

# Kochen und backen mit Kindern

geschrieben von Redakteur | Dezember 29, 2020



## Die Küche ist eigentlich der ideale Ort zum Spielen und Lernen:

Nahrung ist die Grundlage unseres Daseins. Kinder haben ein natürliches Interesse daran viel über Nahrungsmittel, deren Herkunft und Zubereitung zu erfahren. Und das Wissen über das Essen ist die beste Basis für eine gesunde Ernährung. Deshalb sollten wir die Begeisterung der Kinder aufnehmen und keine Gelegenheit auslassen, gemeinsam zu kochen und zu backen.

## Vorbereitung

Kinder wollen richtig dabei sein und mitmachen. Das beginnt schon bei der Vorbereitung. Was mögen die Kinder, was die Erwachsenen. Am besten legen wir den Speiseplan gemeinsam fest. Am besten lassen wir uns dabei von Kochbüchern inspirieren. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Speisen nicht zu kompliziert sind, damit die Kinder bei der Zubereitung richtig mitmachen können.

## Bücher, Bücher

Dazu gibt es etwa viele Kinderkochbücher oder das Buch von Manon Sander mit dem Titel [„Kochen und backen mit Kindern“](#), in dem passende Rezepte samt Hintergrund schon zu spannenden

Kochprojekten zusammengefasst sind. Dazu haben wir später ein paar Beispiele. Auch im Internet finden sich viele interessante Anregungen.

## **Auf Einkaufstour**

Wenn das Rezept gefunden ist, geht es auf Einkaufstour. Auch hier sollten die Kinder schon dabei sein. Der Gemüsestand ist ideal, um etwas über die Zutaten zu erfahren.

## **In der Küche**

Wenn wir wieder zurück sind, sollten wir vor dem erst einmal die Küche inspizieren und in Ordnung bringen, was gerichtet werden muss. Dann geht es noch immer nicht mit dem Kochen los. Zuerst werden die Hände sorgfältig gewaschen und dann sollte doch jeder eine Schürze oder zumindest ein Kochhemd haben.

Beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen entsteht aus der Küche ein Spiel- und Lernort, der alle 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!

## **Hier einige Beispiele:**

**Nudeln nach asiatischer Art für (vier) Kinder**



**Zutaten:** 250 g Bandnudeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Esslöffel Öl, 1 Paprika, Pfeffer, Salz, 1 Esslöffel dunkle Sojasauce, 1 Ei, 1 Esslöffel Schnittlauch

**Material:** Messer, Schneidbrettchen, Topf, Bratpfanne

Zubereitung:



**Zubereitung:** Wasser in den Topf füllen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel schälen, klein schneiden. Wenn die Nudeln fertig sind, diese gut abtropfen lassen.

Zwiebel in Öl anbraten. Nudeln hinzufügen und gut umrühren. Pfeffer, Salz, Sojasauce, Schnittlauch und Paprika hinzufügen. Ei unter ständigem Rühren dazugeben. Sobald das Ei gestockt ist, kann das Gericht serviert werden.

### **Besonders beachten:**

Gehen Sie mit der Sojasauce sparsam um. Zu viel schmeckt nicht gut, besonders Kinder sind da empfindlich. Würzen Sie lieber nach.

## **Yayla – türkische Reissuppe mit Joghurt für fünf Kinder**



**Zutaten:** 1,5 Esslöffel Reis, 1 Eigelb, 500 g Naturjoghurt, etwas Instantbrühe und 1 Liter Wasser oder 1 Liter selbstgemachte Gemüsebrühe, getrocknete Pfefferminze,

eventuell 1 Esslöffel Mehl

**Material:** kleiner Kochtopf, größerer Topf, Schneebesen

Zubereitung:



**Zubereitung:** Reis mit der doppelten Menge Salzwasser, also drei Esslöffeln Wasser, so lange kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist. Joghurt und Eigelb mit dem Schneebesen in einem Topf gut verrühren. Brühe dazugeben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben.

Falls die Suppe zu flüssig sein sollte, Mehl mit Wasser in einem Glas verrühren und langsam unter ständigem Rühren in die Suppe geben.

Die Suppe muss immer wieder gerührt werden, sonst setzt sie sich fest. Serviert wird die Suppe mit etwas Pfefferminze.

**Käseauflauf mit Tomatensalat für vier Kinder**



**Zutaten:** Fett für die Form, 8 Scheiben Brot, 8 Scheiben Käse (Schweizer Käse, Gouda), 3 Eier, ein viertel Liter Milch, Salz, Pfeffer, 8 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Essig, Basilikumblätter

**Material:** Auflaufform, Backpinsel, Rührbesen, Schüssel, Messer, Schneidebrettchen

## Zubereitung:

1



2



3



4



5



6



**Zubereitung:** Auflaufform fetten. Brot- und Käsescheiben abwechselnd hineinlegen. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Masse über die Brot- und Käsescheiben gießen. Auflauf bei 200 Grad Celsius 40 Minuten in den Ofen geben.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Pfeffer, Salz, Öl und Essig dazu geben. Mischen Gewaschene, Basilikumblätter darüber legen.

Wir haben diese drei Rezepte so ausgewählt, dass die Kinder hier viel Spaß haben, fleißig mitarbeiten können und sich gesund ernähren. Schon in einem früheren Beitrag haben wir die Zubereitung einen [Rohkostsalats](#) vorgestellt. Natürlich gibt es viel über die einzelnen Zutaten, den Reis, die Tomaten, das Brot, Zwiebeln etc. zu erzählen. Die Fragen stellen die Kinder schon von alleine. Uns bleibt nur noch, Ihnen guten Appetit zu wünschen.

## Unser Buchtipp:

Wir haben die Rezepte und Abbildungen aus dem Buch von Manon Sander, [„Kochen und Backen mit Kindern – alles, was Kinder über Ernährung wissen sollten“](#). Darin finden sich nicht nur 45 Rezepte, die für die gemeinsame Zubereitung geeignet sind und Kindern schmecken, sondern auch viele Hintergründe zu den Zutaten und Gerichten. Interessant sind auch die Piktogramme, über die Kinder, die noch nicht lesen können, die Zubereitung nachvollziehen können.



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 €

Fotos: Anja Lusch, Tobias Schudok, Gernot Körner