

DIE TAFEL ÖSTERREICH  
SENSORIK

# LABOR MIT SINN



DIESES LABORJOURNAL GEHÖRT

---

---

---



# SINNE SCHULEN – LEBENSMITTELMÜLL VERMEIDEN

UNSER KÖRPER IST  
WIE EIN LABOR!

**Wir haben fünf Sinne:**



Mit diesen Sinnen prüfen wir Lebensmittel, z. B.:

**Riechen sie frisch? Fühlen sie sich knackig oder matschig an?**

**Schmecken sie gut?** Im Sensorik Labor kannst du das ausprobieren!

## DU LERNST

- **wie man gute Lebensmittel erkennt,**
- **wie man sie richtig aufbewahrt**
- **und wie man köstliche Gerichte daraus macht.**

So wirst du unabhängig im Umgang mit Lebensmitteln!

Leider werfen viele Menschen gutes Essen weg.

Oft, weil sie nicht genug darüber wissen.

Dabei macht es Spaß, mit Lebensmitteln zu experimentieren!

Was hörst du, wenn du in einen Apfel beißt?

Wie fühlt sich frisches Brot an?

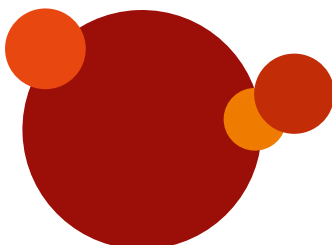
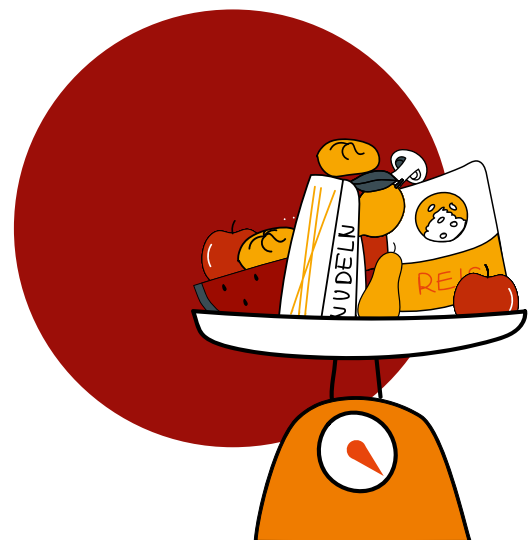
Wie riecht eine Zitrone?

Wie schmeckt eine reife Tomate?

Wie schauen Lebensmittel aus,  
die nicht mehr gut sind?

Viel Spaß beim Entdecken wünscht dir

Die Tafel Österreich





# TOPFEN SELBST GEMACHT



**Milch** hat viele wichtige Nährstoffe wie Protein (= Eiweiß), Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. **Zitronensaft** enthält Säure, deshalb schmeckt er sauer.

Wenn du Milch mit Zitronensaft mischst, passiert etwas: Das Protein in der Milch verändert seine Form. Die Milch wird klumpig – das nennt man **Gerinnung**. Dadurch wird die Milch länger haltbar. So beginnt auch die Herstellung von Käse.

## So ein Topfen!

### DAS BRAUCHST DU

- **200 Milliliter** Milch in Messbecher
- **2** reife Zitronen
- **1** Schneidebrett + Messer
- **1** Zitronenpresse
- **1** Kaffeefilter oder Geschirrtuch
- **1** Sieb
- **1** Kochlöffel
- **1** Topf oder Krug

DARAUS ENTSTEHEN  
CA. 100 GRAMM TOPFEN  
UND 100 MILLILITER  
MOLKE

### SO GEHT'S

- Halbiere die Zitronen und presse sie aus. Dann gießt du den Zitronensaft in die Milch. Rühre vorsichtig um. Die Milch verändert sich!
- Lege Kaffeefilter oder Geschirrtuch in das Sieb. Setze das Sieb auf einen Topf oder einen Krug.
- Gieße das Milch-Zitronensaft-Gemisch vorsichtig in das Sieb. Die Flüssigkeit tropft nach unten ab. Die feste Masse bleibt oben zurück.
- Warte ca. 20 Minuten. Fertig! Jetzt hast du Topfen (fest) und Molke (flüssig).

### UNSER SERVIERVORSCHLAG

Du kannst **Kräuter** zum Topfen mischen und ihn auf ein Brot streichen. Oder du verwendest ihn für eine **süße Nachspeise!** (siehe RESTLVERWERTUNG: TOPFEN-ZITRONEN-CREME auf Seite 9) Die Molke kannst du z. B. pur oder mit Apfelsaft gemischt trinken.





# KOSTBAR



**Geschmack** ist nicht nur das, was wir auf der Zunge spüren. Dazu gehört auch, wie sich das Lebensmittel anfühlt, wie es riecht, ob es warm oder kalt ist. Alles zusammen nennt man **Aroma** (auf Englisch: Flavour).

*Über Geschmack lässt sich nicht streiten!*

Wir unterscheiden  
**fünf Grundgeschmacksrichtungen:**



## SO GEHT'S

- Nimm eine Augenbinde und setze sie auf. Du sollst nichts mehr sehen!
- Streck deine Hand aus – Handfläche nach oben. Du bekommst eine Probe auf die Hand. Wie fühlt sie sich an? Weich oder hart? Rau oder glatt? Rieche auch dran.
- Erkennst du vielleicht schon, was es ist? Aber pssst: Noch nichts verraten!
- Wenn du magst, kannst du die Probe mal kosten: Wie klingt das? Welche Farbe stellst du dir vor? Welche Geschmacksrichtung ist das?

## DAS BRAUCHST DU

- 5 verschiedene Lebensmittel in den fünf Grundgeschmacksrichtungen
- kleine Schälchen, abgedeckt
- 1 Augenbinde oder Schlafmaske pro Teilnehmer:in

WANN HAST DU WELCHE GESCHMACKSRICHTUNG PROBIERT? SCHREIB DIE NUMMER IN DIE TABELLE.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

FÄLLT DIR NOCH EIN LEBENSMITTEL  
ZU JEDEM GESCHMACK EIN?  
ZÄHLE EIN PAAR AUF!

.....

.....

.....



Ein Mikroskop ist ein Gerät, mit dem man ganz kleine Dinge ganz groß sehen kann.

DIE TAFEL ÖSTERREICH  
SENSORIK



# 3\*SCHIMMEL UNTER DEM MIKROSKOP

## Stell dir vor:

Du willst Brot essen. Aber – oh nein! Du siehst einen weiß-grau-grünen Belag. Das ist Schimmel! Du solltest das Brot nicht mehr essen.

## Warum?

Der Brotschimmel wächst nicht nur außen, sondern auch innen im Brot – mit feinen Fäden. Diese nennt man **Myzel** [sprich: mü-zel]. Sie sind unsichtbar – und können giftig sein! Also: Besser wegwerfen! Das gilt auch für Schimmel auf Obst, Gemüse oder Getreide.

## Aber Schimmelkäse darf man essen?

Ja! Es gibt auch guten Schimmel. Zum Beispiel auf Camembert oder Blauschimmelkäse. Dort ist der Schimmel nicht gefährlich.



**Achtung!** Manche Schimmelarten sind sehr giftig. Sie bilden Toxine (= Gifte), die dem Körper schaden – z. B. der Leber. Viele Lebensmittel werden getrocknet, um sie haltbar zu machen und Schimmel zu vermeiden.

*Um Schimmels willen!*

WER ODER  
WAS VERDIRBT  
LEBENSMITTEL NOCH?  
FALLEN DIR SCHÄDLINGE  
IN DER KÜCHE EIN?

## DAS BRAUCHST DU

- Schatullen mit Brotproben
- 1 Stück Camembert  
Geruchspröbe Schimmel
- 1 Stück Klebestreifen und
- 1 Taschenmikroskop/Lupe  
pro Teilnehmer:in

**KÖPFCHENSCHIMMEL –**  
*Mucor mucedo*  
[sprich: mukor mutsedo],  
z. B. auf Obst, Gemüse  
oder Getreide



**PINSELSCHIMMEL –**  
*Penicillium camemberti*,  
wird bei der Käseherstellung  
verwendet.

**BROTSCHIMMEL –**  
*Rhizopus stolonifer*



## SO GEHT'S

- Sieh dir die Brotproben mit Taschenmikroskop oder Lupe an. Welche Brotstücke sind schimmelig und welche nicht? Wie erkennst du den Unterschied?
- Nimm ein Stück Klebestreifen. Drück es vorsichtig auf die Oberfläche des Camemberts. Klebe den Streifen nun auf den schwarzen Fleck. Sieh dir den Klebestreifen unter dem Mikroskop an.
- Riech an der Geruchspröbe. Wie riecht Schimmel eigentlich?
- Sieh dir die Schimmelbilder an: Ist das guter oder schlechter Schimmel? Ordne die Bilder in 2 Stapel.
- Vergleiche die Schimmelarten. Was ist gleich? Was ist anders?



# GERUCH DES VERDERBENS

## RUNDE 1

Vor dir stehen drei Behälter mit Gerüchen. Du kennst sie wahrscheinlich. Woran erinnern dich die Gerüche? Vielleicht an dein Lieblingsessen oder einen bestimmten Ort? Versuche, das Lebensmittel zu erraten!

## RUNDE 2

Du hast vier Geruchs-Pärchen vor dir: In den Fläschchen befinden sich verschiedene Lebensmittel, jeweils im frischen Zustand (grün markiert) und einmal im verdorbenen Zustand (rot markiert). Riech zuerst an der frischen Probe – dann vorsichtig an der verdorbenen. Erkennst du, was es ist? Versuch, die beiden Proben mit passenden Worten zu beschreiben. Unten stehen einige Wörter, die dir bei der Beschreibung helfen können.



Der **Geruchssinn** ist der Sinn, der am stärksten ausgeprägt ist. Das merken wir besonders dann, wenn wir erkältet sind und das Essen fad schmeckt. Wir können tausende Gerüche unterscheiden, haben aber nicht so viele Worte dafür. Deshalb beschreiben wir **Gerüche** oft durch Vergleiche – z. B. „das riecht wie Weihnachten“. Gerüche erinnern uns oft an Orte oder Erlebnisse. Das liegt daran, dass Riechnerven mit dem Teil des Gehirns verbunden sind, der für Gefühle und Erinnerungen zuständig ist.

*Immer der Nase nach!*

### TIPP:

HALTE DAS FLÄSCHCHEN NICHT DIREKT AN DEINE NASE. FÄCHLE DIR DEN GERUCH MIT DER HAND ZU!

SÄUERLICH

SCHLECHT

ERDIG

SCHWEFELIG

SCHIMMLIG

FRUCHTIG

ABGESTANDEN

MUFFIG

SÜSS

FAULIG

SCHAL

MODRIG

STECHEND

NUSSIG

RANZIG

GÄRIG

| GERUCH                        | BESCHREIBUNG    | LEBENSMITTEL |
|-------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>Geruch 1</b><br>gute Probe |                 |              |
|                               | schlechte Probe |              |
| <b>Geruch 2</b><br>gute Probe |                 |              |
|                               | schlechte Probe |              |
| <b>Geruch 3</b><br>gute Probe |                 |              |
|                               | schlechte Probe |              |
| <b>Geruch 4</b><br>gute Probe |                 |              |
|                               | schlechte Probe |              |



# JOGHURT- VERKOSTUNG FÜR ECHTE PROFIS

Du wirfst einen Blick in den Kühlschrank: Das Joghurt hat das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** schon drei Tage überschritten! Was nun? Ist es jetzt schlecht? Nein! Denn das MHD ist kein Ablaufdatum. Überzeug dich selbst!

## SO GEHT'S

Vor dir stehen **drei Schüsseln** mit den **gleichen Joghurts**, die **unterschiedlich frisch** sind. Versuche zu erraten, welches Joghurt welches ist. Nimm dazu einen kleinen Löffel – das ist jetzt dein **Probierlöffel**. Gib etwas Joghurt mit dem großen Löffel darauf – dabei berühren sich die Löffel nicht! So kannst du mehrere Dinge mit einem Löffel probieren – wie ein echter Küchenprofi! Welche Geschmacksnoten passen zu welchem Joghurt? Verbinde die Begriffe, die du schmeckst mit den Schüsseln. Ordne zum Schluss die Kärtchen der richtigen Joghurtprobe zu.



Rühr einmal mit dem großen Löffel um und lass etwas Joghurt heruntertropfen. Siehst du Unterschiede in **Farbe**, **Konsistenz** oder **Glanz**?

Nimm ein wenig Joghurt auf deinen Probierlöffel und riech daran. Wie intensiv ist der **Geruch**? Riecht das Joghurt frisch?



Wenn du magst, kannst du die Joghurts verkosten: Wie fühlt es sich im Mund an? Weich, flaumig, pelzig oder klumpig? Wie schmeckt es?



Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** gibt an, bis wann ein Produkt **mindestens** bestimmte Eigenschaften behält: z. B. Farbe, Geschmack, Geruch und Nährwerte. Vorausgesetzt werden dabei die richtige Aufbewahrung und eine intakte Verpackung. Das MHD ist also **kein „Ablaufdatum“**, sondern **eine Garantie** der Hersteller:innen. Neben dem MHD gibt es auch das **Verbrauchsdatum**. Das findest du hauptsächlich auf Fleisch oder Fisch. Dieses solltest du auf jeden Fall einhalten!

*— Noch nicht am Ende! —*

|                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| UMAMI                                                                                | BITTER                                                                                | KÄSIG                                                                                 |
|                                                                                      | SALZIG                                                                                |                                                                                       |
| SÜSS                                                                                 | METALLISCH                                                                            | SAUER                                                                                 |
|  |  |  |







# MEIN KÜHLSCHRANK

Die **richtige Aufbewahrung** von Lebensmitteln ist wichtig, damit diese so lange wie möglich frisch bleiben. Welche Aufbewahrungsorte gibt es? Was kommt wohin? Der Kühlschrank ist ein guter Aufbewahrungsort für viele Lebensmittel. Was denkst du, wie funktioniert ein Kühlschrank eigentlich? Und wie viel Grad hat es da drinnen?

## TIPP:

ES GIBT MANCHMAL MEHRERE RICHTIGE LÖSUNGEN – Z. B. JE NACH LAGERORT ODER SAISON



## SO GEHT'S

Ordne die **Temperaturzonen** den zugehörigen Bereichen im Kühlschrank zu!

- **Kälteste Zone**  
(3 bis 5 Grad Celsius)
- **Isolierte Zone**  
(10 bis 12 Grad Celsius)
- **Wärmste Zone**  
(12 bis 15 Grad Celsius)

## WELCHE LEBENSMITTEL GEHÖREN IN DEN KÜHLSCHRANK?

Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an!

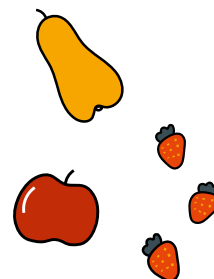
- |                                           |                                                |                                  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bananen          | <input type="checkbox"/> frische Milch         | <input type="checkbox"/> Ketchup |
| <input type="checkbox"/> gekochte Speisen | <input type="checkbox"/> angeschnittene Melone | <input type="checkbox"/> Eier    |

Das solltest du kühlen: gekochte Speisen, frische Milch, angeschnittene Melone | Das kannst du kühlen: Bananen, Ketchup, Eier  
Kälteste Zone: unterstes Fach | Isolierte Zone: Obst- und Gemüseablage | Wärmste Zone: Türfach



# RESTLVERWERTUNG: TOPFEN-ZITRONEN- CREME

Du hast noch einen Schoko-Nikolo, einen Schoko-Osterhasen oder eine offene Packung Kekse zu Hause? Dann haben wir ein einfaches Rezept für dich, um deine Reste in eine wunderbare Nachspeise zu verwandeln.



## ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- **250 Gramm** Topfen
- **½ Zitrone** mit unbehandelter Schale, davon Schale und Saft
- **1 Packung** Vanillezucker
- **1-2 Esslöffel** Zucker
- **2 Esslöffel** Joghurt, Sauerrahm oder Schlagobers (nach Geschmack)
- **2-3 Handvoll** Obst wie Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen, Weintrauben, Marillen, ...

### Zum Verfeinern

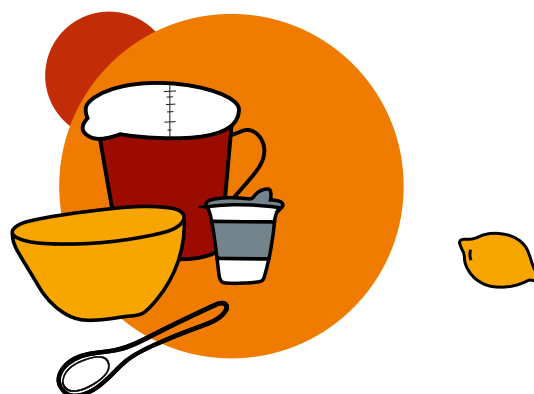
- **½ Handvoll** Schokolade (Tafel, Nikolaus, Osterhase, ...)
- **½ Handvoll** Kekse oder -reste
- Sirup oder Honig

## SO GEHT'S

- Zuerst kommt das Obst dran: Alles, wovon die Schale mitgegessen wird, gründlich waschen – auch die Zitrone.
- Nimm eine mittelgroße Schüssel und verrühre den Topfen mit Zucker und Vanillezucker. Wenn du es cremig magst, gib noch 2 Esslöffel Joghurt, Sauerrahm oder Schlagobers dazu.
- Reibe die gelbe Schale von einer Hälfte der Zitrone ab. Die weiße Haut bitte nicht – die schmeckt bitter. Dann presse die Zitrone aus und gib den Saft zur Topfenmasse. Alles gut verrühren, bis es eine schöne Creme ergibt.
- Zurück zum Obst: Alles, wovon du die Schale nicht essen magst, kannst du schälen. Kerne und Kerngehäuse kommen raus. Dann schneide das Obst in mundgerechte Stücke.

## UNSER SERVIERVORSCHLAG

- Verteile das Obst auf drei kleine Schüsseln oder Gläser. Dann gib die Topfencreme obendrauf.
- Wenn du magst, kannst du noch etwas Holunderblütensirup oder Honig über die Topfencreme gießen.
- Zum Schluss mit Schokoladestückchen und Kekskrümel bestreuen.



*Guten Appetit!*

# RESTLVERWERTUNG: COUSCOUS-SALAT

Du hast noch etwas Gemüse im Kühlschrank und weißt nicht, was du damit machen sollst? Wir haben ein einfaches Rezept für dich – perfekt, um Gemüsereste zu verwerten.

## ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- **1 Tasse** Couscous

- **2 Tassen** Wasser

- **½ Teelöffel** Salz

- **3 Tassen** rohes Gemüse  
(alles, was du gerne roh isst,  
z. B. Zwiebeln, Karotten, Paprika,  
Tomaten, Radieschen, Mais, ...)

### Marinade

- **3 Esslöffel** Essig

- **5 Esslöffel** Olivenöl

- **1 Prise** Salz, Pfeffer

- **Kräuter** wie Petersilie,  
Basilikum oder Minze

### Zum Aufpeppen

- Falls vorhanden:  
Oliven, Fetakäse,  
Nüsse, Schinken, ...

## SO GEHT'S

- Gib eine Tasse Couscous in eine Schüssel. Dann koche zwei Tassen Wasser auf, gib etwas Salz dazu und gieße das heiße Wasser über den Couscous. Die Schüssel abdecken und 4 bis 5 Minuten ziehen lassen.
- Lockere den Couscous mit einer Gabel auf, damit er nicht zusammenklebt. Danach: Abkühlen lassen.
- Wasche das Gemüse gut. Wenn nötig, schäle es. Dann schneide oder reibe es in kleine Stücke. Gib das geschnittene Gemüse zum Couscous in die Schüssel.
- Wenn du zu Hause noch Oliven, Fetakäse, Schinken oder Nüsse hast, kannst du sie auch dazugeben.
- Zupfe ein paar Blätter von den Kräutern ab und hacke sie klein. Statt frischen Kräutern kannst du auch getrocknete nehmen. Gib sie in die Schüssel.

### TIPP!

#### **Mit der Marinade wird es erst richtig gut!**

In einem Glas Olivenöl, Essig, etwas Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Dann über Gemüse und Couscous gießen und gut vermischen. Wenn der Hunger nicht zu groß ist, lass den Salat noch 10 Minuten ziehen, dann wird der Geschmack noch intensiver!

*Guten Appetit!*



# HÖR AUF DEINE Sinne!

DIE TAFEL ÖSTERREICH  
SENSORIK



## GESCHMACK

Welche Speisen oder Lebensmittel fallen dir zu diesen Geschmacksrichtungen ein?

- LIEBLICH .....
- GESCHMACKLOS .....
- PIKANT .....
- FRUCHTIG .....
- SCHARF .....
- RAUCHIG .....
- SÄUERLICH .....
- WÄSSRIG .....
- FRISCH .....
- HERZHAFT .....

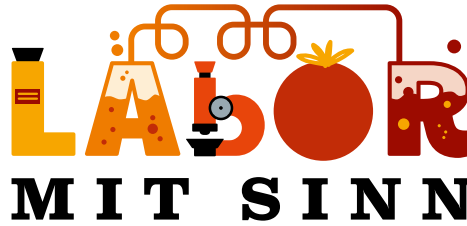
## KONSISTENZ

Wie fühlen sich Lebensmittel an? Finde gegensätzliche Begriffe und verbinde sie!



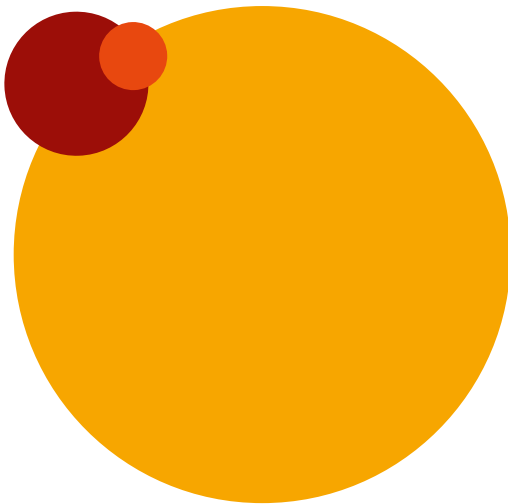
Mögliche Lösungen für Geschmack:  
bitter: Senf | fruchtig: Orangensaft | würzig: Curry | lieblich: süßes Apfel | säuerlich: Zitrone | wässrig: Orangensaft | weich: Marshmallow | hart: Nougat | pikant: Curry | knackig: Nougat | matschig: Marshmallow  
Lösung für Konsistenz:  
knackig: Nougat | weich: Marshmallow | hart: Nougat | saftig: Marshmallow | trocken: Marshmallow | zäh: Marshmallow | zart: Marshmallow | grob: Marshmallow | fein: Marshmallow | flaumig: Marshmallow | glatt: Marshmallow | rau: Marshmallow | dicht: Marshmallow | matschig: Marshmallow





## SENSORIK LABOR: WORKSHOP MIT SINN

Das Sensorik Labor von Die Tafel Österreich ist ein Workshop unter dem Motto **Sinne schulen – Lebensmittelmüll vermeiden**. Mithilfe der eigenen Sensorik lernen wir, die Qualität von Lebensmitteln einzuschätzen und so der Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt entgegenzuwirken.



## DIE TAFEL ÖSTERREICH: LEBENSMITTEL RETTEN. ARMUT BEKÄMPFEN.

Die Tafel Österreich ist die größte und älteste Tafelorganisation des Landes. Sie versorgt seit 1999 armutsbetroffene Menschen in sozialen Einrichtungen kostenfrei mit geretteten Lebensmitteln mit dem Ziel der Armutsbekämpfung.

Die Tafel Österreich sammelt Lebensmittel, die im Handel, in der Industrie oder in der Landwirtschaft übrigbleiben. Diese dürfen nicht mehr verkauft werden, sind aber noch gut. Die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der Tafel Österreich bringen die Produkte schnell und kostenlos zu Sozialeinrichtungen, in denen armutsbetroffene Menschen versorgt werden.

So sorgt Die Tafel Österreich dafür, dass diese Menschen gutes und gesundes Essen bekommen. Gleichzeitig hilft das auch der Umwelt, weil weniger Essen weggeworfen wird und wertvolle Ressourcen geschont werden.

Die Tafel Österreich finanziert sich vor allem durch Spenden. Deshalb ist sie auf Geld-, Zeit- und Warenspenden angewiesen.

*Auflage August 2025*

### Impressum

Die Tafel Österreich –  
der Verein für sozialen Transfer  
1230 Wien, Laxenburger Straße 365/A6  
ZVR: 283996437

Website: [tafel-oesterreich.at](http://tafel-oesterreich.at)

### Folge uns auf Social Media!



ein Projekt von



mit freundlicher Unterstützung von

**lebenshilfe**

Gruppe ExAKT  
bei der Textüberprüfung  
für einfache Sprache.  
Wien

