

Rezept für einen Schuljahresabschluss Sommer 2017 der Wettkampfgruppe Trampolinturnen TV Wolbeck

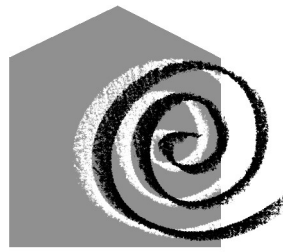
Die Zutaten

- 8 Mädchen, klein bis mittelgroß, mit Pferdeschwanz, in den Sorten: Christin, Elsa, Johanna, Karina, Laura, Mareen, Marie und Nova
- 2 Jungen, am Stück, blond, ohne Pferdeschwanz, in den Sorten: Leon und Til
- 1 Trainer, ordentliche Portion, auch ohne Pferdeschwanz
- 1 Köchin und Ernährungsexpertin: Marina vom Anna-Krückmann-Haus
- Gurken, Tomaten, Zucchini, Dinkel-Körner, Hefe, Mais, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Salami, Tomatenmark, Wassermelone, Zitronen, Limetten, Kakaopulver, Eier, kaltes Wasser, Eiswürfel, Mascarpone, Minze, Basilikum, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico-Essig, Hefe, getrocknete Kräuter und vermutlich noch mehr
- alles vorbereitet und eingekauft von Marina
- 4 ausgesuchte Rezepte für ein 3-Gänge-Menü
- 1 große Küche mit 4 Kochstellen im Anna-Krückmann-Haus
- viel Spaß

Vollständige Anleitung

- die Hälfte der Mädchen und einen Jungen in der Sporthalle mit Gymnastik und Trampolin springen ordentlich vorheizen
- gemeinsames gehen lassen (zur Bushaltestelle)
- dort locker mit den anderen Zutaten mischen
- alles zusammen für 30 min in den vorgekühlten Bus quetschen und dabei quatschen - dabei aber Jungen und Mädchen sauber trennen
- noch mal kurze Auflockerung des Ganzen auf dem Fußweg zum Anna-Krückmann-Haus
- dort in 4 Portionen aufteilen und Rezepte auslösen:
 - 1. kalte Tomaten-Gemüse-Suppe à la Laura und Mareen
 - 2. Mini-Pizzen mit Dinkel-Vollkornteig à la Elsa und Karina und Marie
 - 3. Wassermelonen-Limonade à la Christin und Johanna und Nova
 - 4. Schoko-Muffins mit Mascarpone-Füllung à la Leon und Til

Anna Krückmann Haus



Die Familienbildungsstätte in der Friedensstraße

- verschiedene Getreidesorten (Weizen, Hafer, Dinkel) kennenlernen, probieren und den Dinkel dann für das Dinkel-Vollkornmehl mahlen
- viel Gewusel in der Küche (wie im Mixer) mit Messern, Schüsseln, Zutaten und dem Pürierstab beim Zubereiten der Gerichte nach Rezept
- unter Zuhilfenahme von mehr oder weniger viel Hilfe, meist mehr weniger Hilfe 😊 - denn die meisten hatten schon ziemlich viel drauf in der Küche!
- wichtig: immer wieder Arbeitsfläche säubern und nicht mehr benötigtes Gerät wegstellen: dann ist am Ende weniger zu tun
- dabei am besten die KOMPLETTEN Flächen säubern und nicht die Stellen mit Schokolade oder Teig oder Gemüseresten auslassen
- das eigene Pizzastück ausrollen und selbst belegen - und dann alles zusammen in den Ofen schieben
- den Tisch decken
- die ungewohnte kalte Tomaten-Suppe zumindest probieren, bei Nicht-Gefallen das entsprechend laut äußern und Grimassen ziehen. Oder auch: mit Genuss seine Suppenschale leeren und vielleicht sogar die halbvolle Schale des Nachbarn noch mitessen
- mit viel Messer-Einsatz die selbst belegten Pizza-Stücke schneiden und essen. Das hat allen sehr gut geschmeckt, trotz des anfangs ungewohntem Vollkorn-Bodens!
- wer die selbstgemachte Limonade nicht mag, trinkt einfach das ebenfalls bereitstehende Mineralwasser oder kaltes Wasser aus der Karaffe. Es war aber keine Limonade mehr übrig am Ende
- am Ende: noch alles Geschirr in die Spülmaschinen packen, alles, was nicht reinpasst: von Hand spülen und trocknen
- dabei am besten nicht dringend auf Toilette müssen: dabei entsteht viel zu viel Verkehr auf der kleinen 1-Personen-Toilette und es bleiben viel zu wenig Personen übrig, die dann noch spülen und abtrocknen können
- dann zügig Richtung Bushaltestelle laufen, weil der Trainer die ganz genaue Abfahrtszeit nicht mehr im Kopf hat
- an der Bushaltestelle dann die 13 min Wartezeit - es wäre also auch langsam gegangen - bis zur Abfahrt für allerlei Späße mit allen vorbeikommenden Passanten auf dem Gehweg, in den Bussen und in den Autos nutzen - und für ein Gruppenfoto
- im Bus noch mal abkühlen und die letzten Tütchen Gummibären für dieses Schuljahr vertilgen
- am Ende eines langen Tages (für die, die vorneweg noch trainiert haben) glücklich, zufrieden und vor allem satt in Wolbeck wieder ankommen und noch ein schönes Wochenende genießen, bevor in wenigen Tagen schon die Sommerferien anfangen

Vielen Dank an das Anna-Krückmann-Haus und Marianne Schmitz für das unkomplizierte Handling und die nette Betreuung durch Marina Zuleger.