**Geschmacksinn**

* **Die Meisterköchin:** etwas im Mund wahrnehmen …
* Schokolade zergehen lassen
* Ein Stück Apfel kauen
* Etwas Saures, Zitronenbonbon
* Etwas Süßes
* Mittagessen
* Kalte Getränke, Orangensaft
* Warme Getränke, Tee, Kaffee, warme Schokolade trinken
* Getränke mit Kohlensäure

|  |
| --- |
| **Die Schokoladen-Übung:**  Heute wird der Genuss eines Stücks Schokolade zelebriert.  Wie ist die Schokolade verpackt? Welches Material, welche Farbe, wie fühlt sich die Hülle an?  Woher kommt die Schokolade? Selbst gekauft oder geschenkt?  Sich den Genuss schon vorab vorstellen – läuft das Wasser im Mund zusammen? Sich selber etwas gönnen und genießen – geht das leicht? Wenn nicht, dann kann es erlernt und geübt werden: jeden Tag ein kleines Stück.  Sich entspannt hinsetzen. Die Schokolade genüsslich auspacken und zunächst daran riechen.  Ein Stück Schokolade zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen. Dann erst mal ein kleines Stückchen abbeißen und es im Mund zergehen lassen.  Wenn sie das Schokostück zwischen Zunge und Gaumen schmelzen lassen, verweilen sie kurz. Machen Sie nichts in Ihrem Mund, sondern warten Sie, bis das Lebensmittel von alleine geschmolzen ist. Dabei achten Sie einzig und allein darauf: Wie schmeckt es? Wie ist die Konsistenz? Wie fühle ich mich anschließend?  Probieren sie auch mal den Unterschied festzustellen, wenn sie genüsslich ein Schokostück mit geringem Kakaoanteil und einem Schokostück mit hohem Kakaoanteil im Mund schmelzen lassen. *Positive Psychologie. Beltz* |