

Ab 4 Jahren

Gabriele Klink

Kinderkochkurs

... das Bastel-Back-Kochbuch



- Aktiv kochen, backen & gestalten
- Ernährungsbewusstsein wecken
- Mit allen Sinnen genießen



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Kinderkochkurs

Das Bastel-Back-Kochbuch

1. Digitalauflage 2023

© Kohl-Verlag, Kerpen 2023
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt und Fotos: Gabriele Klink
Redaktion: Kohl-Verlag
Umschlagbild: Gabriele Klink
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack / Kohl-Verlag

Bestell-Nr.P 12 843

ISBN: 978-3-98841-410-6

Bildnachweise:

© AdobeStock.com:

S. 10: thostr, Style-o-Mat-Design, ii-graphics; **S. 15:** jamesbin; **S. 16:** stockphoto-graf; **S. 18:** rare; **S. 20:** stockphoto-graf; **S. 29:** ii-graphics, thostr, Style-o-Mat-Design, josepperianes; **S. 30-40/54-64/77-87:** ii-graphics; **S. 41-48:** Style-o-Mat-Design; **S. 49-53:** thostr; **S. 65-76:** josepperianes

© clipart.com: S. 17

© Kohl-Verlag, Kerpen 2023. Alle Rechte vorbehalten.

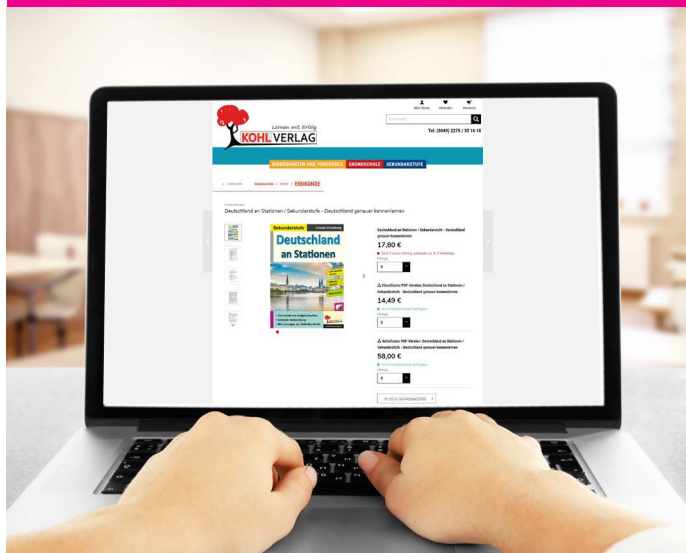
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2023

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.



Inhalt



Seite

Vorwort	4
---------------	---

1 Einführung.....	4–7
--------------------------	-----

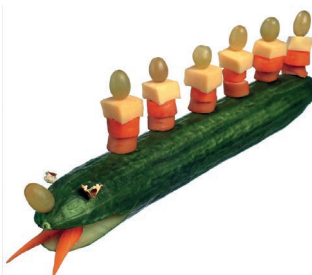
2 Abwechslungsreiche Anregungen	8–28
--	------

2.1 Projekt: Unser Fünf-Sterne-Frühstück – grundlegende Infos	8–10
2.2 Regeln zum Kinderkochkurs	11–12
2.3 Essrituale	12–14
2.4 Benimmregeln	15–18
2.5 Mittagessen in der Schule	19–20
2.6 In der Weihnachtsbäckerei	21
2.7 Tipps und Tricks für den Kinderkochkurs	21–22
2.8 Sinnesschulung und Sinnesspiele im Kinderkochkurs	23
2.9 Kreativität fördern durch Bastel-Kochen und Bastel-Backen	24–25
2.10 Spiele und Lernmaterialien selbst herstellen	26–28

3 Rezepte- und Ideensammlung	29–87
---	-------

3.1 Bastel-Kochen und Bastel-Backen	30–40
3.2 Weihnachtliches	41–48
3.3 Österliches	49–53
3.4 Kochen und backen mit Herd und Backofen	54–60
3.5 Backen und Kochen bei uns	61–64
3.6 Rezepte aus aller Welt	65–76
3.7 Genüssliche Geschenke	77–87

Zu jedem Rezept gibt es Farbfotos. Diese sollen die Nachahmungslust aktivieren. Kinder und Eltern steuerten nicht nur unzählige Rezepte bei, sondern erfanden viele Angebote selbst und kopierten sich aus unserem Ordner nach Herzenslust ihre Wunschrezepte zu einem eigenen, ganz persönlichen Buch. Die Rezepte sind Vorschläge und Bausteine, die nach eigenem Geschmack oder eigener Vorstellung auch abgeändert werden können.



Vorwort

Ernährungserziehung – Sinnesanregungen – Ästhetik schärfen – Spiele – Benimmkurs – ungewöhnliche Rezepte bei uns und anderswo – Fotos

Kinder sind begeistert, wenn sie aktiv kochen, backen, gestalten und erleben dürfen, anstatt in der Zuschauerrolle zu verharren. Hier sind die „Best-Of-Ergebnisse“ meiner 44 Berufsjahre im In- und Ausland. Die Schüler waren sehr kritische Testesser ... und so entstand dieses Buch.

Unzählige Eltern haben uns in die Geheimnisse ihrer internationalen Küche eingeweiht. Viele bereits bekannte Gerichte, aber auch all die vielen sehr persönlichen, authentischen Rezepte.

Ästhetische und soziale Kompetenzen zu erwerben sind eines der Standbeine dieses Kinderkochkurses. Auch Erziehungs- und Ernährungsbewusstsein nehmen einen wichtigen Raum ein. Nahrungs- und Genussaufnahme im gesunden Wechsel, Möhren statt Schokokuss, das ausgewogene Angebot macht es aus.

Und das Auge isst immer mit. Unser „Fünf-Sterne-Frühstück“ vor der großen Schulpause ließ Eltern weltmeisterliche Pauseangebote gestalten, sowohl im Kindergarten als auch in der Grundschule.

Sinneserfahrungen an unterschiedlichen Stationen, experimentelles Erkunden von Lebensmitteln, Benimm-Regeln und Essrituale waren genauso wichtig wie der Umgang mit Herd, Backofen, Mixer oder mit Messer und Gabel.

Das Mittagessen in der Einrichtung selbst zuzubereiten, dazu den Schulleiter, Eltern oder Kollegen einzuladen, war immer ein ganz besonderer Höhepunkt.

Hinzu kamen im Laufe der Jahrzehnte selbst entworfene Arbeitsblätter, Sinnesspiele, musische Einbindungen in allen Facetten ... und natürlich wurde der Transfer in unseren Alltag und Weltwissen bewusst erprobt.



Schon gewusst?

Jeder Mensch verzehrt mehrere Mahlzeiten pro Tag und jene ein ganzes Leben lang. Bei Annahme von 70 Lebensjahren eines Menschen ergibt dies folgendes Faktum:

- 78.840 Mahlzeiten nimmt der Mensch lebenslang zu sich.
- 105.120 Mahlzeiten sind es, inkl. Kaffee & Kuchen. Diese Mahlzeiten beinhalten:
- 50.000 Liter div. Getränke und
- 30.000 kg feste Nahrung.
- 6 Jahre (!) seines Lebens ist der Mensch somit nur mit Essen beschäftigt!
- 10 Jahre wären es, rechnet man zudem die Zubereitungszeit hinzu.

Kinder sind begeistert, wenn sie Kochen und Backen dürfen und nicht nur in die Zuschauerrolle gedrängt werden. Experimentieren mit Lebensmitteln und kreativ etwas daraus herzustellen ist faszinierend. Und mancher Gemüse-muffel wurde dabei zum Grünzeug-Fan.



So ganz nebenbei erfahren Kinder etwas über Nahrungsmittel. Sie erkunden diese mit allen Sinnen, d. h. sie berühren sie, riechen daran, erkunden Formen, Farben, Gerüche ... Auch lernen sie etwas über Saat und Ernte, über Wachstum und wo die Nahrungsmittel eigentlich herkommen. Kinder machen sich darüber Gedanken, wie Kinder in aller Welt essen, über Essenszubereitung, Überfluss und Nahrungsknappheit. Die Themenbereiche reichen von Armut und Reichtum, Hunger und satt sein bis zum Überflussangebot in unseren Supermärkten und Einkaufsmöglichkeiten.

Unsere heutigen Kinder kennen allzu oft weder die Nahrungsmittel mit Namen, geschweige denn, wie sich Nahrungsmittel unterscheiden, sich anfühlen, wie sie schmecken und wie man etwas Leckeres, auch für das Auge, zubereitet. Diese sinnlichen Entdeckungen und Erfahrungsfelder sprechen das Kind an und binden es ganzheitlich ein.

Gesunde Ernährung wird angeboten, hergestellt und gekostet als Kontrastprogramm zum Fastfood. Bewusstes Essen wird angeregt und der sorgfältige Umgang mit Lebensmitteln vermittelt. Den Kindern werden ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten dadurch oft erst bewusst.

Wie decke ich den Tisch richtig? Wozu benutzt man Besteck? Warum muss man die Hände waschen? Weshalb sind Tischsitten und Tischmanieren unverzichtbar?

Danksagung

In über vierzig Berufsjahren beteiligten sich Eltern aus aller Welt aktiv und praktisch in unserem wöchentlichen Kinderkochkurs. Sie kochten in der Klasse, erprobten in Kleingruppen exklusive Gerichte aus ihren Heimatländern, verköstigten und verwöhnten die Kindergruppe, andere Klassen und uns Lehrkräfte.

Dieses gegenseitige, fruchtbare und Spaß machende Geben und Nehmen verband uns in ganz besonderer Weise, denn „Liebe geht durch den Magen“ sagt ein treffendes Sprichwort. So wuchs unser Kinderkochbuch immer mehr. Zahlreiche Mütter und Großmütter bedienten sich daraus und bei manchem Fest oder Kinderparty standen unsere Gerichte im Mittelpunkt. Ein schöneres „Danke schön“ kann es nicht geben und mit diesem Buch möchte ich dieses zurückgeben. Ohne die Eltern und Großeltern dieses langen Zeitfensters wäre das Buch nicht möglich gewesen.

Also, liebe Eltern und Großeltern aus aller Welt, ein „**Herzliches Dankeschön**“.

Praktische, soziale und ästhetische Kompetenzen erwerben

Im Unterrichtsalltag stehen Lernen, Unterrichtsvermittlung und Wissenserwerb im Vordergrund.

Gleichzeitig fordern die Bildungspläne vom Kindergarten bis zum Abitur musische Förderung ein, die jedoch bei Unterrichtsausfall zugunsten von Wissen erwerben und vermittelt bekommen (Lehrplan), entfallen oder gekürzt werden.

Traditionelle Kunstfächer sind Musik, Chor, bildnerische Arbeitsgemeinschaften, Theaterprojekte und der Sportbereich. Diese sind im Lehrplan verhaftet. Hier kann man Noten nicht anhand von „richtig oder falsch gelöst“ vergeben. Die Ergebnisse sind nur schwer zu messen, unterliegen sie doch auch den persönlichen Optionen des Begutachters.

Natürlich ist allen Pädagogen und Lehrplangestaltern vom Oberschulamt bis zum Kultusministerium bewusst, dass jeder Mensch und damit auch Kinder, ganzheitliche Wesen sind. Dennoch wird der musische Bereich in allen pädagogischen Einrichtungen sträflich vernachlässigt.



Unser Kinder-Bastel-Back-Kochkurs

Ein ideales Erprobungsfeld, das haben mir 44 pädagogische Jahre im In- und Ausland gezeigt, um all diese Ideen und Ziele auszuprobieren, war die Arbeit mit gesunden und behinderten Kindern, deren Familien aus aller Welt stammten. So konnte ich hautnah erleben, wie viel Freude und Erkenntnisse alle Beteiligten gewinnen konnten.

Lernen in vielerlei Situationen zu erfahren z. B. zusammen kochen, backen, neue Erfahrungsfelder erschließen, mit Lebensmitteln etwas gestalten, zusammenarbeiten und gemeinsam essen, selbstständig denken, aufeinander zugehen und Brücken bauen das macht Spaß und verbindet viele Bereiche miteinander. Sie ergänzen sich auf besonders sinnliche Weise.

Mutig etwas auszuprobieren, sich Problemen zu stellen und nach Lösungen zu suchen, Neues vorurteilsfrei zu entdecken, dies eröffnet besonders Kindern im Vorschulalter oder in der Eingangsstufe der Grundschule ungeahnte Erfahrungsfelder. In dieser Altersstufe nähert man sich Aufgaben neugierig, autonom, erkundet neue Zusammenhänge, öffnet sich neugierig, experimentell, aufgeschlossen und unvoreingenommen bisher Unbekanntem.

Im heutigen Berufsleben wird Forscherdrang, Organisationstalent, Improvisationsvermögen und auch ästhetisches Empfinden überall eingefordert.

Gestalten, besonders mit Lebensmitteln, fordert die Gesamtpersönlichkeit eines jeden Menschen heraus. Kinder sind dafür besonders offen.

Mit Lebensmitteln zu gestalten und zu agieren stößt auf den ersten Blick nicht immer auf Offenheit, Verständnis und Akzeptanz. Aber fast immer auf den zweiten Blick, wenn Erwachsene eingebunden werden oder selbst mitgestalten dürfen.

Deshalb wurde unser Kinderkochkurs auch eine besonders vertrauensvolle und intensive Begegnungsstätte für Menschen aus aller Welt, da ein Miteinander auch ohne sprachliche Verständigung und Deutschkenntnisse möglich war.

Doch gerade unser Kinderkochkurs machte nicht nur Lust auf Essen und Trinken, sondern so ganz nebenbei auch darauf, die deutsche Sprache zu erkunden und zu lernen. Unsere internationale Küche erhielt von Anbeginn eine wichtige, sehr erfolgreiche Plattform und bildete eine lebendige Brücke in alle Welt.

Kochsendungen im Fernsehen sind sehr beliebt und haben eine hohe Zuschauerquote. Was liegt da näher als diese Möglichkeit bereits schon Kindern näher zu bringen und sie damit vertraut zu machen. Auf diesem Wege kann gesunde Ernährung vorgestellt und es können Nahrungsmittel kennengelernt werden, bei dem das Auge mitessen darf und das Essen als etwas Unverzichtbares, Besonderes und Schönes erlebt wird und vor allem auch genossen werden kann.

Machen wir einen Neuanfang, beziehen wir unsere Kinder bewusst und verstärkt mit ein. Ein Baustein in die Zukunft, der sich lohnt.

Anforderungen

Alle Anregungen erfordern Wissen, Kombinationsfreude, Vorstellungskraft, Sprachvermögen, Konzentration und auch Erinnerungsfähigkeiten wie z. B. Begriffe speichern und abrufen. Es erfordert Mut, sich auf das Abenteuer einzulassen, Ungewöhnliches zu erproben und zu entdecken und sich auf unbekanntes Terrain zu wagen. Diese Fähigkeiten zu fordern und zu stärken, steht im Mittelpunkt dieses Heftes.

Sämtliche Spielangebote fördern das Miteinander, somit auch die Teamfähigkeit, soziale Kompetenzen wie z. B. sich ein- und unterzuordnen um zu erleben: Auch gemeinsam ist man stark und kann Besonderes vollbringen. Darauf darf man stolz sein und sich darüber freuen.

Ernährungserziehung vom Vorschulalter zur Grundschule

Essen ist mehr als nur Versorgung des Körpers mit Nahrungsmitteln, um nicht zu verhungern und zu verdursten. Liebe zum Essen und Essen mit Genuss gehören ebenfalls dazu. Die Familie trifft sich bei den Mahlzeiten, das ist besonders für Kinder ein unverzichtbares Ritual. Dies ist in heutigen Familien oft nicht mehr leistbar, weil die Familienmitglieder zu unterschiedlichen Arbeitszeiten haben und der Heimweg manchmal sehr lang ist. Oft trifft man sich erst am Abend wieder. Deshalb nimmt hier die Zeit im Kindergarten und in der Schule eine immer wichtiger werdende Rolle ein.

Seit Urzeiten versammeln sich die Menschen zu den Mahlzeiten. Jede Kultur und jede Zeit hat ihre eigenen Regeln, Rituale und Prägungen, ihre eigenen Tischmanieren und Essgewohnheiten. Dabei werden Nachrichten und Erlebnisse ausgetauscht. Gemeinsam feiern, Feste genießen, Freunde treffen, eine Kindergeburtstagsparty erleben ... das sind wichtige, unverzichtbare Rituale im Alltag, bei denen Essen und Trinken im Mittelpunkt stehen.

Der Schwerpunkt liegt auf handlungsorientiertem und praktischem Agieren und Können. Wissen vermitteln, an Vorwissen anknüpfen, Fragen stellen, Antworten formulieren und Visionen spielerisch beschreiben. Wortschatz- und Begriffsbildung, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und die Gemeinschaftsfähigkeit stärken und weiterentwickeln. Eigene Erfahrungsfelder einzubringen unter Einbindung der Sprachkompetenz, dies ist besonders nachhaltig und eine gute Investition sowohl in unsere als auch in die Zukunft unserer Kinder. Ernährungserziehung und Begleitung stimuliert soziales Lernen, beflügelt die Sprache, vermittelt Umweltkompetenz und erweitert das eigene Gesundheitsbewusstsein.

Unsere Kinder erfahren, dass unterschiedliche Meinungen, Wertungen und Weltansichten nicht trennen, sondern zusammenführen und Weltwissen lebensnah vermitteln. Akzeptanz, Toleranz und aufeinander zugehen werden als etwas Selbstverständliches hautnah erlebt und entdeckt. Vernetztes Denken über Brainstorming nimmt dabei eine wichtige Erfahrungsrolle ein.

Projekte planen, entwickeln, ausführen, anderen zeigen und weitervermitteln, eigene Vorstellungen vortragen, ein eigenes Kochbuch erstellen, unterschiedliche Kompetenzen erwerben, verfeinern und weiterentwickeln ... diese Kompetenzen ergänzen das Gesamtkonzept.

Unterstützend hierbei ist, den Menschen als Einheit (also ganzheitlich) zu sehen, zu erleben und durch Erwachsene als Vorbilder zu begleiten. Eltern sind die ersten Vorbilder. Pädagogen bauen darauf auf und vermitteln neues Wissen und Ernährungsmöglichkeiten. Sie geben Tipps (auch an die Eltern) weiter. So eröffnet sich für die Kinder ein breitgefächertes, weiteres großes Lern- und Erfahrungsfeld.

Tischmanieren, wie trinke und esse ich, wie benutze ich das Besteck, wie führe ich den Löffel zum Mund und nicht umgekehrt ... vermitteln die Eltern als erste Vorbilder und legen damit den Grundstein für späteres Tischverhalten.

Die Sinnesreize wie in Kim-Spielen aktivieren, und dadurch die Geschmackspalette entdecken und erweitern. Ebenso die Obst- und Gemüsevielfalt (auch in ihrem Farbenreichtum) erleben. Benimm-Regeln und Tischsitten erkunden. Im Vergleich zwischen z. B. Ritterzeit und Moderne – durch Recherchieren – lassen sich Unterschiede herausfiltern, die verblüffend und spannend sind.

Das Auge isst mit

Ein hübsch und liebevoll gedeckter Tisch sowie farbenfrohe und duftende Speisen laden zum Genießen ein. Ein Pausenbrot mit einem frischen Salatblatt, etwas Schinken, Käse und mit Tomaten und Gurkenscheibe lassen auch Frühstücksmuffel munter werden. In diesem Zusammenhang haben wir in einer Gruppe **Ess-Sprichwörter** gesammelt und auf ihre heutige Tauglichkeit überprüft wie z. B. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“



Um in das Thema Frühstück einzusteigen, haben die Schüler einige Informationen zusammengetragen, wie in anderen Ländern gefrühstückt wird.

Frühstück bei uns und anderswo: Mitschüler berichten

- In der Türkei trinkt man Tee, isst Sesamwaffeln mit Tomaten, Schafskäse und Gurke.
- In Italien fällt das Frühstück mit einem Getränk und Keksen eher mager aus.
- In Eritrea gibt es aus Hirse und Wasser einen Hirsebrei.
- In Indien wird Tee geschlürft und ein dünnes Fladenbrot verspeist.
- In England gibt es ein ausgedehntes Frühstück mit Saft, Porridge, Ei, Speck und Toast.
- In Peru gibt es Maisfladen, Brot, Ei oder gebackene Kochbananen.

2.1 Projekt: Unser Fünf-Sterne-Frühstück – grundlegende Infos

Viele Ernährungswissenschaftler haben alle Facetten einer gesunden Ernährung erforscht. Beeindruckt hat mich und die Schüler immer wieder das Thema „Frühstück“ als eine wichtige Mahlzeit, durch die der Tag besser und konzentrierter erlebt werden kann.

Gerade weil viele Kinder darauf verzichten, erschien es mir besonders wichtig, Kindern und Eltern aufzuzeigen, dass ein gesundes Frühstück die Leistungs- und Lernfähigkeit beeinflussen kann.

Milch, Getreide, Obst und Gemüse können die Grundlage für ein gesundes Frühstück und das Pausenbrot sein. Sie bilden mit den Schwerpunkten „ruhige Atmosphäre beim Frühstück“ und danach „Bewegungsmöglichkeit, die Freude bereitet“ unser Fünf-Sterne-Menü. Deshalb haben wir unser mitgebrachtes oder gemeinsam zubereitetes zweites Tagesfrühstück in Ruhe und in der Klasse eingenommen, je nachdem an Schülertischen oder im Kreis. Dabei lernten die Kinder sehr unterschiedliche Essverhaltensweisen kennen, und das zu viel Nüsse und Samen leider auch zu viel Fett enthalten und man damit beim Zubereiten der Speisen achtvoll umgehen sollte.

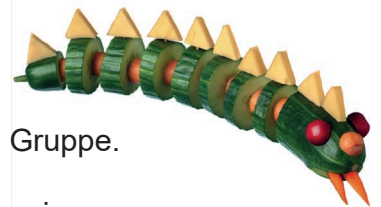
Organisationsanregungen

- Gruppengröße:** Je nach Aufgabenstellung bilden 2-25 Kinder eine Gruppe.
- Idealgröße:** 3-6 Kinder
- Gruppenarbeit:** Hier treffen sich die Kochkünstler um einen oder zwei zusammengeschobene Tische. Während des Arbeitens stehen nach Möglichkeit alle Beteiligten.
- Helfer:** Dies können Mütter, Väter, Großeltern, Lehrkräfte und auch größere Schüler sein.
- Informationen:** Die teilnehmenden Eltern an einem Kochkurs-Nachmittag rechtzeitig über ein Infoschreiben einbinden.

Projektvorstellung:

Im Vorfeld treffen sich alle Teilnehmer. Das Thema wird kurz vorgestellt. Gemeinsam werden die Zutaten und die Herstellung besprochen. Festgelegt wird ebenfalls, wer was mitbringt, welche Gruppe den Einkauf übernimmt, ob man eine Kostprobe mit nach Hause nehmen möchte und wen man mit einer kleinen Kostprobe überraschen möchte (krankes Kind, Schulleiter, Kollegen, Nachbargruppe oder Klasse).

Gemeinsam werden Rezeptsymbole erarbeitet und dann das „Rezept“ an die Tafel gemalt. Die Symbole werden gut sichtbar für alle Köche (z. B. an eine Pinnwand) geheftet. So wird gemeinsam der Rezeptverlauf nachvollzogen und auch kontrolliert, ob nichts vergessen wurde.



Gruppenbildung

Nach diesem Brainstorming-Einsatz teilen sich die Kinder in so viele Gruppen auf, wie Helfer vor Ort sind. Ist man allein, stellt man sich als Pädagoge zwischen zwei Tischgruppen und kann den Fortschritt bei der Speisezubereitung überblicken, helfen oder notfalls auch eingreifen.

Diese Möglichkeit habe ich sehr oft eingesetzt, wenn keine „Heinzelmännchen“ zur Verfügung standen. Meistens aber übernahm ich einen Doppeltisch und eine Mutter arbeitete mit den Kindern, die unsicher schienen oder mehr Hilfe benötigen, um diese Kinder besonders anzuregen und zu fördern.

Vorher organisieren, bereitstellen, einsammeln, wissen

- Geschirr, Besteck, Töpfe, Schüsseln usw. von den Kindern zuvor bereitstellen lassen.
- Servietten, Blumen usw. anbieten, denn das Auge isst mit.
- Genügend Stühle um den Großtisch oder Tischgruppen stellen.
- Getränke und Gläser, Becher
- Küchendienst regeln und einteilen, damit neben den „Freiwilligen“ auch die „Drückeberger“ eingebunden werden: Alle spülen, trocknen ab und räumen das Geschirr ein.
- Sinnvoll ist es, eine Küchendienstliste aufzuhängen, dann wird niemand vergessen.
- Tischdienst einteilen: Tische decken, Geschirr wegräumen, Tische säubern

Wer und was wird für das Kochen und Backen benötigt?

- **Rezepte:**
Jedes Rezept immer zuerst zu Hause selbst erproben um zu entdecken, welche Mengen benötigt, welche Backzeiten eingehalten werden, ob Schwierigkeiten und Fragen gelöst werden müssen. Der Pädagoge sollte das Rezept und die Durchführung auswendig kennen, eventuell ein Praxisbeispiel zur Demonstration und als Anregung bereitstellen. Und natürlich das herzustellende Produkt vor dem Kochkurs selbst gekostet haben.
- Die Eltern im Vorfeld einbinden und informieren.
- Symbole für das Rezept gemeinsam erarbeiten, vereinbaren und Symbolkarten anfertigen.
- Die Kinder bringen die Zutaten von zu Hause mit.
- Alternative: Der Pädagoge kauft die notwendigen Lebensmittel ein. Die Kinder (deren Erziehungsberechtigte) beteiligen sich mit einem finanziellen Obulus.
- Alternative: In Kleingruppen wird beim Einzelhändler, Supermarkt oder Wochenmarkt miteinander eingekauft.
- Einige Tage vor dem Projekt das „Symbolrezept“ sichtbar anbringen. Dies regt die Kinder an, selbständig zu denken und zu handeln, welche Zutaten noch mitzubringen sind. Dies trainiert unter anderem auch das Gedächtnis.
- „Vergessliche“ Kinder werden aufgefordert, eine noch fehlende Zutat mitzubringen.

Notwendige Fähigkeiten einüben

- Zahlen von 1–10 wiedererkennen: Wie viele Eier, Äpfel usw. werden benötigt?
- Die speziellen Abkürzungen wie g = Gramm, l = Liter, TL = Teelöffel usw. fürs Backen und Kochen kennenlernen. Wie viel Gramm müssen z. B. abgewogen werden?
- Ablesen der Küchenwaage einüben, eventuell kleine Kleber je 100 g anbringen.
- Berechnung der Mengenangaben evtl. erweitern, ansonsten reicht es nicht für Kostproben.
- Teig ausrollen: Immer Tisch oder Backbrett zuvor mit Mehl bestreuen.
- Backblech: Statt einfetten mit Backpapier auslegen, es kann mehrmals benutzt werden.
- Arbeitsbereich: Gemeinsam den Arbeitsbereich immer sauberhalten.
- Erfahrungsgemäß klappen diese Organisationspunkte nach einer Eingewöhnungszeit vorbildlich.