



Obst und Gemüse

Massagegeschichte „Gemüsesuppe“

Habt ihr schon einmal
Gemüsesuppe gekocht, liebe Kinder?



Heute wollen wir eine köstliche Gemüsesuppe kochen.

Zuerst müssen wir unseren Arbeitsplatz sauber machen.

(Mit beiden Händen über den Rücken streichen.)

Nun legen wir unser Gemüse bereit – Karotten, Zwiebel, Brokkoli, Kürbis, Paprika etc.

(Bei jedem aufgezähltem Gemüse mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.)

Jetzt wird das Gemüse gewaschen.

(Die Finger trommeln über den Rücken.)

Die Karotten, die Zwiebel und der Kürbis müssen vorher geschält werden.

(Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.)

So, das Gemüse ist nun vorbereitet und kann geschnitten werden.

Wir beginnen mit der Zwiebel.

(Mit den Fingern kurze Striche auf den Rücken malen.)

Als Nächstes kommen der Brokkoli, die Karotten, der Kürbis und die Paprika an die Reihe.

(Bei jedem Gemüse kurze Striche auf den Rücken malen.)

Das Gemüse ist nun klein geschnitten und wandert von unserem Schneidebrett in einen Topf.

(Mit den Händen eine schaufelartige Bewegung am Rücken machen.)

Damit wir das Gemüse auch kochen können, fehlt noch das Wasser.

(Finger trommeln über den Rücken.)

Zum Schluss kommt noch Salz und Pfeffer in die Suppe.

(Die Finger spreizen und mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen.)

Jetzt wird die Herdplatte eingeschaltet, damit unsere Suppe zu kochen beginnt.

(Hände aneinander reiben, bis sie warm sind – dann auf den Rücken legen.)

Zwischendurch umrühren nicht vergessen.

(Kreisende Bewegungen am Rücken machen.)

Noch einmal gut kochen lassen, damit das Gemüse weich wird.

(Hände aneinander reiben, bis sie warm sind – dann auf den Rücken legen.)

Unsere Suppe ist fertig.

Bevor wir sie essen können, muss sie noch ein wenig auskühlen.

(Mit den Handflächen leicht über den ganzen Rücken streichen und pusten.)

Mahlzeit!

(Mit einer Hand die Suppe „auslöffeln“.)

