

Kräutervielfalt – die frische Note auf dem Teller

Dauer: ca. 1 Stunde

Zeit (Min.)	Ablauf	Inhalt	Methode	Anmerkungen
5	Begrüßung der Teilnehmer*innen (TN) und Mitarbeiter*innen (MA)	Begrüßung mit Kräutergetränk (z.B. Kräuter-Joghurt-Lassi) Namensschilder, die Mitarbeiter*innen schreiben die Namen der Teilnehmer drauf Vorstellung des Ablaufes	Sinne werden angesprochen: sehen, riechen, schmecken direkte Ansprach ist mündlich möglich die TN finden werden direkt aktiv kurze Beschreibung	alle werden einbezogen, eine kleine Kostprobe stimmt auf das Thema ein der TN freut sich, das man ihn mit Namen anspricht, dieses gibt dem TN Sicherheit eine gute Atmosphäre wird geschaffen
15	Einführung ins Thema Kräutervielfalt Kräuter – Bestandteil einer gesunden und schmackhaften Ernährung	Korb mit Kräutern, jeder TN nimmt sich ein Bund aus dem Korb heraus alternativ werden die Kräuter in Arcoroc-Gläser verteilt und an die TN ausgehändigt die Kräuter werden untereinander getauscht, alle TN erhalten auf diese Weise jedes Kraut um den Duft der Kräuter zu verstärken können auch Riechdosen zusätzlich verwendet werden Kräuter werden vorgestellt von Referent*in, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze Brennnessel, Gänseblümchen	sehen, riechen, tasten, schmecken weiterreichen Riechdosen durch Unterstützung des Betreuungspersonals verteilen dazu werden Fragen an die TN gestellt Fragenkatalog : Welche Kräuter kennen Sie? Welches Kraut/ Kräuter mögen Sie gerne?	aktives mitmachen Förderung der Interaktion der TN Aufmerksamkeit schaffen Gruppenzugehörigkeit aller TN ansprechen aller Sinne, dadurch Erinnerungen wecken, z.B. an Essensgerüche und Gerichte von früher, Wahrnehmungsschulung, basale Stimulation Biografie Arbeit Dialog mit den TN – Erinnerungen aus der Vergangenheit wecken

		<p>Was bewirken Kräuter bei uns?</p> <p>gesunde Alternative zu Salz und geschmackliche Aufwertung von Speisen</p> <p>Hatten Sie Kräuter im Garten – oder Kräuter auf der Fensterbank?</p> <p>an vergangene Tätigkeiten erinnern</p>	<p>Manchmal gibt es Gerüche, die man nicht mag. Gibt es Kräuter, die Sie nicht riechen mögen? Haben Sie früher Kräuter an gepflanzt? Welche Gerichte kochen/kochten Sie gerne und welche Kräuter haben Sie dort hineingegeben? Löst dieser Duft bei Ihnen Erinnerungen aus? Verbinden Sie mit diesem Geruch etwas?</p> <p>sie regen den Appetit an durch ihr Aroma und geben Speisen dadurch einen besonderen Geschmack, unterstützen die Verdauung, sie stimulieren das Immunsystem, sie versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle</p> <p>in Salatsaucen kann man durch den Einsatz von Basilikum, Petersilie, Knoblauch, Oregano, Schnittlauch, Dill oder Bärlauch den Salzeinsatz verringern bzw. ganz darauf verzichten</p> <p>ansprechen einzelner TN</p>	<p>Aufmerksamkeit fördern zum Gespräch anregen</p> <p>Aktivierung sich an altes Wissen zu erinnern</p> <p>gemeinsames Gespräch</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20	Vorstellung der Rezepte, Zubereitung kleiner Speisen	Brotaufstrich Kräuterquark	gemeinsame Zubereitung	aktive Einbeziehung der TN
10	Verkostung	alle TN bekommen eine kleine Kostprobe von den zubereiteten Speisen	Verteilung der Kostproben, Geschmackserlebnis	Freude an der Teilnahme Wohlbefinden Gemeinschaftsgefühl
8	Kräuter-Bingo/Quiz		alle sollen die Möglichkeit zur Beteiligung haben	Verfestigung des Gelernten/Gedächtnistraining
2	Verabschiedung	Dank an alle für`s Mitmachen und an das Betreuungspersonal		

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

am Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur

Tel.: 02602/9228-1162
seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

www.in-form.de
www.seniorenernaehrung.rlp

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de