

# Inhalt

Vorwort an die Lehrer und Lehrerinnen .....	4
Zum Sozialverhalten .....	4
An die Kinder .....	6
Brotaufstriche .....	9
Salate .....	16
Suppen .....	23
Soßen .....	29
Aus Kartoffeln und Korn .....	35
Gemüse .....	43
Fleisch, Wurst und Fisch .....	49
Warme Süßspeisen .....	54
Nachspeisen .....	60
Pikantes Gebäck .....	68
Süßes Gebäck .....	75
Reime, die Kinder beim Kochen gerne mitsprechen .....	86
Alphabetisches Rezeptverzeichnis .....	89



# Vorwort an die Lehrerinnen und Lehrer

## Zum Sozialverhalten



Wenn wir mit Kindern zusammen kochen, befinden wir uns alle auf einer Ebene. Wir machen Teamarbeit. Wir beziehen die Kinder in die Arbeitswelt der Erwachsenen mit ein. Sie erleben, wie etwas hergestellt wird, das man sehen, zeigen, essen kann und das etwas wert ist. Beim Kochen ergeben sich oft gute Gespräche, auch und gerade über Probleme, die schon längst einmal diskutiert werden sollten.



Beim Vorbereiten und Kochen beobachten die Kinder vielerlei: Veränderungen an Farbe, Aussehen, Form, Geschmack, Geruch. Sie lernen warten und abwarten, bis die Schnitzel gebraten, die Kartoffeln gar und die Brötchen gebacken sind. Abwarten können und Geduld haben sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen eines Essens. Beim Tischdecken üben die Kinder das Abzählen des Geschirrs und des Bestecks. Außerdem wird das Raumlage-Denken (rechts – links – oben – unten) geschult.



Von Tischsitten und -ordnung ist oft die Rede. Das fängt z. B. mit dem Abwarten an, bis sich alle von den Speisen genommen haben, und setzt sich in vielen weiteren Details fort. Das sind zwar nur Kleinigkeiten, aber sie prägen entscheidend Verhalten und Denken. Am Familientisch erleben die Kinder, dass jeder Mensch auch verschiedene Bedürfnisse hat und darauf Rücksicht genommen werden muss, z. B.: Das kleine Geschwisterchen braucht noch Breikost, der Erstklässler mit Zahnlücken kann schlecht vom Apfel abbeißen und die Großmutter hat vielleicht Magenschmerzen.



Kein Fest ohne Festessen! Es müssen aber nicht immer die großen Ereignisse sein; ein Geburtstag, ein Grillabend, ein Besuch von Verwandten oder Freunden sind bereits Anlass genug, ein schmackhaftes Mahl zuzubereiten.

## Zur Handmotorik



Eine Vielzahl verschiedenster handmotorischer Tätigkeiten sind in diese Rezepte integriert. Jede Tätigkeit erfordert ein anderes Empfinden, beansprucht andere Muskeln. Beim Schneiden z. B. werden unterschiedliche Erfahrungen bezüglich der Beschaffenheit des Lebensmittels und des Krafteinsatzes gemacht.

Nach einem längeren Zeitraum und ein bisschen Übung wird die Handmotorik der Kinder verbessert, die Hände und Finger werden geschickter und die Kinder bekommen mehr Kraft und Gespür.

## Zur Sinneswahrnehmung



Nach unseren Erfahrungen gibt es wenige Bereiche, bei denen ähnlich viele Sinne gleichzeitig gebraucht werden wie beim Kochen. Es sind vor allem die Sinne, die sonst kaum beansprucht werden. Bei vielen Rezepten sind extra Hinweise angegeben, welche Sinne vorzugsweise angesprochen sind.

## Kochen mit Kindern, die an ADS (= Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) leiden



Es ist erstaunlich, dass Kinder, die sehr unruhig sind und sich schlecht konzentrieren können, beim Kochen und Backen gerne mithelfen, mitarbeiten, über einen längeren Zeitraum hin durchhalten und sich über Erfolge freuen können. Behutsam bestreichen sie Plätzchen, formen Klößchen, achten darauf, dass die Brote bunt belegt sind, der Nachtschisch schön garniert und der Tisch hübsch gedeckt sind. Sie passen auf, dass die Fladen rund und die Waffeln nicht zu dunkel werden. Viele von ihnen haben einen ausgeprägten ästhetischen Sinn, der hierbei besonders angesprochen wird und sich entfalten kann. Viele dieser Kinder finden hier ein Gebiet, in dem sie ihre Fähigkeiten sinnvoll und erfolgreich einsetzen können.

## Um Missverständnisse auszuschließen



Auffälligkeiten, Störungen oder Behinderungen bei Kindern müssen von Fachleuten diagnostiziert und therapiert werden. Kochen kann jedoch eine Hilfe sein. Über positive Ergebnisse diesbezüglich wird häufig von Eltern und in Fachkreisen berichtet.