

Liebe geht durch den Magen...

Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: Verschiedene Gemüsesorten, Kartoffeln, Gewürze, einen Topf, eine Pfanne, Kochlöffel, Pfannenwender, Suppenkelle, Topflappen, ein Rezeptbuch...

Wer hat bei Ihnen zu Hause gekocht (als Kind- als Sie erwachsen waren)?

Durften Sie als Kind beim Kochen helfen?

Können Sie gut kochen?

Was kochen Sie am liebsten?

Was hatten Sie früher für eine Küche?

Was hatten Sie für einen Ofen (als Kind/ als Erwachsener)?

Erinnern Sie sich an bestimmte Gerüche, die durch das Haus zogen, wenn gekocht wurde?

Wie sahen die Töpfe und Pfannen aus- gab es da einen Unterschied von ihrer Kindheit zu Ihrem Erwachsenenalter?

Hat Ihre Mutter nach Kochbuch gekocht?

Kochen Sie nach Kochbuch?

Haben Sie viele Kochbücher? Haben Sie ein Lieblingskochbuch?

Haben Sie ein Lieblingsrezept?

Gibt es ein Gewürz, das Sie besonders gerne mögen?



Mittelwörter Suchen

Eine schöne Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren ist das Suchen von "Mittelwörtern". Das heißt, dass zwei Wörter vorgegeben werden und ein verbindendes Wort gefunden werden soll. Das gefundene Wort soll mit den beiden anderen Wörtern ein SINNVOLLES zusammengesetztes Wort ergeben. Für die Übung können die zwei vorgegebenen Wörter jeweils auf ein Flip-Chart geschrieben werden.

Ein Beispiel: Tanz – Schüler – Streich. Durch Hinzufügen des Wortes "Schüler" ergeben sich die Wörter "Tanzschüler" und "Schülerstreich".

Koch _____	Jäger (Lösung: Schürze(n))
Koch _____	Rücken (Lösung: Buch)
Koch _____	Buch (Lösung: Rezept)
Koch _____	Stiel (Lösung: Löffel)
Koch _____	Tasche (Lösung: Jacke(n))
Koch _____	Lappen (Lösung: Topf)
Koch _____	Spüler (Lösung: Geschirr)
Koch _____	Leitung (Lösung: Kurs)
Empfangs _____	Koch (Lösung: Chef)

Mitsprechgedicht

Ich koche für mein Leben gern

mit Zutaten aus nah und...fern.

Kartoffeln, Nudeln, Klöße und Reis

zum Nachtisch Pudding, Grütze und...Eis.

Ich hab so viele Rezepte im Kopf,

ich brat in der Pfanne und koche im... Topf.

Ich koche mal herzhaft und mit viel Gemüs,

an anderen Tagen da mag ich`s lieber süß.

Eine Sache muss ich euch noch sagen:

Es stimmt! Liebe geht durch den... Magen.

Rätsel rund um das Thema Kochen

Was ist eine Farce?

- a) Eine Masse aus besonders fein gehacktem Gemüse, Fleisch oder Fisch. (Lösung)
- b) Eine Soße aus Fruchtputz, die zum Nachtisch gereicht wird.

Was bedeutet blanchieren?

- a) Etwas "abbrühen". (Lösung)
- b) Etwas gut einpacken.

Was bedeutet "blind backen"?

- a) Wenn beim Backen die Brille vom Dampf beschlagen ist.
- b) Vorbacken eines Teigbodens (meistens mit Hülsenfrüchten). (Lösung)

Welches Tier haben manche Leute in der Küche?

- a) Einen Elefanten.
- b) Einen Wolf. (Lösung)

Wenn ein Koch sagt, dass er eine "Flotte Lotte" hat, dann meint er...?

- a) Dass er unter Durchfall leidet.
- b) Dass er ein Passiergerät besitzt. (Lösung)

Bei wie viel Grad kocht Wasser?

- a) Bei 100 Grad. (Lösung)
- b) Bei 98 Grad.

Bewegungsgeschichte

Bei dieser Bewegungsgeschichte für Senioren und Menschen mit Demenz geht es um das Thema Kochen. Die Senioren sitzen in einem Stuhlkreis. Immer wenn in der Geschichte bewegliche Körperteile, wie z.B. Arme, Hände, Füße, der Kopf, Beine, Zehen, Finger..., vorkommen, werden diese von den Teilnehmern bewegt. Auf nicht-bewegliche Körperteile, wie Augen, Mund, Haare, Nase, Hals, Ohren...zeigen die Senioren mit dem Finger.

Sonntagsessen im März

Am ersten Sonntag im März kommt immer die ganze Familie zum gemeinsamen Bratenessen zusammen. Immer wenn ich den Termin auf dem Kalenderblatt mit meinen **Augen** sehe, freue ich mich so sehr, dass ich die **Arme** in die Luft strecken könnte. Am Freitag vor dem Sonntag gehe ich mit meinen **Beinen** immer beschwingt auf den Wochenmarkt. Voller Leichtigkeit ziehe ich den Einkaufswagen mit meinen **Armen** hinter mir her. Ich packe mit meinen **Händen** Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und frische Blumen ein und ziehe sie hinter mir her. Meine **Füße** laufen beschwingt nach Hause.

Zuhause angekommen laufe ich mit meinen **Beinen** die Kellertreppe hinunter und sortiere die Sachen mit meinen **Händen** ins Regal ein. Voller Vorfreude in meinem **Gesicht** warte ich auf den Samstag. Mein Mann sagt immer, dieses Glück in meinen **Augen** sehe er sonst nur an Weihnachten und an Geburtstagen. Und angeblich hätte ich auch rote **Wangen** und **Ohren**...

Am Samstag hole ich mir mit Hilfe meiner **Arme, Hände** und **Beine** alle Zutaten aus dem Keller in die Küche. Mit meiner **linken Hand** öffne ich die Kühlschranktür und hole mit der **rechten Hand** die Butter heraus. Zwischendurch drehe ich immer wieder den **Kopf** und schaue mit meinen **Augen** ins Rezeptbuch - obwohl ich das eigentlich nicht mehr brauche. Aber meine **Stirn** sagt mir: Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig schauen, damit ich ganz sicher nichts vergesse!

Meine **Hände** schneiden wie von selbst Kartoffeln, Zwiebeln und den Rotkohl klein. Meine **Arme** sind den ganzen Tag mit Rühren beschäftigt und die **Füße** laufen zwischen Herd, Backofen und Kühlschrank hin- und her. Wenn ich das Fleisch für den Braten in der Pfanne anbrate läuft mir schon das Wasser im **Mund** zusammen. Und meine **Nase** ist von all den Gerüchen in der Küche verzaubert. Zwischendurch probiere ich den Teig für die Kartoffelklöße vorsichtig mit meiner **Zunge** - auch der ist Gott sei Dank wieder gelungen. Der Rotkohl ist schon eingekocht. Ihn würze ich jetzt noch **linker Hand** - **rechter Hand** mit Salz und Pfeffer und bringe ihn dann mit meinen starken **Armen** und flinken **Füßen** in den Keller zum durchziehen. Der Kloßteig wartet auch bis morgen. Dann forme ich mit meinen **Fingern** die beliebten Kartoffelklöße, davon können die **Münder** meiner Enkelkinder gar nicht genug bekommen. Und erst die Bratensoße, die ist so schnell weg, so schnell können meine **Augen** gar nicht gucken! Ich hoffe, das Fleisch wird uns auf der **Zunge** zergehen...

Jetzt muss ich mich mit meinem **Po** aber erst einmal auf die Küchenbank setzen und eine Tasse Kaffee trinken. Eine kurze Pause muss sein, sagt mein Mann immer mit seinem fürsorglichen **Gesicht**. Er schlürft mit seinen **Lippen** eine Tasse mit.

Nach der Pause decken wir gemeinsam mit **Händen** und **Füßen** den Tisch. Unsere **Beine** laufen zwischen Küche und Esszimmer hin- und her. Zu guter Letzt schneide ich mit der Schere zwischen meinen **Fingern** noch die Blumen zurecht und stelle sie mit meinen **Händen** in eine Vase. Fertig!

Ich freue mich sehr auf unser Familienessen morgen und hoffe, dass sich alle die **Bäuche** danach reiben werden...

ABC-Übung

Finden Sie jeweils ein Gericht, das mit den Anfangsbuchstaben des Wortes "Kochen" anfängt:

K- Königsberger Klopse, Knödel, Karotteneintopf, Kartoffelstampf

O- Ochsenschwanzsuppe, Osterlamm, Oldenburger Grünkohl

C- Cordon Bleu, Chilli con Carne, Currywurst

H- Hackbraten, Hühnerfrikassee, Hähnchengeschnetzeltes

E- Erbseneintopf, Eisbein mit Sauerkraut, Ente mit Orangensoße

N- Nürnberger Würstchen, Nudelsuppe, Nasi Goreng

Eine Sprichwortgeschichte zum Thema Kochen

Mein Vater konnte früher genau drei Gerichte kochen. Das erste waren Bratkartoffeln mit Spiegelei. Manchmal wurde es auch Rührei. Je nachdem wie gut es ihm gelang, das Ei in die Pfanne zu schlagen. Wenn ihm mal wieder ein Ei daneben ging oder der Dotter aufplatzte, sagte er immer: "**Pech im Spiel, Glück ... in der Liebe!**" und lächelte meine Mutter liebevoll an.

Das zweite Gericht war Toast Hawaii. Das mochte ich am liebsten, denn da konnte er fast nichts falsch machen. Außer er vergaß es im Backofen und musste noch einmal von vorne anfangen. Wenn meine Schwester und ich dann mit unseren hungrigen Bäuchen vor ihm standen sagte er: "**Gut Ding will ... Weile haben!**" Beim zweiten Versuch sind ihm die überbackenen Toastscheiben dann aber meist gelungen.

Die letzte Spezialität meines Vaters war Gurkensalat. Den machte er richtig gut! Und der brannte ihm auch nie an. Mit saurer Sahne und einer Prise Zucker...Lecker! Gewürzt hat er ihn immer nach Lust und Laune, trotzdem hat er jedes Mal geschmeckt. Meine Mutter neckte ihn manchmal damit: "**Ein blindes Huhn findet ... auch mal ein Korn**", sagte sie dann immer. Ja, ja, **was sich liebt ... das neckt sich**.

Mein Vater überließ das Kochen unter der Woche meiner Mutter. Ehrlich gesagt war er mittags ja auch immer bei der Arbeit wenn wir aus der Schule nach Hause kamen und

Hunger hatten. Aber auch wenn er abends nochmal etwas Warmes essen wollte, wünschte er sich etwas von meiner Mutter. "**Viele Köche verderben ... den Brei!** Du machst das schon am besten!", sagte er dann immer zu ihr. Und sie kochte auch gerne für ihn. **Liebe geht nun einmal ... durch den Magen.**

An den Wochenenden kochte mein Vater dann manchmal für uns. Wir Kinder hatten unsere Freude daran und schauten ihm gespannt zu. Zwischendurch durften wir von den Bratkartoffeln oder der Salatsoße probieren. Aber wir wussten immer: **Man soll den Tag nicht ... vor dem Abend loben.** Schließlich konnten die Bratkartoffeln doch noch während des Tischdeckens anbrennen. Satt geworden sind wir aber früher oder später immer! Und geschmeckt hat es uns auch.

Und frei nach der Redensart: **Das Beste kommt ... zum Schluss** durfte meine Mutter dann hinterher die Küche wieder aufräumen.

Ein Lied zum Thema Kochen

Dieses Lied wird zu der bekannten Melodie des beliebten Volksliedes "Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh" gesungen.

Zeigt her eure Messer und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie schneiden, sie schneiden, sie schneiden den ganzen Tag,
Sie schneiden, sie schneiden, sie schneiden den ganzen Tag.

Zeigt her das Gemüse und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag,
Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag,

Zeigt her eure Löffel und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie rühren, sie rühren, sie rühren den ganzen Tag,
Sie rühren, sie rühren, sie rühren den ganzen Tag.

Zeigt her eure Pfannen und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie braten, sie braten, sie braten den ganzen Tag,
Sie braten, sie braten, sie braten den ganzen Tag.

Zeigt her eure Töpfe und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie kochen, sie kochen, sie kochen den ganzen Tag,
Sie kochen, sie kochen, sie kochen den ganzen Tag.

Zeigt her eure Gabeln und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie kosten, sie kosten, sie kosten den ganzen Tag,
sie kosten, sie kosten, sie kosten den ganzen Tag.

Zeigt her eure Schwämme und kommet dazu,
wir schauen den Köchen beim Kochen heute zu.

Sie spülen, sie spülen, sie spülen den ganzen Tag,
Sie spülen, sie spülen, sie spülen den ganzen Tag.

