



BEGLEITMATERIALIEN VON ACKERRACKER

# Radieschenmeditation

Essen ist ein Prozess mit allen Sinnen. Durch diese Übung lernen die Kinder das achtsame und bewusste Genießen von Gemüse.

Malen

draußen

drinnen

## INHALT

- Informationen und Anleitung für Pädagog\*innen

Seiten 2–3



### Acker Schweiz

Lindenbachstrasse 11 schweiz@acker.co  
8006 Zürich acker.co/schweiz  
+41 77 268 18 55



**AckerRacker ist ein Bildungsprogramm von Acker.**

„Mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel“ – dafür setzt sich Acker mit seinen vielfach ausgezeichneten Bildungsprogrammen ein.



**Das braucht ihr:**

Radieschen oder anderes Gemüse

## Anleitung

Schneide für alle Kinder ein mundgroßes Stück Radieschen zurecht. Verteile die frisch aufgeschnittenen Radieschenstücke auf einem Tisch. Die Meditation funktioniert auch mit anderen Gemüsesorten. Wenn ihr einen Gemüsegarten in der Einrichtung habt, nehmt für die Meditation etwas von eurer Ernte.

**Jetzt nimm die Kinder mit auf eine Sinnesreise. Mit folgenden Anleitungen kannst du bewusstes Wahrnehmen anregen:**

### 1. Halten

Nehmt als Erstes euer Radieschen, legt es in eure Hand oder haltet es zwischen einem Finger und eurem Daumen.

### 2. Sehen

Schaut euch das Radieschen genau an. Stellt euch vor, ihr wärt gerade von einem fremden Planeten auf die Erde gepurzelt und würdet zum allerersten Mal ein Radieschen sehen. Haltet das Radieschen weit weg von euren Augen und führt es dann wieder ganz nah ran. Könnt ihr kleine Besonderheiten entdecken? Schaut euch an, wie es vielleicht glänzt oder wo es dunklere Flecken hat.

### 3. Berühren

Legt das Radieschen auf eine Handfläche und berührt mit einem Finger die Oberfläche. Wie fühlt sich das Radieschen an? Ist es warm oder kalt? Fühlt es sich feucht oder trocken an? Ist es weich oder hart? Schließt eure Augen und konzentriert euch ganz auf den Kontakt zwischen dem Radieschen und eurer Haut.

### 4. Riechen

Führt das Radieschen an eure Nase. Wenn ihr einatmet, nehmt jeden noch so leichten Geruch wahr. Riecht das Radieschen leicht oder stark? Spürt ihr eine Reaktion in eurem Mund oder Bauch? Wenn ihr nichts riecht, könnt ihr die Augen schließen und es noch einmal versuchen.





## 5. Kauen und Schmecken

Legt das Radieschen jetzt langsam in euren Mund. Kaut und schmeckt noch nicht! Wie fühlt sich das Radieschenstück auf eurer Zunge an? Wo muss das Radieschen liegen, damit ihr kauen könnt? Beißt einmal ganz bewusst hinein. Spürt ihr schon, wie sich der Geschmack im Mund ausbreitet? Kaut jetzt langsam weiter. Wie bewegt und verändert sich das Radieschen beim Kauen? Wie fühlt sich euer Mund an?

## 6. Schlucken

Verspürt ihr schon das erste Bedürfnis zum Schlucken? Wie fühlt es sich an, wenn ihr das Radieschen hinunterschluckt? Fühlt ihr, wie das Radieschen im Hals runterrutscht?

## 7. Nachspüren

Spürt ihr, wie sich das Radieschen unten in eurem Magen bewegt? Schmeckt ihr noch das Radieschen in eurem Mund? Wie fühlt sich euer Körper nach dieser Übung an? Merkt ihr einen Unterschied zum schnellen Essen?