

Gemüsesuppe: einfach und jeder kann mitmachen

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 2023



Kinder lernen gesunde Ernährung auch durch Nachmachen und mitmachen

Kinder lernen durch Nachahmen und 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.

Vorbereitungen

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?

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.

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.

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.

Probieren:

Wer kocht, muss probieren. Bringen Sie Ihrem Kind 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.

Tisch decken und genießen:

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

Gemüsesuppe für vier Personen

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:

1. Wasser mit Brühwürfeln und einer Prise Salz zum Kochen bringen.
2. Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zunächst die harten Gemüsearten ins Wasser geben, die länger brauchen, bis sie gar sind, wie z. B. Kartoffeln und Blumenkohl.
4. Nach zehn Minuten das restliche Gemüse hinzugeben. Weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen.

5. Dann die fein gehackten Kräuter hinzugeben und noch einmal fünf bis zehn Minuten kochen lassen.
6. 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.

Besonderer TIPP:

Eine Gemüsesuppe passt besonders gut in die Erntedankzeit. Lassen Sie die Kinder dazu heimisches und fremdes Gemüse mitbringen. Sie können die Suppe auch noch beliebig erweitern.

Zu der Suppe passen auch Zucchini oder Erbsen gut. Allerdings sind die im Sommer reif und es kann sich bei frischen nicht um heimische handeln. Gemüse aus Konserven können Sie bedenkenlos verwenden. Oft ist es sogar vitaminreicher als „frisches“. Letzteres wird 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.

Varianten:

- Die Suppe können Sie auch pürieren. Manche Kinder mögen das bunte Durcheinander auf dem Teller nicht und beginnen zu stochern und auszusortieren.
- Sie können auch kleine Wurststücke oder angebratene Hackfleischbällchen in die Suppe geben.
- 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.

Blumenkohl und Broccoli:

Bei diesen beiden Namen denkt man eigentlich, dass der Blumenkohl ein altes deutsches Gemüse sei, der Broccoli hingegen aus Italien oder sonst wo aus dem Süden zu uns gekommen sei. Viele Menschen nehmen sogar an, dass Broccoli eine neue Züchtung ist. Das stimmt aber gar nicht. Beides sind sehr alte Pflanzen, die aus Kleinasien stammen und von den alten Griechen und später von den Römern nach Europa gebracht wurden. Beides sind also keine einheimischen, aber doch sehr alte Arten. Während der Blumenkohl inzwischen bei uns heimisch geworden ist, wird Broccoli vor allem im Mittelmeerraum angebaut, da er nicht winterhart ist. Etwas neuer ist die Zuchtform des Romanesco. Aber auch er wird schon seit dem 16. Jahrhundert auch in Deutschland angebaut.

Paprika:

Paprika wird in den Sommermonaten auch aus deutscher Zucht angeboten. Durch die Zucht in Gewächshäusern, kann die Ernteperiode deutlich verlängert werden. Das ganze Jahr über wird Paprika aus wärmeren Regionen geliefert.

Paprika gibt es in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (von scharf bis süß), Farben und Formen. Paprika können Sie auch roh essen. Wenn sie verschiedene Sorten haben, darf ruhig mal probiert werden. Vorsicht! Gerade einige gelbe Paprikasorten (nicht die aus normalen Supermärkten) können roh sehr scharf sein, probieren Sie besser zunächst einmal selbst.

Kohlrabi:

Kohlrabi ist eine, wahrscheinlich aus Europa stammende, Zuchtform des Gemüsekohls. Er ist sehr reich an Spurenelementen und Vitaminen. Kohlrabi können Sie gut im Gemüsegarten selber ziehen. Sie vertragen sich jedoch nicht mit Eichen oder Erdbeeren. Kohlrabi schmeckt auch roh gut. Der Geschmack ist bei vielen Kindern sehr beliebt, da er mild und süßlich ist.



KOCHEN UND BACKEN MIT KINDERN

ALLES, WAS KINDER GERNE ESSEN UND
ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN SOLLTEN

Manon Sander

[Kochen und Backen mit Kindern](#)

Alles, was Kinder über Ernährung wissen sollten

Hardcover, 280 Seiten

ISBN: 978-3-934333-48-2

7,95 €

[Kochen und backen mit Kindern](#)