

Kochspaß: mit Kind in der Küche

Es müssen nicht immer ausgeklügelte Aktivitäten sein: Auch bei alltäglichen Vorgängen, wie dem Kochen, können Sie eine wunderbare Zeit mit Ihrem Kind verbringen und schöne Erinnerungen schaffen.

Kochen mit Kind: Warum ist das wichtig?

Was ist der Unterschied zwischen Basilikum und Petersilie? Wie verändern sich Karotten, Nudeln und andere Lebensmittel, wenn sie gekocht oder gebacken werden? Kinder lernen beim gemeinsamen Kochvergnügen verschiedene Lebensmittel kennen – und auch, wie sie verarbeitet werden. Es gibt aber noch viel mehr gute Gründe, mit dem Kind zu kochen:

- Sie verbringen eine schöne Zeit miteinander, an die Sie und Ihr Kind sich gern erinnern.
- Ihr Kind lernt von Ihnen, wie es Essen selbst zubereiten kann und was es dabei beachten sollte.
- Sie wecken spielerisch die kindliche Neugier auf frisches und ausgewogenes Essen.
- Sie zeigen Ihrem Kind, dass seine Mithilfe wertvoll ist und Sie sich darüber freuen.

Praxistipp: Nehmen Sie sich zum Kochen mit Ihrem Kind genug Zeit. Seien Sie geduldig und loben Sie Ihr Kind. Das ist die beste Grundlage dafür, dass Ihr Kind langfristig Spaß beim Kochen und an gemeinsamen Aktivitäten hat.

Was kann Ihr Kind beim Kochen übernehmen?

Sie sollten Ihr Kind nicht direkt mit Ihrem schärfsten Messer hantieren oder Crème Brûlée mit dem Gasbrenner karamellisieren lassen. Aber es gibt sehr viele Aufgaben, die Ihr Kind im Grundschulalter bereits übernehmen kann – passen Sie die Aufgaben für Ihr Kind individuell auf dessen Fähigkeiten an.

Koch-Aufgaben für Grundschul Kinder:

- Zutaten bereitstellen und abwiegen
- Gemüse, Obst und Salat waschen
- Obst und Gemüse mit dem Sparschäler schälen
- Eier aufschlagen
- Saucen anrühren
- Teig mit Rührgerät verrühren oder kneten
- Naschen :)
- Abschmecken
- Tisch decken und dekorieren
- Tisch abräumen und Küche aufräumen

Erklären Sie Ihrem Kind bei den einzelnen Arbeitsschritten, welche Dinge es zu beachten gibt. So lernt es schnell und spielerisch selbstständig zu kochen:

- Man schützt sich zum Beispiel vor Fettflecken, indem man sich eine Küchenschürze oder ein altes T-Shirt anzieht.
- Eier sollten immer gut durchgebraten und nach dem Eieraufschlagen die Hände gewaschen werden, da man sonst Probleme mit dem Bauch bekommen könnte (Stichwort: Salmonellen).
- Beim Rühren des Teigs fängt man idealerweise mit der kleinsten Stufe des Rührgeräts an und dreht erst auf höhere Stufen auf, wenn die einzelnen Zutaten miteinander verbunden sind. So dekoriert man nicht ungewollt die Küche mit umherfliegenden Zutaten.
- ...

Wie bereiten Sie das Kochen gemeinsam vor?

Binden Sie Ihr Kind schon vor dem eigentlichen Kochen ein. Bei folgenden Punkten kann Ihr Kind mithelfen:

- **Essensplan schreiben:** Überlegen Sie zusammen, was es zum Essen geben soll und was Sie gemeinsam kochen möchten.
- **Einkaufsliste schreiben:** Welche Zutaten brauchen Sie für die Mahlzeit? Gehen Sie zusammen das Rezept durch und gleichen Sie es mit den vorhandenen Lebensmitteln im Haus ab. Was und wie viel davon wird noch gebraucht? Lassen Sie Ihr Kind den Einkaufszettel schreiben, wenn es bereits schreiben kann.
- **Arbeitsplatz vorbereiten:** Ist Ihr Kind noch nicht so sicher im Umgang mit Küchenutensilien? Dann gestalten Sie seinen Arbeitsplatz etwas sicherer. Schneidebrettchen können Sie zum Beispiel rutschfest machen, indem Sie ein angefeuchtetes Schwammtuch darunterlegen.
- **Aufgaben verteilen:** Wer kümmert sich um die Sauce? Wer wäscht das Obst und das Gemüse? Legen Sie gemeinsam fest, wer welche Aufgaben übernimmt.

Praxistipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bei schwierigeren Arbeitsschritten nicht alleine in der Küche ist. Genießen Sie die Zeit zusammen. Ihnen und Ihrem Kind gefällt das gemeinsame Kochen? Dann machen Sie eine Tradition daraus und legen Sie Zeiten fest, in denen Sie den Kochspaß wiederholen!

Witzige Rezeptidee für Kinder

Rezept: Hackfleischbällchen mit Kartoffelgratin-Sternen

(<https://kids.fit-4-future.de/blog/rezept-hackfleischbaellchen-mit-kartoffelgratin-sternen>)

Das Auge isst mit! Ein ansprechend gestalteter Teller ist nicht nur schön anzusehen, das Essen schmeckt auch gleich noch besser!

Zutaten

(für 4 Portionen; 2 Erwachsene und 2 Kinder)

Für das Kartoffelgratin:

- 400 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Sahne
- 150 ml Milch
- Butter für die Form

Für die Hackbällchen:

- 1 altbackenes Brötchen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Stiele Petersilie
- 400 g gemischtes Bio-Hackfleisch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl

Außerdem (zur Deko):

- 1 grüne Paprika
- Butterkäse (in Scheiben)
- 1 Babykarotte

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden bzw. hobeln. Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Boden mit einer Schicht Kartoffeln auslegen. Kräftig salzen und pfeffern, Muskatnuss darüber geben. Weitere Schichten legen und würzen, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind.
2. Sahne und Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Etwa 50 Min. im Ofen (Mitte) goldbraun backen.

3. Inzwischen die Hackfleischbällchen zubereiten. Dafür das Brötchen in einer Schüssel in lauwarmem Wasser einweichen (kurz unter Wasser drücken, damit es sich richtig vollsaugt). Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Das Brötchen sehr gut ausdrücken und ganz fein zerpfücken. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Petersilie und Senf dazugeben und das Ei dazuschlagen. Etwa 1/2 TL Salz und viel Pfeffer dazugeben und alles gut verkneten. Aus der Masse vier große oder 8 kleine Kugeln formen und diese etwas flach drücken.
5. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Die Frikadellen darin 3-4 Min. braten, wenden und auf der anderen Seite in 3-4 Min. fertig braten. Die Pfanne mit den Frikadellen zugedeckt beiseite stellen, bis das Kartoffelgratin fertig ist.
6. Das Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen, in Stücken auf einen flachen Teller legen und Sterne ausstechen.
7. Die Kartoffelgratin-Sterne mit Frikadellen auf Tellern anrichten und wie auf dem Bild mit Käsescheiben, Paprika und einer kleinen Möhre lustig zu einer kleinen Eule verzieren.

Nährwerte

Pro Portion (Erwachsener): 539 kcal; 36 g Fett; 27 g Kohlenhydrate; 27 g Eiweiß

Pro Portion (Kind): 360 kcal; 24 g Fett; 18 g Kohlenhydrate; 18 g Eiweiß