

Kochen gemeinsam mit Kindern

Wer mit Kindern kocht, sollte Folgendes beachten:

Kindern müssen klare Anweisungen gegeben werden

Gerade wenn Kinder anfangen (mit) zu kochen, haben sie noch nicht den Überblick über das Gesamte. Es reicht bei Kindern nicht zu sagen: „Koch den Pudding!“, sondern es müssen die einzelnen Schritte gut erklärt werden. Ein Beispiel: „Miss 1/2 l Milch ab. Nimm davon einige Löffel weg.“ Dabei ist es gut, den Kindern zu erklären, warum man etwas tut.

Kinder müssen unter Aufsicht bleiben

Da es in der Küche sehr viele Gefahren gibt, ist es wichtig, dass die Kinder beim Arbeiten in der Küche beaufsichtigt werden. Das gilt besonders bei kleineren Kindern und beim Umgang mit scharfen Werkzeugen.

Kinder müssen Spaß am Kochen haben

Wenn Kinder nur widerwillig zur Arbeit genötigt werden, dann werden sie auch wenige Erfolgserlebnisse haben. Den Spaß am Kochen können ihnen aber vor allem die Erwachsenen vorleben. Dazu gehört auch, dass man den Kindern geduldig einfache Arbeitsabläufe immer wieder erklärt.

Kinder beim Kochen sind gute Gesprächspartner

Wenn man mit Kindern in der Küche gemeinsam arbeitet, dann ergeben sich automatisch viele interessante Gespräche. Da stellen Kinder natürlich viele Fragen zum Kochen und ein Erwachsener kann einem Kind auch verschiedene Dinge, die die Küche betreffen, erklären. Beim gemeinsamen Arbeiten ergeben sich aber auch Gespräche über andere Themen. Diese Zeiten der Gespräche sollte man nutzen, denn sie sind eine ganz wertvolle Zeit, sowohl für die Kinder als auch für die Erwachsenen.

Kinder können beim Kochen Verantwortung übernehmen

Da kann man den Kindern schon vieles zutrauen. Es tut Kindern gut, wenn sie verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen können und nicht nur die Nebenarbeiten. Viele

Erwachsene geben Kindern nur kleine Aufgaben wie das Umrühren der Suppe. Eine tolle Herausforderung wäre es aber, wenn die Kinder nicht nur umrühren, sondern die Suppe auch würzen dürfen.

Eine besondere Herausforderung ist es, wenn man Kinder ganz allein kochen lässt. Das geht natürlich noch nicht bei kleineren Kindern, aber bei Kindern von 8-9 Jahren, die schon ein wenig Erfahrung mit dem Kochen haben, kann das schon sehr gut klappen. Auch hier sollte man darauf achten, dass man sie wenigstens teilweise (z.B. bei schwierigen oder gefährlichen Arbeitsschritten wie dem Anzünden des Gasherd) beaufsichtigt. Wenn man Kinder allein kochen lässt, sollte man ihnen, bevor man als Erwachsener die Küche verlässt, die wichtigsten Grundregeln noch einmal erklären.

Kinder dürfen auch beim Kochen Fehler machen

Es wird Kindern nicht alles perfekt gelingen. Da sollte man aber mit ihnen nachsichtig sein und zugestehen, dass sie Fehler machen dürfen, denn nur so erhalten wir ihnen die Freude am Kochen. Es kann vorkommen, dass die Milch anbrennt und das Essen viel zu salzig ist. Wegen dieser Fehler brauchen sie aber keine Bestrafung, sondern Ermutigung, dieselbe Aufgabe noch einmal anzugehen.

Kinder sollen die Speisen kochen, die ihnen am besten schmecken

Es motiviert Kinder am meisten mitzuarbeiten, wenn ihnen das selbstgekochte Essen selbst am besten schmeckt. Das verursacht einen gesunden Stolz in den Kindern und ist gut für ihr Selbstbewusstsein: „Ich habe es geschafft! Ich habe es gekocht!“, sagen Kinder, wenn sie auch nur einen kleinen Teil dazu beigetragen haben.

Kinder können auch aufräumen

Das Aufräumen, Spülen usw. gehört genauso zum Kochen dazu wie alle anderen Aufgaben. Deshalb sollte man die Kinder auch an diesen Arbeiten beteiligen, auch wenn dies Arbeiten sind, die nicht so viel Spaß machen. Die Kinder können dabei aber lernen, dass es auch beim Kochen Pflichten gibt.

Fingerfood



Käsegebäck

120 g Butter

2 Eiweiß

1 Prise Salz

50 g geriebener Käse

250 g Mehl

Eigelb

50 g geriebenem Käse

und

werden zu einem Teig verarbeitet.

Der Teig wird messerrückendick ausgerollt, mit

bestrichen und mit

bestreut.

Der Teig wird in Quadrate von ca. 1,5 cm x 1,5 cm

geschnitten und bei 200 °C ca. 10 Minuten gebacken.



Vorbereitungszeit

ca. 20 Minuten



Backzeit

ca. 10 Minuten



Schwierigkeitsstufe

2



Hinweis

Kann man in kurzer Zeit mit Kindern zubereiten.

Cracker mit Käsecreme

Die Creme reicht für ca. 50 Cracker.

200 g Frischkäse

mit

2 Esslöffeln Tomatenketchup und

3 Esslöffeln Milch

zu einer Creme verrühren und mit

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

1 Schuss Zitronensaft

und

2-3 Tropfen Tabascoße

abschmecken.

Paprikapulver

Die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf runde Cracker spritzen. Die Cracker werden kühl gestellt und vor dem Servieren mit bestäubt.



Vorbereitungszeit

ca. 20 Minuten



Kühlzeit

ca. 30 Minuten



Schwierigkeitsstufe

2

Mexikanische Käse-Chips

200 g Tortilla-Chips

(am besten eignen sich die runden Chips, es gibt sie aber auch in anderen Formen) werden nebeneinander gelegt.

100 g Goudakäse

und

100 g Mozzarellakäse

werden fein gerieben und mit

2 Esslöffeln Petersilie

(fein gehackt) vermischt.

Diese Käsemasse wird nun gleichmäßig auf die Chips verteilt, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gelegt und im Ofen 5 Minuten bei ca. 180 °C gebacken, bis der Käse anfängt zu schmelzen.

Zum Schluss werden die Chips noch mit bestreut.

Paprikapulver



Vorbereitungszeit

ca. 15 Minuten



Backzeit

ca. 5 Minuten



Schwierigkeitsstufe

1