



## Tipps für gelungenes Kochen in Mehrgenerationenteams

Die Hauptverantwortung beim gemeinsamen Kochen liegt stets bei Ihnen, nicht bei den (älteren) Teilnehmenden. Damit Spaß und Freude nicht zu kurz kommen, ist ein strukturierter Ablauf äußerst hilfreich. Hier die wichtigsten Punkte für gutes Gelingen:

### Vor dem Start

- Planen Sie ausreichend Zeit ein.
- Richten Sie den Arbeitsplatz vorab ein: legen Sie Zutaten und Küchengeräte bereit, bieten Sie ggf. einen Tritthocker oder Sitzplatz an.
- Verwenden Sie nur klar strukturierte Rezepte.
- Lassen Sie zuerst die Teilnehmenden sich einen Überblick verschaffen, ob alles zum Kochen vorhanden ist und klären Sie offene Fragen zu Utensilien und Co.
- Achten Sie darauf, dass zuerst die Rezepte vollständig durchgelesen werden.
- Begleiten Sie die Aufgabenverteilung innerhalb der Teams, sodass sich alle mit ihren Aufgaben wohlfühlen.
- Lassen Sie die Zeitpläne der Teams untereinander abstimmen, damit die Speisen etwa zeitgleich fertig gestellt werden (dabei Kühl- oder Ruhezeiten u. ä. berücksichtigen).

### Beim Kochen

- Behalten Sie stets den Überblick und unterstützen Sie bei Bedarf.
- Achten Sie auf die Einhaltung der Vorschriften zur Arbeitssicherheit und zur Hygiene.
- Achten Sie auf das richtige Einrichten des Arbeitsplatzes und erinnern Sie daran, dass dieser sauber zu halten ist (zwischendurch abwaschen, Müll entsorgen etc.).
- Verteilen Sie Aufgaben, wenn zeitlicher Leerlauf entsteht (z. B. Tisch decken)
- Wenn mal etwas danebengeht, nicht schlimm – finden Sie eine kreative Lösung.
- Motivieren und loben Sie alle Teilnehmenden zwischendurch.



Gefördert durch: