

## **Anton kauft ein und kocht**

Am Abend liegt Anton im Bett und sagt zu seiner Mutter: „Mein Kopf ist so leer, ich weiß gar nicht, was ich mir für morgen ausdenken kann. In die Schule gehe ich nicht, meine Freunde sehe ich nicht, kein Sport und nichts.“ Die Mutter holt ein Kochbuch. „Na, dann suchst du für morgen das Mittagessen aus, dann überlegen wir die Einkäufe und was wir tun müssen.“ Anton schaut sich das Buch an. Zu jedem Bild gibt es ein Rezept. Auf einer Seite steht über dem Rezept: „das schmeckt Kindern“, und das findet Anton auch. Es würde ihm schmecken.

Die Mutter ist einverstanden: „Wir brauchen Gemüse und Bratwürstel. Das Gemüse besorgen wir und die Würstel bringt der Papa vom Metzger Huber mit. Da kommt er vorbei.“

Nach dem Frühstück ruft die Mutter beim Hofladen der Kettners in der Lenbachstr. 23 an. Sie bittet die Frau Kettner das Gemüse und noch dazu ein paar Äpfel herzurichten, zurückzurufen, damit man das Geld herrichten kann. Das passiert auch gleich.

Also, jetzt geht es wieder aufs Rad und wieder geht die Fahrt nach Ringsee, erst Richtung Unsernherrn, aber dann abbiegen und dann die „Klein-Salvator-Str.“ entlang, bis das Schild kommt: „Hofladen Kettner“. Die nette Heidi Stauber, der der Laden jetzt gehört, kommt heraus und übergibt alles. Einen Blick muss Anton aber in den Laden werfen. Es sieht aus, wie in einem Kaufladen: mit Körben und Regalen, alles sehr überschaubar. Sie fahren über den Stadtweg zum Kreisel, vor dem Kreisel ist Heidis Haus. Mutter weist Anton auf das Dach hin. Da geht auf dem Dachfirst, du glaubst es nicht, ein Schlafwandler. Kein echter, sondern einer aus Ton.

Als die Mutter und Anton zuhause sind, geht es sofort ans Kochen. Die Mutter putzt das Gemüse: gelbe Rüben und Kartoffeln (man kann auch Zucchini, Kohlrabi und Paprika nehmen). Anton ölt das Backblech ein, schneidet das Gemüse in schöne Scheiben, dann kommt es auf das Blech (immer eine schöne Reihe). Sie salzen und

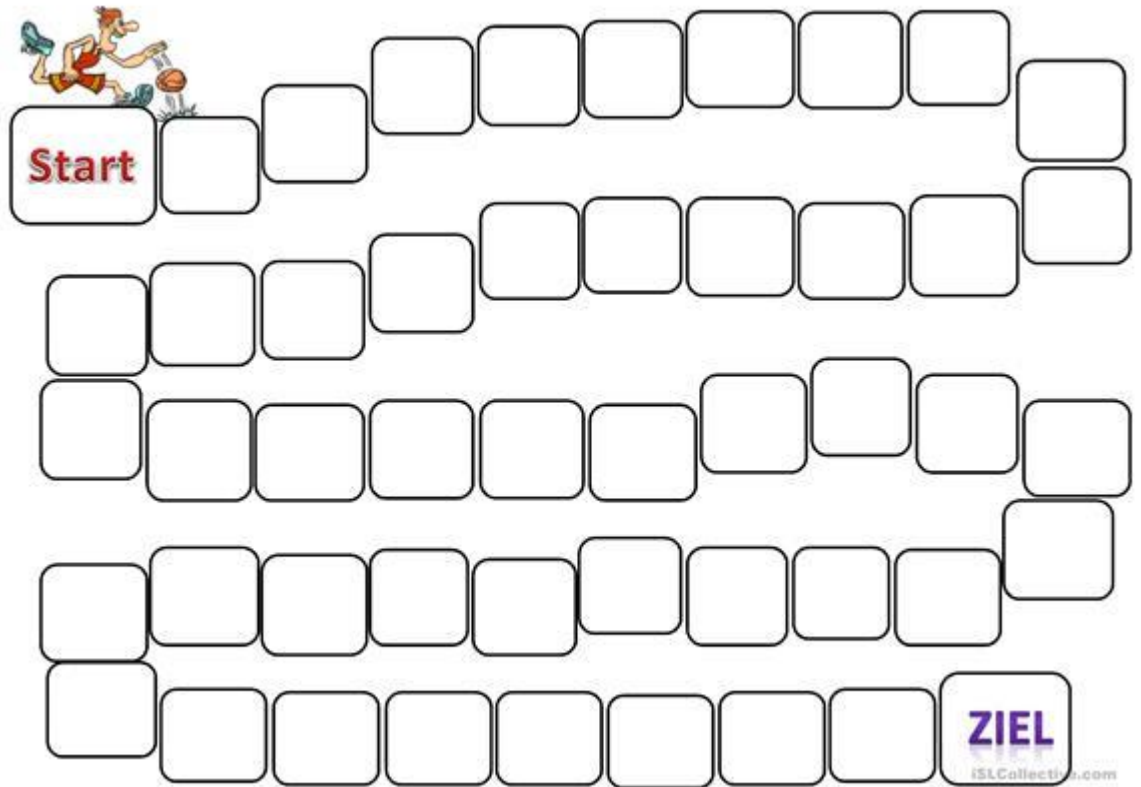
pfeffern, streuen etwas Rosmarin und Thymian drauf und heizen den Ofen auf 200 Grad vor. Der Vater hat die 10 Würstel schon in den Kühlschrank gelegt. Jedes einzelne schneiden sie einmal durch und legen es auf das Gemüse. Und jetzt ab in den Ofen damit. Da bleibt es 45 Minuten.

Beim Mittagessen lobt der Vater die gute Mahlzeit. Es schmeckt super. „Ich bin schon gespannt auf morgen. Was kochst du da, Anton?“

*Für drei Personen braucht ihr: 500 g kleine Kartoffeln, 8 dünne Möhren und zwei kleine Zucchini (wenn ihr sie bekommt).*

### **Es geht weiter:**

- Decke jeden Tag liebevoll den Tisch
- Beginne mit einem Heft und schreibe deine Lieblingsrezepte hinein -oder lasse sie hineinschreiben. Probiert sie aus. Aber es muss immer ein Erwachsener dabei sein
- Räumt eure Vorratsschränke aus und spielt Kaufladen, da können auch deine Kuscheltiere dabei sein
  - Eine gute Gelegenheit, die Schränke gleich mal auszuputzen
- Entwirf ein Spiel, siehe unten und markiere folgende Felder:
  - 3: du hast zuviel eingekauft – setze einmal mit dem Würfeln aus
  - 8: dein Opa lobt dich, weil du so gut kochen kannst. Gehe drei Felder vor
  - 13: Kettners haben noch geschlossen, du musst dreimal ums Haus laufen
  - 18: Ojemine, deine Hose ist beim Fahrradfahren gerissen. Hüpf auf einem Bein durch das Zimmer
  - 25: Die Hälfte hast du geschafft, du darfst eine winzig kleine Süßigkeit essen
  - 32: du warst zu laut, kannst aber nichts dafür, weil dein Knäckebrötchen so laut knuspert, gehe zwei Felder vor
  - 38: du bist so tüchtig, hüpf ins Ziel!



- Lass dir das Märchen vom „Zwerg Nase“ vorlesen oder erzählen
- Auch Rumpelstilzchen kocht
- Auch bei „Tischlein deck dich“ kommt es zum Essen
- Lerne das Gedicht: Gestern Abend auf dem Ball, tanzte Herr von Zwiebel mit der Frau von Petersil.....von Werner Halle auswendig
- Male den Schlafwandler in dein Heft
- Du kannst auch den Einkauf beim Metzger Huber malen
- Suche ein Kuchenrezept und frage die Eltern, ob sie mit dir backen.
- Denk dir ein Bild zu Maria und Martha aus

Was steht in der Bibel:

In der Bibel wird von Maria und Martha erzählt. Jesus ist bei ihnen zu Besuch. Er mag gerne bewirtet werden. Martha kocht und backt und trägt auf. Maria aber sitzt dem Herrn zu Füßen und hört ihm ganz einfach nur zu.

Natürlich beschwert sich Martha bei Jesus, dass sie alles alleine machen muss, weil Maria nur dasitzt. Die Antwort von Jesus ist überraschend: Es ist schön, dass Martha alles macht, und ihn verwöhnt. Maria aber hat nichts falsch gemacht, wenn sie nur Jesus zuhört.

*Manchmal muss man einfach nur dasitzen und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Dann darf ich alles stehen und liegen lassen, dann darf ich ICH sein und du DU. Diese Momente sind Glücksmomente.*

-