

Gute Vorbereitung ist Alles!

Damit das Kochen in der Gruppenstunde gelingt und der Spaß nicht zu kurz kommt, solltet ihr einige Vorbereitungen treffen.

1. Welche Koch-Utensilien werden benötigt?

Grundausrüstung:

- 1 Schüssel (5 Liter), 1-2 Schüsseln (1 Liter), 2-3 Schüsseln (0,5 Liter)
- 2-3 Rührschüsseln (am besten mit rutschfestem Gummiboden), 1 hoher Rührbecher
- 2 Gitterroste, 2 Backbleche, 1 Springform, 1 große tiefe Auflaufform
- mehrere kleine Gemüsemesser, Sparschäler
- 1 Brotmesser, 1 großes Kochmesser, 1 Gemüsemesser
- 2 Kochtöpfe mit Deckel (circa 5 Liter)
- 1 Kochtopf mit Deckel (2,5 Liter), 1 kleiner Topf (circa 1 Liter)
- 1 bis 2 Pfannen (min. 28cm Durchmesser)
- 1-2 Schneebesen, 2-3 Kochlöffel
- 1 Stabmixer/Pürierstab
- 1 Handrührgerät
- 1 Abtropfsieb, kleine Küchensiebe
- Pfannenwender
- Schneidebretter
- Küchenreibe
- Kellen
- Messbecher
- Küchenwaage
- Topflappen
- Geschirrtücher und Spülschwamm, evtl. Spülbürste
- genügend Geschirr (kleine und große Teller, Suppenteller, Schüsseln, Gläser) und Besteck (Messer, Gabel, kleine und große Löffel, Kuchengabeln)



2. Welche Vorbereitungen muss ich treffen?

- Lebensmittel einkaufen: Geld mitnehmen (vorher mit Ortsbeauftragten absprechen)
- abklären, ob die Küche frei ist, bzw. eine Küche organisieren (Pfarrgemeindehäuser etc.)
- Rezepte nach Arbeitsschritten einteilen und überlegen wie viele Kinder mit einem Rezept beschäftigt werden können
- Rezepte ausdrucken
- die benötigten Küchengeräte auf Funktionsfähigkeit überprüfen
- Arbeitsstationen vorbereiten (benötigte Lebensmittel den Rezepten zuordnen)

- bei Gruppenstunden mit kleinem Zeitrahmen: bereits Kochwasser aufsetzen bzw. den Backofen vorheizen
- die Gruppenkinder oder Eltern nach Allergien , bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten befragen

optionale Vorbereitung:

- eine Trinkstation einrichten (Gläser und Wasser bereitstellen)
- Karten mit Informationen zu den Lebensmitteln anfertigen
- den Raum passend dekorieren
- Alu-, Frischhaltefolie, Backpapier
- Gefäße, um eventuelle Reste mitnehmen zu können
- evtl. weitere Aufgaben überlegen, kurze Rezepte bereithalten (Butter schütteln, Eistee...), sodass alle Kinder beschäftigt sind
- Helfer organisieren (Eltern, Gruppenleiter...)

3. Woran muss ich noch denken? Hygiene und Sicherheit:

- Seife und Handtücher bereitstellen
- Schürzen und Kopfbedeckungen besorgen
- lange Haare werden zu einem Zopf gebunden
- auf saubere Straßenkleidung achten
- Schmuck abnehmen (Vorsicht bei langen Ketten: Einklemmungsgefahr)
- Erste-Hilfe Kasten auf Vollständigkeit überprüfen (Wundschnellverband, Kompressen etc.)
- Küchenrolle, Besen und Handfeger bereitstellen
- einen Eimer mit frischem Wasser und Reinigungsmittel sowie Schwämmen bereitstellen
- Mülleimer mit Müllbeuteln ausstatten
- leicht verderbliche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Gemüse) sollten bis kurz vor dem Kochen im Kühlschrank gelagert werden

4. Wieviel Zeit sollte ich einplanen?

Der Ablauf

Begrüßung und Hygiene: 10 Minuten

- Begrüßung der Gruppenkinder
- Klärung von Rahmenbedingungen (Hygiene: Händewaschen, Haare zusammenbinden und Sicherheit: heiße Herdplatten beachten)
- Abfrage von Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ablauf vorstellen

Rezeptvorstellung: 10-15 Minuten

- Vorstellen der Rezepte
- Erläuterung der Lebensmittel
- Hinweise im Umgang mit Küchengeräten
- Gruppeneinteilung

Vorbereitung des Kochens: 5-10 Minuten

- Verteilung der Gruppen in der Küche bzw. einem Arbeitsraum
- Hilfestellung für einen gelungenen Start (erste Schritte erklären)

Kochen: 25-45 Minuten

- Durchführung der Arbeitsschritte nach Rezept
- eventuell Zwischenstände besprechen, Austausch mit anderen Gruppen
- Erinnerung an regelmäßiges Aufräumen, Sauberhalten des Arbeitsplatzes

Gemeinsames Essen: 20 Minuten

- Tischgebet sprechen, Lied singen...
- Vorstellen der Speisen durch die Gruppen
- evtl. durch die zuständigen Gruppen als „Kellner“ an den Tisch bringen lassen
- gemeinsames Genießen
- Besprechung des Ablaufes

Aufräumen: 15 Minuten

- konkrete Zuteilung von Aufgaben (Abtrocknen, Spülen, Fegen, etc.)

Abschlussrunde: 10 Minuten

- jedes Kind erzählt Erfahrungen
- Besprechung der Rezepte
- Austeilung der Rezepte zum Nachkochen

