

Pizzamassage

„Wir nehmen den Teig und kneten ihn gründlich durch.“
mit beiden Händen den Rücken durchkneten (aber nicht zu stark!)

„Dann ölen wir das Pizzablech mit einem Pinsel ein.“
mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken „einölen“, einpinseln

„Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.“
mit den Handflächen oder den Handballen von der Mitte her nach aussen streichen

„Als erstes kommt Tomatensauce auf die Pizza.“
mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen

„Falls du es magst, verteilen wir Champignons auf der Pizza.“
mit den Fingerspitzen den Rücken berühren

„Hast du auch gerne Salami oder Schinkenscheiben darauf?“
den Handballen auf den Rücken drücken und leicht drehen

„Verschiedene Gemüse schneiden wir erst in kleine Stücke, bevor wir sie drauflegen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Zucchetti...du darfst auswählen was du gerne hast.“
mit der Handkante das Gemüse schneiden, danach mit den Fingerspitzen die Gemüsewürfel verteilen

„Nun würzen wir die Pizza mit Kräutern, Salz und Pfeffer.“
mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt

„ Zum Schluss legen wir noch Mozzarella Scheiben darauf.“
mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen

„Jetzt schieben wir die belegte Pizza in den heissen Ofen.“
die fertige Pizza wird nun in den Backofen geschoben

„...und backen sie knusprig.“
Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken

„Wir nehmen die Pizza wieder aus dem Ofen. Oh, sie riecht herrlich!“
an der Pizza schnüffeln, schnuppern

„Bevor wir unsern Hunger stillen können, schneiden wir die Pizza in Stücke.“
mit der Handkante Schneidebewegungen ausführen

„Mmhh...jetzt dürfen wir herzhaft hineinbeißen!“
mit den Händen in den Rücken zwacken, „beißen“