht auf den gleichnamigen Roman von Rudyard Kipling, dem Autor, der auch „Das Dschungelbuch“ geschrieben hat, zurück. Der Hauptcharakter in der Geschichte – der Waisenjunge Kim – lernt mithilfe seines Freundes spielerisch seine Sinne zu schärfen und trainiert somit sein Gedächtnis. Solange er weiterlernt und übt, kann er alles erreichen und schaffen.

Kim-Spiele eignen sich sehr gut als Einstiegspiel um viele weitere Themenfelder zu bearbeiten: Woher kommen die Lebensmittel (Regionalität, Transport)? Wie werden sie hergestellt (Landwirtschaft, biologische Lebensmittel, faire Bezahlung, Verpackung)? Sind die Lebensmittel das ganze Jahr über verfügbar (Regionalität, Saisonalität, Transport)?

Weitere Ideen:

- **Ernährungspyramide** – Lebensmittel zuordnen: Bereitet verschiedene Gruppen von Lebensmitteln vor: Obst/Gemüse, Getreide, Gewürze, Milchprodukte, Getränke, abgepackte Wurst, Süßigkeiten, ... Nun sprecht über die Nahrungsmittel. Welche werden gerne gegessen? Wie oft werden sie gegessen? Ordne gemeinsam mit den Kindern die Lebensmittel der Ernährungsmittelpyramide zu. Wovon sollen wir täglich viel essen (Obst, Gemüse)? Und welche Nahrungsmittel soll es lieber nur ab und zu geben (Zucker, Fleisch)?
- Kräuter sammeln und **Aufstriche** oder **Kräutersalz** selbst machen. Hier zeigen wir dir wie‘s geht: https://www.wwf.at/artikel/tipp-kraeutersalz-selber-machen/
- Kreieren von belegten **bunten Brötchen** mit regionalen Produkten, Kräutern, Blüten.
- **Mein Lieblingsrezept**: Kinder kreieren ihre Lieblingsspeise mit den Produkten, die sie in der Umgebung vorfinden.
- **Farbfest**: Die Kinder dürfen eine Farbe wählen. An einem bestimmten Tag nehmen die Kinder Lebensmittel mit dieser Farbe mit. Ein Fest für die Augen! Unbedingt die Eltern rechtzeitig einbeziehen.
- **Fest der Vielfalt**: Jedes Kind nimmt eine typische Lieblingsspeise von seiner Herkunftsfamilie mit. Gibt es regionale Unterschiede? Was isst man gerne in Tirol, im Burgenland, in Bosnien und was in der Ukraine?

- **Essensdetektive**: Die Kinder erforschen das Herkunftsland von verschiedenen Obstsorten. Sie bekommen einen Zettel z.B. mit Bananen, Paprika und Weintrauben. Beim Einkaufen mit den Eltern versuchen sie herauszufinden, woher das Obst kommt. Auf einer Landkarte wird dann nachgeschaut, wie weit das entfernt ist. Welchen Transportweg hatte beispielweise die Banane? Besonders spannend ist es, wenn man das gleiche Spiel zu unterschiedlichen Jahreszeiten macht.
- **Sortenvielfalt**: Wenn wir im Supermarkt einkaufen gehen, dann gibt es oft nur einige Sorten von Paradeisern, Erdäpfeln oder Äpfeln. Der Handel bietet die Varianten an, die schnell wachsen, sich gut transportieren lassen oder lange haltbar sind. Dabei gibt es so viele verschiedene Sorten! Paradeiser sind zum Beispiel nicht nur rot und rund. Es gibt auch gestreifte Zebratomaten, gelbe Datteltomaten und sogar schwarze Sorten. Jede davon ist einzigartig im Aussehen und im Geschmack. Die Pflanzen haben auch unterschiedliche Bedürfnisse an den Standort. „Alte“ und nicht industriell genutzte Paradeiser sind oft robuster und eignen sich gut für den Selbstanbau – auch am Balkon. Hast du gewusst, dass es rund 5500 verschiedene Erdäpfelsorten gibt?
  Erforsche mit den Kindern gemeinsam die Sortenvielfalt von Obst- oder Gemüsesorten. Verteile Aufträge: welche Sorten finden sie im Supermarkt oder beim Bio-Bauern. Welche gibt es vielleicht bei den Nachbarn? Wie unterscheiden sich die Apfelsorten vom Aussehen und Geschmack?
- Die Kinder stellen ein **Buffet** zusammen und laden die Erwachsenen zum Verkosten ein. (beim Abholen, oder sie nehmen es mit)
- Ein **Verknüpfungsspiel** „vom Ursprung bis zum Teller“ mit folierten Kärtchen: Die Kinder bringen den Weg der Lebensmittel in die richtige Reihenfolge.
  - Was hat das Fischstäbchen mit den Meeresschildkröten zu tun? Problem des Beifangs im industriellen Fischfang. Welche Alternativen gibt es: MSC- oder ASC-Siegel, regionaler Biofisch.
  - Was hat das Schnitzel mit dem Regenwald zu tun? Problem des Tierfutters Soja aus Sojaplantagen z.B. in Südamerika. Alternative: Biofleisch aus der Region
  - Was hat die Schokolade mit der Abholzung des Tropenwaldes zu tun? Kakao- und Palmölplantagen auf ursprünglichem Waldgebiet. Alternative: Fairtrade-Schokolade.

Fotos © pixabay

Mehr Infos findest du auf wwf.at/teampanda

WWF TEAM PANDA,
Ottakringer Str. 114-116, 1160 Wien, teampanda@wwf.at,
wwf.at/teampanda