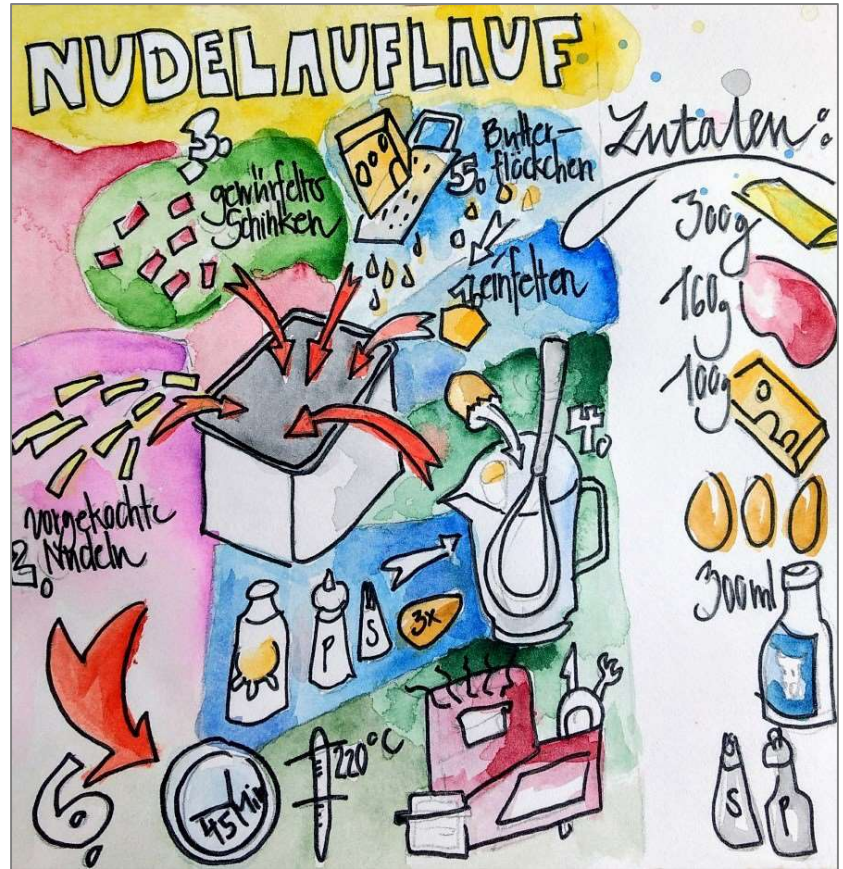


Essen gibt Kraft
 macht Mut
 und gute Laune.
 Manchmal tröstet Essen auch.
 Spaghetti Bolognese
 Pizza
 Mamas Schweinebraten
 oder vielleicht was ganz anderes?
 Eis mit heißen Himbeeren
 oder doch nur ein
 Obstsalat?

DAS
 schmeckt
 mir.



Jeder Mensch hat sein Lieblingsgericht. Das kann etwas ganz Ausgefallenes sein oder „nur“ ein Butterbrot. Das Lieblingsgericht ist häufig mit vielen positiven Gefühlen verbunden, mit Liebe, Geborgenheit, Heimat. Erinner dich an deine Liebesspeise. Kannst du sie selbst herstellen? Oder musst du jemandem über die Schulter schauen? Dann tue es! Vielleicht musst du auch in einem Kochbuch nachschlagen?

Notiere dir die wichtigsten **Zutaten**, die nötig sind, vielleicht auch die **Reihenfolge** der Bearbeitung und die **Art** – muss es in den Backofen, in den Kochtopf oder in die Pfanne?

Zeichne nun das Rezept mit Farbstiften oder wasservermalbaren Stiften. Versuche, dazu die vielen einzelnen Lebensmittel, die zum Zubereiten benötigten Utensilien und die einzelnen Schritte in der Abfolge darzustellen.

Die Zutaten des Grundrezeptes kannst du auf der rechten Seite noch einmal auflisten. Die **Überschrift** darf selbstverständlich auch nicht fehlen.

So entsteht ein perfektes Rezept! Ganz persönlich, nur von dir!