

# Kapitelüberblick: Kapitel 3

## Viele Köche verbessern den Brei



Na, hat dich das Kapitel inspiriert?  
Dann kommt jetzt der beste Teil: ausprobieren, testen, Spaß haben!  
Hier kannst du festhalten, was dich begeistert hat, was du testen möchtest - und was du als Erstes ganz entspannt angehst.

Mach's nicht kompliziert - Hauptsache du kommst ins Tun.  
Mach es leicht, mit Freude und auf deine Weise.

### Das nehme ich aus diesem Kapitel mit:

Was hat dich besonders angesprochen?

.....  
.....  
.....

Was möchtest du im Alltag mal ausprobieren?

.....  
.....  
.....

Welche kleine Veränderung fühlt sich heute schon gut an?  
(Nicht morgen, nicht perfekt – einfach heute.)

.....

### Diese Familienaktionen klingen spannend:

Was könnte eurer Familie Spaß machen? Markiere einfach, worauf ihr Lust habt!

Welche der vorgestellten Aktionen passen zu euch?

- 1. Kochen nach Drehbuch
- 2. Eigene Küchenregeln aufstellen
- 3. Tellerrand verzieren
- 4. Reisiglu
- 5. Melonen-Monster
- 6. Gurkenschlange
- 7. Heute kochen wir Kinder für euch
- 8. Vorkochen/Mealprep für Stresszeiten
- 9. Kühlschrankordnung
- 10. Cook & Freeze: Eigene Fertiggerichte nebenher kochen
- 11. Selbstkochen im Teamwork
- 12. Kreiere deine eigene Fertigpizza
- 13. Organisation der Tiefkühltruhe



### Diese eine Sache mache ich zuerst:

Wenn du alles auf einmal willst, mach's wie beim Buffet: Fang mit einem Lieblingshappen an!

.....

### Mein erster Schritt in den nächsten 3 Tagen: