WASSER & GENUSS / PRIVATKURS

Wasser mit allen Sinnen erleben

Eine genussvolle Entdeckungsreise in die Welt des Wassers

DAUER	PREIS	FORMAT
120 Minuten	49 € pro Person	Kleine Gruppe

Wasser ist nicht einfach nur Wasser. Herkunft, Mineralstoffe, Kohlensäure und Temperatur beeinflussen, wie wir es wahrnehmen. In diesem interaktiven Kurs entdecken die Teilnehmenden mit kleinen Verkostungen, einfachen Erklärungen und passenden Genussproben, wie vielfältig Wasser sein kann.

Das erwartet dich

- Wasser bewusst ansehen, riechen, schmecken und vergleichen.
- Verstehen, was wichtige Mineralstoffe auf dem Etikett aussagen – und was nicht.
- Unterschiedliche Wasserstile bei einer angeleiteten Verkostung entdecken.
- Ausprobieren, wie Wasser mit ausgewählten Lebensmitteln zusammenspielt.
- Den eigenen Wasserfavoriten finden und künftig bewusster auswählen.

Für Neugierige, Genießer und Wasserliebhaber – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Der Kurs ist ein Genuss- und Bildungsangebot. Er ersetzt keine medizinische Beratung und vermittelt keine gesundheitsbezogenen Wirkversprechen zu einzelnen Wässern.

01 · Ablauf auf einen Blick

Der Kurs verbindet kurze Wissensimpulse mit eigenem Ausprobieren. Die Reihenfolge ist bewusst so gewählt, dass die Teilnehmenden zuerst ihre eigenen Eindrücke sammeln und diese anschließend mit Hintergrundwissen verknüpfen.

Zeit	Programmpunkt	Inhalt und Methode
0–10 Min.	**Ankommen & Einstieg**	Begrüßung, persönliche Trinkgewohnheiten, erste Erwartungen
10–25 Min.	**Wasser-Grundwissen**	Wasserarten, Herkunft, natürliche Mineralisierung – verständlich erklärt
25–40 Min.	**Etiketten verstehen**	Mineralstoffangaben lesen und zwei Wässer vergleichen
40–70 Min.	**Sensorische Verkostung**	Vier bis sechs Wässer systematisch verkosten und notieren
70–75 Min.	**Kurze Pause**	Wasser trinken, Eindrücke sammeln
75–100 Min.	**Wasser & Genuss**	Kleine Food-Pairing-Übung mit drei einfachen Kostproben
100–115 Min.	**Mein Wasserprofil**	Lieblingswasser wählen, Geschmack beschreiben, Alltagstipps
115–120 Min.	**Abschluss**	Fragen, Feedback und Mitgabe des Verkostungsbogens

Empfohlene Gruppengröße

Für eine persönliche Atmosphäre eignet sich eine kleine Gruppe von etwa 2 bis 6 Personen. Der Kurs lässt sich auch als privates Erlebnis für zwei Personen anbieten. Bei größeren Gruppen sollten Gläser, Probenmenge und Ablauf entsprechend angepasst werden.

Lernziele

- Die Teilnehmenden können mindestens drei sensorische Unterschiede zwischen Wässern beschreiben.
- Sie kennen die Bedeutung wichtiger Angaben wie Calcium, Magnesium, Natrium und Hydrogencarbonat.
- Sie können erklären, dass Geschmackseindrücke individuell sind und nicht allein aus einem Mineralstoffwert abgeleitet werden können.
- Sie können eine einfache Wasserempfehlung für eine persönliche Vorliebe oder eine kleine Speisenkombination begründen.

02 · Die Inhalte im Detail

Teil 1 – Ankommen und Wasser neu entdecken (0–10 Minuten)

Beginne mit einer offenen Frage: „Wenn du an Wasser denkst – worauf achtest du beim Kauf oder Trinken?“ Lass jede Person kurz antworten. Es gibt keine falschen Antworten: Manche achten auf Kohlensäure, andere auf Preis, Herkunft, Verpackung oder Geschmack.

Moderationsimpuls: Stelle drei Wasser bereit – still, medium und mit kräftiger Kohlensäure. Bitte die Teilnehmenden, ihre gewohnte Wahl zu nennen, aber noch nicht zu bewerten. Das schafft einen persönlichen Einstieg.

Teil 2 – Wasser-Grundwissen (10–25 Minuten)

Wasser bewegt sich im natürlichen Wasserkreislauf: Niederschlag versickert teilweise im Boden, bewegt sich durch verschiedene Schichten und kann dabei gelöste Mineralstoffe aufnehmen. Wie stark ein Wasser mineralisiert ist, hängt unter anderem von Gestein, Kontaktzeit und den geochemischen Bedingungen ab.

Drei Begriffe einfach erklärt

Begriff	Einfache Erklärung	Worauf achten?
Stilles Wasser	Wasser ohne zugesetzte Kohlensäure bzw. ohne wahrnehmbare Sprudelwirkung.	Wirkt oft ruhiger; Geschmack hängt dennoch von Mineralisierung und Temperatur ab.
Natürliches Mineralwasser	Lebensmittel aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen mit ursprünglicher Reinheit und charakteristischer Zusammensetzung.	Herkunft und Analyse stehen auf dem Etikett; nicht jedes Wasser schmeckt gleich.
Mineralisierung	Menge der im Wasser gelösten Mineralstoffe.	Mehr Mineralstoffe bedeuten nicht automatisch besser oder schlechter – es geht um Profil und Vorliebe.

Wichtiger Hinweis für die Kursleitung: Leitungswasser und Mineralwasser sind nicht pauschal als „besser“ oder „schlechter“ einzustufen. Sie unterscheiden sich unter anderem in Herkunft, Zusammensetzung, Aufbereitung und rechtlichen Anforderungen. Bei diesem Kurs stehen Geschmack, Wissen und bewusste Auswahl im Mittelpunkt.

Teil 3 – Das Etikett lesen (25–40 Minuten)

Lass die Teilnehmenden zwei Flaschen vergleichen. Zunächst suchen sie die Mineralstoffanalyse und lesen die Werte in Milligramm pro Liter (mg/l). Erkläre, dass diese Zahlen die Zusammensetzung beschreiben, aber nicht exakt vorhersagen, wie jede Person das Wasser wahrnehmen wird.

Die wichtigsten Angaben

Angabe	Was ist das?	Einfache sensorische Einordnung
Calcium	Mineralstoff, der unter anderem in Knochen und Zähnen vorkommt.	Kann zusammen mit weiteren Ionen den Eindruck von Fülle oder Kreidigkeit beeinflussen; kein eindeutiger Geschmackscode.
Magnesium	Wichtiger Mineralstoff für den Körper.	Kann bei höheren Konzentrationen zusammen mit anderen Bestandteilen einen kräftigeren oder leicht bitteren Eindruck mitprägen.
Natrium	Gelöstes Natrium; häufig gemeinsam mit Chlorid vorhanden.	Kann bei ausreichender Konzentration salzig wahrnehmbar sein.
Hydrogencarbonat	Gelöstes Ion, das zum Säure-Basen-Puffersystem des Wassers beiträgt.	Kann den Gesamteindruck und die Wahrnehmung von Säure beeinflussen, besonders in Getränkekombinationen.

03 · Sensorik: Wasser bewusst verkosten

Teil 4 – Die angeleitete Verkostung (40–70 Minuten)

Stelle vier bis sechs Wässer bereit. Für einen nachvollziehbaren Vergleich sollten die Proben in sauberen, geruchsneutralen Gläsern serviert und möglichst ähnlich temperiert werden. Wenn möglich, beschrifte die Gläser nur mit Buchstaben oder Zahlen und enthülle die Etiketten erst nach der Verkostung.

Die fünf Schritte der Verkostung

Schritt	Anleitung
1 · Sehen	Ist das Wasser klar? Gibt es sichtbare Trübungen? Bei kohlensäurehaltigem Wasser: Wie wirken die Blasen?
2 · Riechen	Rieche kurz am Glas. Ist der Eindruck neutral oder nimmst du etwas Ungewohntes wahr? Nicht jeder Eindruck lässt sich eindeutig einer Ursache zuordnen.
3 · Schmecken	Nimm einen kleinen Schluck. Achte auf den ersten Eindruck, mögliche salzige oder bittere Noten und die Wirkung der Kohlensäure.
4 · Fühlen	Beschreibe das Mundgefühl: leicht, weich, rund, prickelnd, trocken oder kräftig. Nutze deine eigenen Worte.
5 · Nachhall	Was bleibt nach dem Schlucken? Ist der Eindruck kurz oder anhaltend? Wirkt er ausgewogen oder bleibt eine bestimmte Note im Vordergrund?

Moderation und Austausch

- Bitte jede Person, zuerst still eigene Notizen zu machen. Erst danach werden Eindrücke verglichen.
- Vermeide es, Begriffe vorzugeben, bevor die Gruppe selbst beschrieben hat, was sie wahrnimmt.
- Frage nach konkreten Beobachtungen: „Was genau wirkt anders?“ statt „Welches schmeckt besser?“
- Erkläre, dass Begriffe wie „steinig“ oder „mineralisch“ sensorische Beschreibungen sind und keine direkte chemische Messung.

Mini-Übung: Unterschiede finden

Vergleiche zwei Proben nacheinander. Die Teilnehmenden nennen jeweils zwei Gemeinsamkeiten und zwei Unterschiede. Danach wird die Etikettenanalyse aufgedeckt: Passen die beobachteten Eindrücke zu den Unterschieden in Mineralisierung und Kohlensäure? Es geht um eine plausible Begründung, nicht um das Erraten der Marke.

Hinweis zur Qualität

Wenn eine Probe unerwartet muffig, chemisch oder anderweitig auffällig riecht oder schmeckt, nicht weiter verkosten. Stelle sie beiseite und prüfe Produkt, Glas und Lagerung. Für den Kurs keine absichtlich verunreinigten Proben verwenden.

04 · Wasser trifft Genuss

Teil 5 – Food Pairing in der Praxis (75–100 Minuten)

Beim Food Pairing geht es darum, wie Wasser und Speisen gemeinsam wahrgenommen werden. Es gibt keine starre Regel, nach der eine bestimmte Mineralisierung zwingend zu einem Lebensmittel passt. Die beste Kombination hängt von Rezept, Würzung, Temperatur, Kohlensäure und persönlichem Geschmack ab.

So läuft die Übung ab

- Wähle drei kleine, einfache Kostproben, zum Beispiel milden Käse, Apfel und dunkle Schokolade.
- Die Teilnehmenden probieren zunächst ein kleines Stück ohne Wasser und notieren den Eindruck.
- Danach trinken sie einen Schluck Wasser und probieren erneut. Bei der zweiten Runde wird ein anderes Wasser verwendet.
- Die Gruppe vergleicht: Wirkt die Speise frischer, süßer, herber, leichter oder verändert sich kaum etwas?
- Zum Schluss wählt jede Person ihre bevorzugte Kombination und begründet sie.

Kostprobe	Wasser zum Vergleichen	Beobachtungsfrage
Milder Käse	Still vs. medium	Verändert Kohlensäure das Mundgefühl oder den Eindruck von Cremigkeit?
Apfel oder Birne	Leicht mineralisiert vs. stärker mineralisiert	Bleibt die Fruchtigkeit im Vordergrund? Wirkt die Kombination frisch oder neutral?
Dunkle Schokolade	Still vs. sprudelnd	Wie verändert sich der Eindruck von Süße, Bitterkeit und Prickeln?

Fragen für die gemeinsame Auswertung

- Welche Kombination hat dir persönlich am besten gefallen?
- Hat das Wasser die Speise ergänzt oder stand es selbst im Vordergrund?
- Hat sich dein Eindruck beim zweiten Probieren verändert?
- Würdest du dieses Wasser auch zu Hause oder im Restaurant wählen?

Allergien und Ernährungsweisen

Vor dem Kurs nach Allergien, Unverträglichkeiten und Ernährungswünschen fragen. Kostproben kennzeichnen und Kreuzkontakte vermeiden. Bei Unsicherheit eine Alternative anbieten. Lebensmittel sind für die Übung optional; der Kurs funktioniert auch mit Wasser allein.

Teil 6 – Mein persönliches Wasserprofil (100–115 Minuten)

Jede Person wählt ihr Lieblingswasser aus der Verkostung. Sie beschreibt es mit drei bis fünf Begriffen und notiert, wann sie es trinken würde – etwa zum Essen, als Erfrischung oder zu einer bestimmten Speise. Der Fokus liegt auf einer bewussten persönlichen Wahl, nicht auf einer objektiven Rangliste.

05 · Vorbereitung und Material

Checkliste für die Kursleitung

- ■ Vier bis sechs unterschiedliche Wässer auswählen; Mineralisierung und Kohlensäure sollten sich sinnvoll unterscheiden.
- ■ Flaschen und Etiketten für den Vergleich bereithalten; bei Blindverkostung Proben neutral codieren.
- ■ Pro Person mehrere saubere, geruchsneutrale Gläser bereitstellen; Wasser zum Neutralisieren anbieten.
- ■ Wässer vorab auf unbeschädigte Verpackung, Haltbarkeit, Lagerung und unauffälligen Geruch prüfen.
- ■ Kleine Food-Pairing-Proben vorbereiten und Allergien oder Ernährungswünsche vorab erfragen.
- ■ Verkostungsbögen, Stifte und gegebenenfalls eine einfache Tabelle mit Mineralstoffwerten aus den tatsächlichen Etiketten bereitlegen.
- ■ Tisch so vorbereiten, dass die Teilnehmenden gut schreiben und ihre Gläser vergleichen können.

Empfohlene Wasserauswahl

Für den Einstieg eignet sich eine Auswahl aus stillen und kohlensäurehaltigen Wässern mit unterschiedlichen Mineralstoffprofilen. Verwende möglichst mehrere Marken oder Quellen, aber erkläre, dass Marke und Preis keine verlässlichen Maßstäbe für persönliche Vorlieben sind. Schreibe die konkreten Analysewerte erst nach Auswahl der Produkte in das Kursmaterial.

Material pro Person

Material	Zweck
Verkostungsbogen	Eindrücke zu Aussehen, Geruch, Geschmack, Mundgefühl und Nachhall notieren.
Stift	Persönliche Notizen und Favoriten festhalten.
Mineralwasser-Etiketten	Zusammensetzung und Herkunft nach der Verkostung vergleichen.
Kleine Kostproben (optional)	Food-Pairing-Übung und gemeinsamer Austausch.

06 · Preis und Leistungsumfang

WASSER MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN	49 € pro Person
120-minütiger, angeleiteter Privatkurs	**Im Kurspreis enthalten**
Verkostung mehrerer Wasserstile	**Im Kurspreis enthalten**
Etikettenkunde und verständliche Fachimpulse	**Im Kurspreis enthalten**
Kleine Food-Pairing-Übung und Verkostungsbogen	**Im Kurspreis enthalten**

Preisgestaltung: 49 € pro Person ist der vorgesehene Angebotspreis. Kalkuliere intern Wasser, Lebensmittel, Druckmaterial, Vorbereitungszeit, Raum- und Reinigungskosten sowie Steuern und Zahlungsgebühren. Bei Einzelbuchungen oder Sonderwünschen kann ein gesonderter Preis sinnvoll sein; kommuniziere abweichende Bedingungen vor der Buchung transparent.

07 · Abschluss für die Teilnehmenden

Drei Fragen zum Mitnehmen

- Was habe ich heute über Wasser gelernt, das mich überrascht hat?
- Welche drei Begriffe beschreiben mein Lieblingswasser am besten?
- Worauf werde ich beim nächsten Wasserkauf bewusster achten?

Wasser bewusst erleben. Unterschiede entdecken. Genuss neu verstehen.