Spiel- und Lernort Küche – Gemeinsames Kochen ist ganzheitliches Lernen

23. April 2019

© gyso4ka - Fotolia.com #40120910

Ernährung ist die Grundlage unseres Lebens. Darüber wollen Kinder schon früh jede Menge erfahren. Beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen entsteht aus der Küche ein Spiel- und Lernort, der alles Sinne gleichzeitig anspricht. Es duftet nach Kräutern und Gewürzen. Obst und Gemüse leuchten in bunten Farben und der Deckel klappert auf dem Topf. Vor allem gibt es jede Menge zum Schnippeln und Kneten, zum Schmecken und Ausprobieren.

Kinder lernen durch Nachahmen, Kinder lernen durch Mitmachen und besonders das Kochen ist ein Vergnügen, bei dem Kinder immer gern mithelfen. Oft fehlt die Zeit, es ist hektisch und ohne die kleinen Fingerchen geht es manchmal schneller und einfacher. Trotzdem oder auch gerade deshalb sollte es einen Tag in der Woche geben, an dem Kinder und Erwachsene miteinander Kochen.

Wählen Sie einen ganz bestimmten Tag, planen Sie den Einkauf gemeinsam und zeigen Sie den Kindern,

worauf Sie beim Kauf der Lebensmittel achten. Wann spielt der Preis eine Rolle und bei welchen Lebensmitteln achten Sie eher auf die Qualität? Wo kaufen Sie Obst und Gemüse und was noch viel wichtiger ist, wo kommt es eigentlich her?

Machen Sie einen Geschmackstest mit Tomaten, bei denen die Unterschiede zwischen sehr wässrigen und aromatischen besonders hoch sind. Fragen Sie die Kinder aber auch nach ihren eigenen Vorlieben und ermuntern Sie sie, Kleinigkeiten zu probieren, um die sie bisher immer einen großen Bogen gemacht haben.

Auf diese Art und Weise gelingt es Ihnen vielleicht, die Neugier der Kinder zu wecken und sie an verschiedene Lebensmittel heranzuführen. Es muss nicht alles schmecken, es muss auch nicht alles aufgegessen werden, was nicht schmeckt – aber probieren kann man.

Suchen Sie nach Gerichten, die Sie ganz einfach gemeinsam mit den Kindern kochen können. Mit ein wenig Übung übernehmen die Kinder nach und nach mehr Aufgaben übernehmen. Anhand der Rezepte verstehen die Kinder schnell, dass es beim der Zubereitung von Speisen auch auf die Reihenfolge ankommt. Erklären Sie den Kindern auch, wo Gefahren lauern, etwa bei der heißen Herdplatte oder an der scharfen Seite des Messers. Kinder verstehen das. Lassen Sie sie nicht allein, aber trauen Sie ihnen etwas zu.

Vorbereitungen

1. Hände waschen:

Beim Kochen sollten Sie Ihren Kindern ein paar Grundregeln von Anfang an vermitteln. Wer kochen möchte, der muss sich die Hände waschen. Wir fassen täglich so viele Dinge an, die wir nicht in den Mund stecken würden – warum sollten wir damit unser Essen berühren?

2. Arbeitsfläche:

Wir haben das Rezept ausgewählt und alle Zutaten sind eingekauft. Nun werden sie zurechtgelegt. Eigentlich nutzen wir dazu die Arbeitsplatte. Für Kinder kann die Arbeitsplatte aber ein Problem darstellen, denn sie ist oftmals zu hoch. Daher ist ein Tisch viel besser geeignet. Hier können die Kinder sitzen und haben viel besser die Möglichkeit in das Geschehen einzugreifen. Solange nicht am Herd gearbeitet werden muss, ist der Tisch die bessere Arbeitsfläche.

3. Aufräumen:

Wir können die ganzen Aufräumarbeiten natürlich auf das Ende des Kochens schieben. Besser ist es jedoch, wenn wir schon zwischendurch all die Dinge abspülen und wegräumen, die nicht mehr benötigt werden. Das geht einfacher und schneller. Außerdem kann so weniger umfallen.

4. Gemüse und Obst:

In den Tropen gilt der Satz: Wasch es, schäl es, koch es oder vergiss es! Eigentlich sollte dieser Satz in jeder Küche Beachtung finden. Obst und Gemüse wandern durch so viele Hände, dass es besser ist, sie vor dem Essen zu waschen. Selbst wenn sie aus dem eigenen Garten kommen, ist nicht gewährleistet, dass sie immer sauber sind.

5. Probieren:

Wer kocht muss probieren. Bringen Sie den Kindern gleich von Anfang an bei, mit zwei Löffeln zu

probieren. Den einen Löffel tauchen Sie in die Speise, dann tropfen Sie damit auf den anderen. So benutzen Sie nicht den schon abgeschleckten Löffel zum Umrühren.

6. Tisch decken und genießen:

Wer sich Mühe gibt beim Kochen, der soll auch das Essen genießen dürfen. Decken Sie den Tisch schön und nehmen Sie sich genug Zeit für die Mahlzeit. So wird auch das Essen zu einem Erlebnis.

Anleitung für Kochschürzen

-
-
-
-

Diese Schürzen sind ganz einfach und vor allem für Menschen gedacht, die nicht oft nähen und daher schnell zu einem Ergebnis kommen möchten. Basteln Sie eine solche Schürze gemeinsam mit den Kindern. Das macht Spaß und stimmt auf die gemeinsame Unternehmung Kochen ein.

Sie brauchen nur ein schickes Küchenhandtuch, einfarbig oder bunt, ganz wie Sie wollen. Dieses wird vorher einmal gewaschen und dann können Sie gleich anfangen.

Legen Sie das Handtuch im Hochformat auf den Tisch. Die oberen beiden Ecken werden halbkreisförmig herausgeschnitten. Nähen Sie die herausgeschnittenen Teile an der kurzen geraden Seite zusammen und Sie erhalten eine Tasche, die Sie nur noch entlang der halbrunden Seite aufnähen müssen. Wenn Sie

unterschiedliche

Handtücher verwenden, können Sie die Taschen und Schürzen untereinander mischen. Oben wird ein Band für den Hals befestigt und in der Taille ein weiteres zum Zubinden. Die entstandenen Schnittkanten können sie schnell mit der Maschine im Zickzackstich einfassen, damit sie nicht ausfransen.

Und schon sind die Schürzen fertig!

Anleitung für Kochmützen

-
-
-

Ein richtiger Koch hat nicht nur eine Schürze sondern auch eine Mütze. Die Mütze ist noch viel wichtiger, denn die verhindert, dass Haare in das Essen hineinfallen. So eine Mütze ist ganz einfach und schnell herzustellen.

Material:

- ein Streifen aus Tonpapier, etwa fünf cm länger als der Kopfumfang und fünf cm hoch
- ein Stück Krepppapier, so lang wie der Tonpapierstreifen und 20 cm hoch
- Tacker
- Klebeband
- Flüssigkleber

Kleben Sie das Krepppapier so zusammen, dass die beiden 20 Zentimeter langen Seiten bis zu einer Höhe von 15 Zentimetern verbunden sind. Die beiden Seiten sollten sich dabei um zwei cm überlappen. Das obere Ende, dort wo die Mütze nicht zusammengeklebt wurde, drehen Sie ein wenig zusammen und fixieren es dann mit dem Klebeband. Danach ziehen Sie die Mütze auf links. Nun kleben Sie den Papprand unten in die Mütze hinein. Dabei steht der Rand ungefähr drei Zentimeter über. Knicken Sie ihn nach außen und kleben Sie ihn von außen auch auf die Mütze.

Nun tackern Sie den Rand noch fest, damit die Mütze länger hält! Richtige Kochmützen sind meistens weiß – aber es spricht nichts dagegen die Mütze in der Lieblingsfarbe des kleinen Kochs oder der kleinen Köchin zu gestalten.

Gemüsesuppe für vier Suppenkasper

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- buntes Gemüse, z. B. Broccoli, Blumenkohl, Lauch, Kartoffeln, Paprika, Kürbis, Zwiebeln, Rosenkohl, Bohnen, Möhren, Kohlrabi
- frische Kräuter: z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Estragon

Materialien:

Messer, Schneidbrettchen, Kartoffelschäler, Topf, Löffel

Zubereitung:

Wasser mit Brühwürfeln und einer Prise Salz zum Kochen bringen.bGemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zunächst die harten Gemüsearten ins Wasser geben, die länger brauchen, bis sie gar sind, wie z. B. Kartoffeln und Blumenkohl.

Nach zehn Minuten das restliche Gemüse hinzugeben. Weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter

gelegentlichem Umrühren kochen lassen.

Dann die fein gehackten Kräuter hinzugeben und noch einmal fünf bis zehn Minuten kochen lassen.

Heiß servieren; dazu passt Brot!

Besonders beachten:

Gemüse sollten Sie besonders gründlich waschen. Gelegentlich findet man den Hinweis, dass Obst und Gemüse aus Umweltschutzgründen in einer Schale gewaschen werden können. Solange es sich nur um Verunreinigungen wie Sand und Erde handelt, ist das in Ordnung. Diese sinken dann in der Schale nach unten. Bakterien und eventuelle Reste von Pflanzenschutz- und Düngemitteln lassen sich jedoch besser unter fließendem Wasser abwaschen.

Tipps:

Gemüse aus Konserven können Sie bedenkenlos verwenden. Oft ist es sogar vitaminreicher als „frisches". Letzteres wird oftmals unreif geerntet und reift dann während des Transportes nach. Dabei werden viele Vitamine und Mineralstoffe erst gar nicht gebildet. Gemüse aus der Dose wurde in der Regel reif geerntet und dann direkt verarbeitet.

Die Kräuter können Sie entweder klein gehackt der Suppe beifügen oder zu einem Sträußchen gebunden, das Sie nach dem Kochen wieder entfernen.

Variationen:

Die Suppe können Sie auch pürieren. Manche Kinder mögen das bunte Durcheinander auf dem Teller nicht und beginnen zu stochern und auszusortieren.

Statt Brot dazu zu reichen, können Sie auch (altes, hartes) Brot in Würfel schneiden, diese in der Bratpfanne in Butter und mit Salz anbraten und dann am Tisch über die Suppe geben. Das schmeckt besonders bei der pürierten Version gut, da es etwas „Biss" in die Suppe bringt.

Reste:

Reste der Gemüsesuppe lassen sich mühelos einfrieren und schnell wieder auftauen. Das ist besonders praktisch, wenn es mal richtig schnell gehen muss!

Große Mengen:

Diese Suppe können Sie bedenkenlos in großen Mengen kochen. Vervielfachen Sie die Mengenangaben für das Rezept einfach. Gute Gelegenheiten für einen Teller Suppe bieten sich viele.

Diesen Artikel haben wir aus dem Buch von Manon Sander mit dem Titel „Kochen und Backen mit Kindern entnommen. Das Buch ist bei Oberstebrink erschienen.

Kochen und Backen mit Kindern
Alles, was Kinder gerne essen und über Ernährung wissen sollten
Manon Sander
Oberstebrink
ISBN: 9783934333482
7,95 €

Mehr dazu auf www.oberstebrink.de

Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Facebook

Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Instagram

---

- Mail
- Kochen

- lernen
- Nahrung