

Kekse backen kann noch viel mehr!

Ein ergotherapeutischer Blick auf eine der schönsten vorweihnachtlichen Aktivitäten:

Kekse backen

Oh, wie lieb ich die Gerüche
aus der warmen Weihnachtsküche!
Zieht der süße Duft hinaus,
riecht man ihn im ganzen Haus.

Hörnchen, Herzen, Zuckerkringel,
Pfefferkuchen, Schokoringel,
Brezeln, Sterne und noch mehr -
Keksebacken ist nicht schwer.

Besser noch als die vom Bäcker
schmecken sie - so köstlich, lecker!
Keiner könnte widerstehn,
wenn sie auf dem Festtisch stehn.



Autorin: *Karin Heinrich*

Der Nebel läutet auch die schöne, kuschelig süße Zeit vor dem Advent ein. Kekse backen gehört da für viele zur angenehmen Abwechslung.

Diese Aktivität wird jedoch völlig unterschätzt. Hierbei zählt nicht nur der Genuss des Endergebnisses – auch wenn ein köstliches Ende die Erfahrung noch versüßt! So kann es auch als tolle Entwicklungsförderung gesehen werden.

Das sinnliche Anrühren der unterschiedlich riechenden Zutaten regt die gustatorische Wahrnehmung an und stimmt uns ein. Die Wahl der Rezepte kann gut an die Fähigkeiten der Kinder, aber auch der Erwachsene angepasst werden. Vanillekipferl sind hier eher die Königsklasse.



Hier ist ein ganz einfaches Lebkuchenrezept für alle, die gerne selber backen – der Fortschritt hat uns aber auch köstlichen fertigen Lebkuchenteige in fast jedes Lebensmittelgeschäft gebracht – da können sich auch Kurzentschlossene noch Zeit zum Verzieren nehmen.

Lebkuchen:

| | |
|--------|-------------------|
| 33 dag | Mehl |
| 16 dag | Staubzucker |
| 5 dag | erwärmter Honig |
| 2 dag | zerlassene Butter |
| 2 | Eier |
| ½ Pkg | Lebkuchengewürz |
| 1 TL | Natron |
| 1 EL | Kakao |

→ Zutaten der Reihe nach vermengen und zu einem glatten Teig kneten
→ 1h – 24h ruhen lassen
→ dick ausrollen und ausstechen
→ nach Belieben verzieren
→ mit Eiklar bestreichen
→ bei 180° C ca. 8-10 min. backen.

Bei der Herstellung dieser Versuchungen wird nämlich einiges an Fähigkeiten verlangt. Das Ausrollen des eher harten Lebkuchenteiges gibt viel Rückmeldung zur Reizverarbeitung: Die Muskeln und die Gelenke der Schultern senden viele Reize ans Gehirn. Dieses registriert – „Aha da sind meine Schultern, Arme und Hände gefragt.“ – dadurch werden sie ins Bewusstsein gerufen und schulen unsere Tiefenwahrnehmung. Selbiges passiert beim Kneten.



Das war noch nicht alles:



Im späteren Verlauf sind dann noch weitere Fertigkeiten gefragt, so fordert zum Beispiel das Ausstechen der Kekse viel Kraftdosierung.

Sie kennen das sicher, wenn Kekse im Ausstecher hängen bleiben und sie nur mit viel Kraft und völlig verformt aus der Form zu lösen sind. Das passiert auch den Besten einmal – aber so ein Keksteig bietet

zum Glück viel Wiederholungsmöglichkeit und lustvolles Üben.

Auch das Verzieren schult geschickte Hände. Es hilft den Kindern ihre Ausdauer und Konzentration zu erweitern, fördert die Auge-Hand-Koordination und ihre Zielgenauigkeit.

Sie merken schon, der Kreativität sind hier auch kaum Grenzen gesetzt.



Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Ihnen das Team des Mobilen Dienstes!