



Familie geht durch den Magen

Für die ganze Familie

(je mehr mitmachen, desto herausfordernder und lustiger wird es)

Jedes Familienmitglied wählt ein Lebensmittel aus der Küche oder dem Vorratsschrank aus auf das es heute Appetit hat. Von Bananen, über Nudeln, Ananas oder Salat bis hin zu Marshmallows. Alles ist erlaubt.

Wichtig: Ihr dürft euch bei der Auswahl der Zutaten nicht abstimmen. Am Besten geht ihr hintereinander einzeln in die Küche und packt eure Zutat in eine Tasche. Jedes Familienmitglied darf sich eine Wunschzutat aussuchen.

Nun steht ihr vor einer wahren Familienaufgabe: Kocht gemeinsam ein Gericht, in dem alle Zutaten vereint werden. Ihr dürft auf keine der Wunschzutaten verzichten, jedoch gerne weitere hinzufügen.

Variation für kleinere Familien oder eine noch größere Herausforderung:

Erhöht die Anzahl an Zutaten, die jedes Familienmitglied auswählen darf.

Hintergrundgedanken für die Eltern

Jede Person in eurer Familie hat eigene Wünsche und Bedürfnisse, die wertvoll sind und beachtet werden sollten. Dieses kleine Kochexperiment und insbesondere die Wunschzutaten können symbolisch für die unterschiedlichen Wünsche in eurer Familie stehen. Das Rezept für ein harmonisches Familienleben – gestaltet euren Alltag unter Berücksichtigung der Wünsche und Bedürfnisse aller Familienmitglieder, egal ob groß oder klein, alt oder jung.

Im ersten Schritt muss dafür jeder*jede lernen, seinen*ihren Wunsch zu erkennen (Wunschzutat auswählen) und zu äußern (Wunschzutat den anderen vorstellen). Im zweiten Schritt könnt ihr gemeinsam überlegen, welche Vereinbarungen ihr treffen könnt, um den Wunsch in eurem Zusammenleben zu berücksichtigen (aus euren Zutaten ein gemeinsames Gericht kochen), um glücklich und zufrieden zusammen zu leben (köstliches Gericht genießen).