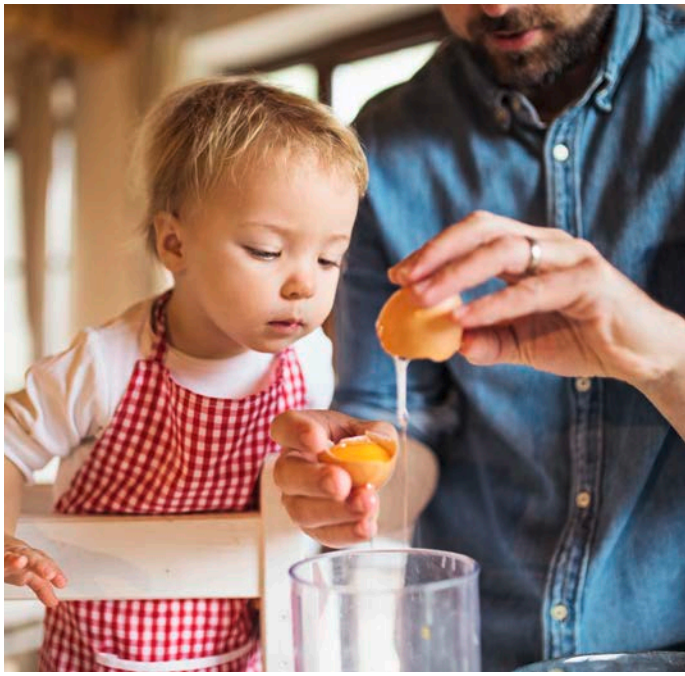

Ran an die KOCHLÖFFEL

Rühren, schnibbeln, kneten – welches Kleinkind macht da nicht begeistert mit? Acht Tipps für den gemeinsamen **Koch- und Backspaß**

TEXT: BARBARA WEICHS

„Papa, was machst du mit dem Ei?“ Kinder in die Geheimnisse des Kochens einzuweihen, lohnt sich: „Häufig sind sie offener und probieren auch Gerichte, die sie nicht kennen“, sagt Susanne Klug, Ernährungswissenschaftlerin in München. Sobald Ihr Kind Interesse zeigt und sicher stehen kann, kann’s losgehen.

1. Gemeinsam vorbereiten

Legen Sie zuerst alles bereit, was Sie später zum Kochen brauchen: Geschirr, Lebensmittel, Topflappen … „Kinder lernen dabei nicht nur, eines nach dem anderen zu machen. Sie erfahren auch, wo Dinge in der Küche aufbewahrt werden“, erklärt Susanne Klug, die auch Kochkurse für Kinder gibt. Ein Pluspunkt für alle, denn das hilft ihnen, sich später selbstständig zurecht zufinden und sich zum Beispiel ein Butterbrot alleine zu schmieren.

2. Fähigkeiten einschätzen

Obst und Gemüse waschen, Kräuter zupfen, Zutaten abwiegen und in eine Schüssel füllen, eine Soße umrühren, Teig kneten, den Tisch decken und wieder abräumen – in der Küche gibt es viel zu tun. Wann ein Kind was kann, ist sehr individuell. Zur groben Orientierung: „Zweijährige können schon beim Plätzchenbacken helfen, Dreijährige Gemüse und Schinken schneiden oder mal eine Kartoffel schälen“, sagt Klug. Am besten stehen die Kleinen dabei auf einem kippsicheren Stuhl. Und: „Eltern zeigen und machen vor, wie was geht.“

3. Gutes Zubehör wählen

Sehen süß aus, sind aber unnötig: Rührlöffel, Nudelholz oder anderes Equipment in Miniaturformat. „Kinder können alles zum Rühren oder Ausrollen verwenden, was sowieso da ist“, so Klug. Ausnahme: scharfe Messer frühestens Kindern ab sechs Jahren in die Hand geben. Jüngere Kin-

Getty Images/Moment/Halfpoint Images (4)

der schneiden mit einem Buttermesser. Tipp: Den Kleinen ein großes Schneidebrett bereit legen, damit nicht immer alles runterfällt. „Wenn Sie einen feuchten Lappen darunterlegen, verrutscht es auch nicht“, sagt die Kinderköchin.

4. Hygieneregeln einhalten

Ganz klar: Bevor mit Lebensmitteln gearbeitet wird, waschen sich alle die Hände. Aber auch zwischendurch ist das wichtig, etwa wenn Eier aufgeschlagen oder Hühnerfleisch geschnitten wurde. Ebenso Schneidebrettchen immer wieder unter fließendem, heißem Wasser abspülen und die Arbeitsfläche feucht wischen. Fällt Müll an, diesen immer gleich wegräumen. „So bleibt es beim Essenzubereiten appetitlich und das Chaos hält sich in Grenzen.“

5. Auf Gefahren hinweisen

Lassen Sie Kleinkinder nicht alleine an den Herd! Nie! Dass einen Wasserdampf, spritzendes Öl oder die Berührung einer heißen Topfwand verletzen kann, müssen sie erst lernen – aber nicht durch Ausprobieren! „Stellen Sie Töpfe, in denen etwas kocht oder Pfannen, in denen etwas brät, immer auf die hinteren Herdplatten und erklären Sie Ihrem Kind die Gefahren, die davon ausgehen“, sagt Klug. Auch für den Ofen gilt: nur zusammen mit Erwachsenen öffnen!

6. Wissen teilen

Wenn Wasser kocht, dann sprudelt es. Wer von Anfang an Salz reingibt, muss nicht ganz so lange darauf warten. Wenn am Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertig. Eine Paprika roh essen? Kein Problem. Sie lässt sich aber auch zur Suppe verkochen oder auf die Pizza legen. Mit Kindern kochen heißt, ihnen wichtiges Wissen weitergeben. „Nicht nur physikalische Gegebenheiten lernen sie dabei, sondern auch, welche Rohstoffe in welchen Gerichten stecken und was sich mit ihnen herstellen lässt“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

7. Loben und nicht meckern

Ups, mit zu viel Schwung das Mehl in die Schüssel gekippt und jetzt hat es die Arbeitsplatte bestäubt? Die Schinkenscheibe ist eher massakriert als in Würfel geschnitten? Macht nichts! Sauerei lässt sich wegputzen und Schinken auch in Fetzen verarbeiten. „Kochanfänger brauchen viel Lob, sonst verlieren sie die Lust am Helfen“, erklärt Susanne Klug. Deshalb: nicht über Fehler meckern, sondern sich über den Einsatz freuen.

8. Geduldig bleiben

Verabschieden Sie sich von der Idee, dass Ihr Kind die komplette Zubereitung eines Gerichts begleitet. Je jünger es ist, umso weniger Ausdauer wird es dafür aufbringen. Was außerdem nicht funktioniert: mal schnell was zusammen machen. „Nehmen Sie sich Zeit und wählen Sie Gerichte mit wenigen Zutaten aus. Dann bleibt es für Ihr Kind übersichtlich und es merkt sich besser, was es erlebt“, rät Susanne Klug.

ZUM NACHKOCHEN

Jeden Monat stellen wir Ihnen drei **Rezepte von Susanne Klug** vor. Mit großer Leidenschaft entwickelt die Münchner Ernährungswissenschaftlerin Gerichte, die einfach nachzukochen sind und Kindern schmecken. Diesen Monat: Köstliches mit Kartoffeln. Ab **Seite 46**