



Gemeinsam Kochen mit Kindern!

Kochen mit der ganzen Familie

Unter der Woche sind gemeinsame Mahlzeiten mit allen Familienmitgliedern oft rar. Beim Frühstück morgens, das meist schon mit Hektik verbunden ist, da jeder es eilig hat, Dinge gesucht werden und auch die Morgentoilette noch ansteht, sitzen oft nicht alle gemeinsam am Tisch. Mittagessen gibt es in der Kantine, in der Schule oder der KiTa, nachmittags oder abends ist die Zeit mit Sport und anderen Hobbys verplant. Zu einem gemeinsamen Abendessen kommt es entweder gar nicht oder alle sind platt und einfach nur froh zu Hause zu sein und fallen hungrig über ein schnell belegtes Brot her. Gemeinsame warme Mahlzeiten im Familienkreis bleiben daher weitestgehend auf der Strecke. Dabei lieben Kinder es, an der Zubereitung einer Mahlzeit beteiligt zu sein. Mit ein paar kleinen Tricks ist es gar nicht so schwierig, mit der ganzen Familie gemeinsam zu kochen. Das Wochenende eignet sich sehr gut dazu.

Auch weniger beliebte Zutaten gehören dazu

Nebenbei bietet das gemeinsame Kochen eine hervorragende Gelegenheit, Kindern spielerisch nach und nach etwas Wissen über eine gesunde Ernährung und über Lebensmittel beizubringen. Kinder wissen oft nämlich gar nicht, wie die einzelnen Zutaten wie Sellerie oder Zucchini als Ganzes aussehen, bevor sie zu Speisen verarbeitet werden. Außerdem essen Kinder weniger beliebte Dinge leichter, wenn sie an der Zubereitung beteiligt waren. Kinder sind oft wählerisch was die fertigen Gerichte und deren Zutaten angeht. Dabei ist das nicht von Kindesbeinen an so, denn eigentlich sind Kinder Neuem gegenüber grundsätzlich aufgeschlossen. Oft hilft es auch, Kompromisse zu machen, denn Kinder müssen lernen, dass nicht nur Leibspeisen gekocht werden können sondern auch weniger beliebte Zutaten dazugehören. Mit einer süßen Nachspeise essen sich auch unbeliebtere Zutaten davor leichter. Sind die Kinder an der Zubereitung des Essens beteiligt, haben sie zudem die Möglichkeit, viele Zutaten bereits vor der Verarbeitung zu probieren und lernen so die Unterschiede zwischen rohem und gekochtem Zustand des gleichen Nahrungsmittels zu schmecken.

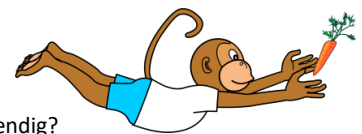
Schon gewusst, dass ...

... frisch gekochtes Essen in vielerlei Hinsicht besser ist als Fertigprodukte?

Eine Tiefkühlpizza, Ravioli aus der Dose oder eine Tütensuppe – für viele Menschen stehen

Fertiggerichte beinahe täglich auf dem Speiseplan. Zeitersparnis? Günstiger? Weniger aufwendig?

Oder einfach nur keine Lust zu kochen? Wahrscheinlich greifen viele Menschen aus reiner Bequemlichkeit täglich zu Fertigprodukten aus der Tiefkühltheke oder in der Konservendose. Auch wenn viele Fertiggerichte qualitativ beinahe so viele, für den Körper wichtige Nährstoffe haben, wie frisch gekochtes Essen, ist die Zubereitung von Fertigprodukten nicht empfehlenswert für das gemeinsame Kochen mit Kindern. Zwar lernen Kinder früh oder spät die verschiedenen Fertigprodukte kennen, trotzdem sollten Kinder lernen, dass frisch gekochtes Essen vorzuziehen ist. Zudem fallen beim Erwärmen von Fertiggerichten kaum Aufgaben an, die Kinder übernehmen können und der Lerneffekt ist gleich Null.



Hilfreiche Tipps für ein erfolgreiches Kochen mit Kindern

Viele Köche verderben den Brei – doch das muss nicht sein, wenn man ein paar Dinge beachtet. Gemeinsames Kochen mit Kindern ist sicherlich eine Herausforderung, doch eine gute Vorbereitung sorgt dafür, dass am Ende alle zufrieden beim Essen am Tisch sitzen und sich über ihr gemeinsam zubereitetes Essen freuen.



KiB-Ernährungstipps – Wissenswertes rund um die Ernährung von Kindern

- 1.** Gemeinsam Planen – Kinder sollten von Beginn an mit einbezogen werden. Das schließt auch die Wahl des Gerichts und den Einkauf der Zutaten mit ein. Kinder lernen so nebenbei vieles über die Nahrungsmittel- und Produktvielfalt, das Einkaufen an sich und den richtigen Umgang mit Geld.
- 2.** Eine gute Vorbereitung ist alles, denn haben Kinder nichts zu tun, wird ihnen schnell langweilig und sie werden ungeduldig. Daher sollten am Anfang alle Utensilien bereit gelegt werden. Wichtig sind auch kindgerechte Arbeitsplätze und Werkzeuge. Die Arbeitsfläche sollte die richtige Höhe haben. Außerdem gibt es spezielle Messer und Küchenwerkzeuge für kleine Köche, die das Werkeln deutlich erleichtern.
- 3.** Regeln sind wichtig und sollten eingehalten werden. Kinder müssen wissen, dass Kochen gefährlich sein kann und sie sich deshalb an vorher besprochene Regeln halten müssen. Egal ob Messer oder andere Küchenwerkzeuge, heiße Herdplatten und Töpfe oder kochendes Wasser – Kinder können die Gefahren in der Regel nicht einschätzen und sollten daher nur unter Aufsicht kochen.
- 4.** Speisen mit kindgerechter Zubereitung wählen. Je nach Alter können Kinder verschiedene Dinge ganz gut alleine ausführen wie Kuchenteig kneten und ausrollen, Zutaten zusammenschütten und rühren, Pizza belegen und Käse streuen, Obst und Gemüse waschen und auch weichere Zutaten schneiden. Wichtig ist es, mit einfachen Aufgaben zu beginnen. Klappt das gut, können beim nächsten Mal schwierigere Aufgaben dazukommen. Dabei nicht zu komplizierte und zu langwierige Gerichte wählen, denn Kinder verlieren schnell die Lust und die Motivation. Gerichte mit kurzer Zubereitungszeit sind optimal. Wichtig ist außerdem, dass Kinder viel helfen dürfen, denn zusehen, wie Mama und Papa spielen ist langweilig.
- 5.** Übung macht den Meister. Manche Arbeiten müssen am Anfang mit Hilfe von Mama oder Papa ausgeführt werden. Doch das ist alles nicht schlimm, wichtig ist Geduld. Soße schwappt über, Zutaten landen neben der Schüssel, ein Glas fällt um, die Arbeitsfläche klebt. Kinder sind motorisch nicht auf dem Stand von Erwachsenen, dementsprechend wird anfangs auch etwas daneben gehen.
- 6.** Hygiene ist wichtig, vor allem in der Küche. Dazu gehören neben regelmäßigem Händewaschen und dem gründlichen Waschen der Lebensmittel vor der Verarbeitung auch das Spülen der Küchenutensilien bevor eine neue Zutat bearbeitet wird. Kleine Köche sollten genauso auf die eigene Körperhygiene achten, wie die großen. Lange Haare müssen zusammengebunden werden, Schmuck wird abgelegt. Außerdem sollte immer eine Schürze getragen werden.
- 7.** Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1000 Schritte tun – nach dem Kochen bzw. dem Essen wird aufgeräumt, und zwar gemeinsam. Kinder sollten von Anfang an wissen, dass auch das Aufräumen nach getaner Arbeit dazugehört. Außerdem können sie so von Beginn an die Grundlagen der Mülltrennung lernen.

Schon gewusst, dass ...

... es viele tolle Koch- und Backbücher speziell für Kinder gibt?

Aus der Reihe „Zwergenstübchen“ warten zahlreiche Koch- und Backbücher voller Rezeptideen und hilfreicher Tipps zu verschiedenen Themenbereichen auf kleine Köche. Auch aus der Kultsendung „Die Sendung mit der Maus“ gibt es einige Ratgeber mit bei Kindern beliebten Rezepten und Hinweisen. Oder ihr legt euch einfach eine eigene Sammlung an. Benötigt wird nur ein schöner Ordner. Schreibt einfach die Rezepte, die ihr gekocht habt auf, macht während der Zubereitung ein paar Fotos und klebt diese im Nachhinein auf den Rezeptaufschrieb. So entsteht im Laufe der Zeit eine tolle Sammlung eurer gemeinsam gekochten Gerichte.

