

### *Überlegungen zum Inhalt:*

Das vorliegende Jahreszeiten-Kochbuch ist das zweite praxisorientiertes Sachbilderbuch, welches Menschen mit geringen Kenntnissen der Schriftsprache in die Lage versetzt, Rezepte in einem Kochbuch zu verstehen und selbständig nach zu kochen.

Es enthält Koch- und Backanregungen für alle vier Jahreszeiten und orientiert sich in erster Linie an den saisonal zur Verfügung stehenden Lebensmitteln. Die ausgewählten Rezepte sind bewusst einfach gehalten, um das eigenständige Nachkochen zu erleichtern.

Vorrangig werden in diesem Buch die vorhandenen Fähigkeiten im visuellen Bereich angesprochen. Um diesen sensorischen Bereich größtmöglich zu nutzen, wurden die benötigten Küchenutensilien und Zutaten, sowie die Zubereitungsschritte mittels fotografiertes Bildfolgen realistisch dargestellt. Hierdurch kann ein direkter Bezug zur Lebenswirklichkeit hergestellt werden.

Auf Schriftsprache wird im Rezeptteil weitgehend verzichtet, bei den Mengen- und Zutatenangaben dient sie als Ergänzung.

Zum leichteren Nachkochen der Rezepte wurden bewusst solche Gerichte ausgewählt, bei denen das Einhalten der exakten Mengenangaben nicht unbedingt für das Gelingen der Speisen notwendig ist. Das bedeutet konkret, dass z.B. ein paar Gramm der einzelnen Zutat mehr oder weniger das Endergebnis nicht schmälert. Die verwendeten Lebensmittel sind Produkte die aufgrund ihres Bekanntheitsgrades aus Handel und Werbung einen hohen Wiedererkennungswert darstellen und die sich in jedem Supermarkt problemlos einkaufen lassen. Sie wurden in diesem Buch in bekannten handelsüblichen Verpackungen fotografiert.

Ganz neu in diesem Werk sind die gesprochenen Anleitungen auf der beiliegenden Audio-Begleit-CD. „Hören und handeln“ war Grundgedanke dieser Idee. Schritt für Schritt werden die Arbeitsabläufe der Rezepte einfach und verständlich erklärt. So werden die einzelnen Handgriffe nachvollziehbarer, und können im individuellen Arbeitstempo abgespielt werden.

Mögliche Varianten einzelner Rezepte, oder auch Erläuterungen, die im Buch nicht dargestellt werden konnten, werden mithilfe dieser Begleit-CD ergänzt.

Das vorliegende Kochbuch besteht aus zwei Teilen. Der erklärende, theoretische Teil (Seite 6 - 12) ist für den Erziehenden/Lehrenden in der Schriftsprache, der praktische Teil (Seite 13 - 63) für den „Nicht-Lesenden“ Menschen mittels fotografiertes Bildfolgen dargestellt.

Wir hoffen, dass dieses Kochbuch viele Interessierte findet und ihnen eine Unterstützung bei der täglichen hauswirtschaftlichen Selbstversorgung sein wird.

### *Zielgruppen:*

Das Buch wendet sich an Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen, denen jedoch gemeinsam ist, dass sie nur geringe Kenntnisse in der Schriftsprache besitzen. Durch die fotografierten Bildfolgen und gesprochenen Anleitungen werden in erster Linie die visuellen und auditiven Fähigkeiten genutzt.

Von der Thematik her ist das Buch nicht an eine bestimmte Altersgruppe gebunden. Die Koch- und Backrezepte bieten sowohl Kindern und Jugendlichen, als auch Erwachsenen Anregungen. Es wurde darauf geachtet dass das Schwierigkeitsniveau bei allen Gerichten ähnlich ist.

Das Kochbuch kann in Schulen, in allen Einrichtungen für Erwachsene und ebenso im privaten, häuslichen Bereich sinnvoll eingesetzt werden.

### *Voraussetzungen der Zielgruppe:*

Allgemeingültige Aussagen über die Eignung einer Personengruppe werden in diesem Buch nicht getroffen. Verschiedene Grundlagen im sensomotorisch-perzeptiven (Fein- und Grobmotorik) und im ko-

gnitiven Bereich (Verstehen und Nachvollziehen einfacher Arbeitsabläufe) sind jedoch unerlässlich, um mit diesem Buch und der dazugehörenden CD sinnvoll zu arbeiten.

Hygienische und hauswirtschaftliche Grundbegriffe wie z.B. das Waschen oder Kleinschneiden von Obst und Gemüse, oder auch der Umgang und Gebrauch mit Küchenutensilien und -werkzeugen werden vorausgesetzt. Ebenso sollten Kenntnisse bzgl. der Handhabung von Elektroherd und -ofen vorhanden sein, oder deren Bedienung nur unter Anleitung erfolgen.

Das Kochbuch enthält eine Sammlung einfach nach zu kochender Rezepte, - ein Leitfaden für hauswirtschaftliche Tätigkeiten ist es nicht.

### *Gestalterischer Aufbau des Buches:*

#### ◆ *Darstellung der Zutaten:*

Die benötigten Zutaten und Küchenutensilien sind immer auf der linken Seite des jeweiligen Rezeptes dargestellt. Innerhalb eines Kästchens befindet sich je eine Zutat, die genauen Mengenangaben sowie auch die Aufbereitung, wie z.B. das Kleinschneiden. Ergänzend zum Foto sind die Lebensmittel in der Schriftsprache benannt.

#### ◆ *Darstellung der Zubereitung:*

Auf der rechten Buchseite befinden sich die einzelnen Zubereitungsschritte. Jeder Zubereitungsschritt ist fotografisch abgebildet. Die Reihenfolge ist durch die Nummerierung in der rechten oberen Ecke ersichtlich. Die Abfolge verläuft immer zeilenweise von links nach rechts. In der rechten unteren Ecke der jeweiligen Seite ist das fertige Gericht auf einem Teller angerichtet zu sehen.

#### ◆ *Darstellung der Maße und Mengen:*

Um das Abmessen von Gewichten zu vereinfachen, werden Küchenutensilien wie Tassen, Löffel als Messgeräte eingesetzt:

- 1 große Tasse (blau) entspricht ca. 200 g bzw. 250 ml.
- 1 kleine Tasse (grün) entspricht ca. 100 g bzw. 150 ml.

Sind Messbecher oder Küchenwaage bekannt, kann selbstverständlich damit gearbeitet werden.

#### ◆ *Darstellung der Küchenutensilien / -geräte:*

Die Benutzung von Küchenutensilien ist auf das Notwendigste beschränkt. Es werden ausschließlich Geräte benutzt die zur Standardausrüstung einer Küche gehören.

#### ◆ *Darstellung von Symbolen:*

Auf der linken Seite befindet sich eine Symbolleiste. Hier wird signalisiert ob eine Speise auf der Herdplatte oder im Backofen zubereitet wird.

Ein weiteres Symbol gibt an, für wie viele Personen das Rezept angelegt ist. Die Erklärung der Symbolik, der Maßeinheiten und Küchengeräte befindet sich in vergrößerter Abbildung im theoretischen Teil des Buches.

Das Inhaltsverzeichnis ist im Theorieteil des Buches in Schriftsprache und im zweiten, praktischen Teil als Bilderverzeichnis angelegt.

- ◆ *Darstellung des Zeitablaufes:*  
Um die zeitliche Orientierung zu erleichtern, wird ein Kurzeitwecker (wenn möglich mit Klingelsignal) zu Hilfe genommen.
  
- ◆ *Farben:*  
Passend zu den vier Jahreszeiten wurden die einzelnen Rezeptseiten farblich gestaltet. So sind die Seiten für den Frühling in hellgrün, für den Sommer sonnengelb, für den Herbst hellbraun und für den Winter in eisblau gekennzeichnet.
  
- ◆ *Ausstattung des Buches:*  
Um das Arbeiten in der Küche zu ermöglichen, sind die Seiten in stabiler Ausführung gefertigt. Die Ringbindung verhindert das Zuklappen der aufgeschlagenen Seiten. Zusätzlich besteht durch diese Bindung die Möglichkeit, einzelne Seiten komplett umzuklappen, und dadurch die Zutatenseite optisch von der Seite mit den Zubereitungsschritten zu trennen.  
Die Beschränkung auf das DIN A4 Format trägt ebenfalls zu einer guten Handhabung innerhalb der Küche bei.

### *Wie arbeite ich mit diesem Buch?*

- ◆ *Vorstellung und Erklärung des Buches für die Zielgruppe durch Erzieher, Lehrer, Eltern usw.*  
Um alle Möglichkeiten des Werkes auszuschöpfen sollte in der Praxis parallel mit Hilfe des Buches und der CD gearbeitet werden. So können die visuellen und auditiven Angebote größtmöglich genutzt werden.
  - Erklärung der Bedeutung von Farben und Symbolen.
  - Erklärung der Mengengefäße (Küchenutensilien) und Mengenangaben.
  - Besprechung der einzelnen Bildfolgen.
  - Erklärung der Vorgehensweise:
    - Bearbeitung der linken Seite:     Zutaten, Menge und Aufbereitung der einzelnen Lebensmittel. Die benötigten Küchengeräte bereitstellen.
    - Bearbeitung der rechten Seite:    Die Zubereitungsschritte anhand der nummerierten Bildfolgen nachvollziehen.
  
- ◆ *Gemeinsames Erarbeiten und Probieren der Rezepte:*  
Beim Erarbeiten der Rezepte soll darauf geachtet werden, dass nicht nur motorische und kognitive Teilhandlungen getätigt werden. Vielmehr soll das Verständnis für die Komplexität eines gesamten Rezeptes nach und nach geweckt werden.
  
- ◆ *Eigenständiges Wiederholen der eingeübten Lernschritte:*  
Soweit möglich sollen die Rezepte nach gemeinsamer Erarbeitung ohne zusätzliche Hilfe nachgekocht werden.

## Aufbau der Audio-Begleit-CD

Auf der ergänzenden Audio-CD ist jedes Rezept in drei Bereiche untergliedert. Als erstes werden die benötigten Zutaten, anschließend die Küchengeräte und dann die Zubereitung der Rezepte Schritt für Schritt mündlich erläutert.

Ein Signal erleichtert das Erkennen eines beendeten Arbeitsvorgangs und ermöglicht so das Abspielen im individuellen Arbeitstempo.

Varianten und Erläuterungen zu den einzelnen Rezepten, die im Buch nicht bildlich dargestellt werden konnten, werden ergänzend angesprochen. Hierbei handelt es sich um die Verwendung alternativer Zutaten, Empfehlungen zu passenden Beilagen oder Tipps für die Zubereitung.

## Wie arbeite ich mit dieser CD?

### ◆ Vorstellung und Erklärung der CD für die Zielgruppe durch Erzieher, Lehrer, Eltern usw.

Es ist sinnvoll, die Rezepte vor dem erstmaligen Nachkochen im Gesamten anzuhören, damit das Rezept in seiner gesamten Komplexität verstanden wird.

- Paralleles Arbeiten mit Buch und CD: Die entsprechende Rezeptanweisung wird während des Kochvorganges abgespielt.
- Vorbereitung:  
Bei der Aufzählung von Zutaten und Küchengeräten ist jeweils eine Pause von drei Sekunden Länge eingearbeitet. Sie bietet die Gelegenheit, die Pause-Taste am CD-Spieler zu betätigen, um Zeit für die Bereitstellung der Lebensmittel und Utensilien zu haben.
- Zubereitung:  
Zwischen den einzelnen Arbeitsschritten sind Pausen eingefügt, die mit einem akustischen Pausenzeichen angekündigt werden. An dieser Stelle kann durch Betätigen der Pause-Taste die Wiedergabe gestoppt werden, bis der entsprechende Arbeitsschritt erledigt ist. Danach wird die nächste Rezeptanweisung abgespielt.



Ute Jarolimeck  
Dorothee Fischer