Mit Kindern in der Küche

Ein Ratgeber von

MODERNEKÜCHE

Umsetzung: Annika Verborg
Layout: Pascal Wuttke

Mit Unterstützung von

Nils Egtermeyer
Ole Plogstedt
Kathrin Cakmaz
Sabrina Sailer

Vorwort

Liebe Eltern, Großeltern, Tagesmütter und Erzieher,

Die eigene Ernährung begleitet uns alle ein Leben lang und ist ausschlaggebender Faktor für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Und gerade dann, wenn sich Körper und Neugier im Wachstum befinden und die geistige Entwicklung den Grundstein für das weitere Leben ebnet, ist ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln unbedingt notwendig.

Dieser überschaubare Ratgeber ist mithilfe der Fernsehköche **Ole Plogstedt** und **Nils Egtermeyer**, sowie der Besitzerin des Kindercafé in Hamburg – Ottensen **Kathrin Cakmaz** und **Sabrina Sailer**, Mutter von 2 Kindern, erstellt worden. Alle schildern ihre ganz persönliche Sicht über die Arbeit mit Kindern in der Küche und geben wertvolle Tipps für ängstliche und verunsicherte Erwachsene. Sie machen Mut und verhelfen mit einfachen Lösungen zu einem reibungslosen Ablauf im Kochalltag.

Dabei stehen nicht nur geeignete Küchenutensilien und mögliche Arbeitsschritte im Vordergrund des Ratgebers. Denn jeder Mitwirkende erzählt uns zusätzlich von seinen Top 3 – Kinderrezepten.
Erfahren Sie in diesem Ratgeber Schritt für Schritt, wie Kinder in das Kochgeschehen einbezogen werden können und die Neugier zu Lebensmitteln geweckt wird.

Wir bedanken uns bei den Mitwirkenden und freuen uns über einen zukünftigen Meinungsaustausch.

Ihr Moderne-Küche Team

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Der Küchenalltag mit Kind

Kapitel 2: Die ersten Erfahrungen in der Küche

Kapitel 3: Unerfahrene Eltern - Die eigene Angst überwinden

Kapitel 4: Konkrete Tätigkeiten und Arbeitsabläufe

Kapitel 5: Die Neugier wecken

Kapitel 6: Die Top-Kinderrezepte unserer Profis

Kapitel 1:

Der Küchenalltag mit Kind

„Kinder müssen vor allem Spaß beim Kochen haben und müssen bei Laune gehalten werden – das kann durchaus eine schwierige Herausforderung sein.“

Der Familienalltag ist oft sehr genau strukturiert. Täglich genau geplante Abläufe sind notwendig, um alle Termine wahrzunehmen. Oft wird die warme Mahlzeit außerhalb der eigenen vier Wände gegessen – sei es im Büro, in der Kita oder der Schulmensa.

Umso wichtiger ist es, die Momente zu nutzen, in denen gemeinsam gekocht werden kann. Besonders am Wochenende ist die Familienzeit in der Küche eine Möglichkeit, um Geschmäcker zu testen, Erfolgserlebnisse zu feiern und über seinen Schatten zu springen. Gerade für die Entwicklung von Kindern sind tägliche Herausforderungen sehr wichtig. In der Küche gibt es dutzende Möglichkeiten, das Selbstvertrauen der Kleinen zu stärken und eine gemeinsame Leidenschaft zu entwickeln. Der Kochalltag kann sich zu einem Familienritual entwickeln und zu einem dauerhaften Zusammenhalt führen.

Kathrin Cakmaz ist Besitzerin des Kindercafé in Hamburg-Ottensen und ist sich dieser Chance bewusst:„Ich koche sehr regelmäßig mit meiner Tochter, sie ist 4 Jahre alt. Gemeinsames Kochen und Essen ist bei uns Familiensache. Wir haben feste Zeiten und bereiten alles zusammen vor. Darauf lege ich viel Wert. Im Juni 2015 geben wir anlässlich der Altonale hier in Hamburg unseren ersten Kochkurs für Kinder, um auch andere Eltern dafür zu begeistern.“

Der Fernsehkoch **Ole Plogstedt** berichtet von seiner Erfahrung, die er in einer Berliner Schule gemacht hat: „Gemeinsam mit den Kindern, haben wir verschiedene Gerichte in deren Schulküche zubereitet. Einige Prominente haben die Kinder dann besucht und die Gerichte probiert. Die Kinder stammten aus sozial schwachen Familien und man hat sofort gemerkt, wie wichtig dieses Erfolgserlebnis für sie gewesen ist. Und wenn es dann auch noch anderen Leuten schmeckt, dann ist die Freude darüber überwältigend.“

„Kochen ist ein wirklich gutes Therapiemittel für Kinder, weil sie sofort ein Erfolgserlebnis haben und das eigene Selbstbewusstsein gestärkt wird.“ Ole Plogstedt

Doch nicht nur die Herausforderung und der Erfolg stehen im Vordergrund des familiären Kochalltags. Die gemeinsame Freude an Lebensmitteln und ihrer Verarbeitung sollte niemals auf der Strecke bleiben. Denn auch, wenn mal etwas schief geht, runterfällt oder missglückt: Die Zeit mit der Familie ist wertvoll und darf nicht durch Stress und Perfektion gestört werden.

Der Profikoch **Nils Egtermeyer** vertritt ebenfalls diese Ansicht: „Kinder müssen vor allem Spaß beim Kochen haben und müssen bei Laune gehalten werden – das kann durchaus eine schwierige Herausforderung sein. Auf der anderen Seite ist es auch sehr spannend zu sehen, wie die Kinder mit frischen Lebensmittel umgehen und die eigene Neugier automatisch geweckt wird. Man muss spielerisch und trotzdem interessant vermitteln, um was es beim Kochen geht.“

Auch für **Sabrina Sailer** ist der gemeinsame Kochalltag entscheidend: “Wir haben einen offenen Koch- und Wohnbereich. Daher kommen die Kinder mit dazu, wenn sie das möchten. Wer in der Küche mit zugucken möchte, darf das. Mitmachen ist allerdings nur erlaubt, wenn ich das direkt anspreche.“

Beachtet werden sollte also folgendes:

1. Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßiges Kochen mit der ganzen Familie
2. Wecken Sie die Neugier und das Interesse ihrer Kinder für unbekannte Lebensmittel
3. Fördern Sie die Erfolgserlebnisse der Kleinen durch Lob und Vertrauen
4. Lassen Sie Kochen nicht zu einer Verpflichtung werden
5. Stellen Sie den Spaß und die Freude des gemeinsamen Kochens immer in den Vordergrund

Kapitel 2:

Die ersten Erfahrungen in der Küche

Das Problem vieler Eltern nicht nur in der Küche, ist die Unterschätzung ihrer kleinen Schützlinge. Die schnelle Lernfähigkeit und die motorischen Fähigkeiten sind deutlich besser, als viele denken. Die Entwicklung der Kinder ist natürlich sehr individuell. Anstatt Druck auszuüben und die Kinder zu unter- oder überfordern, sollte man seinem elterlichen Instinkt vertrauen und das alltägliche Verhalten beobachten.

Ole Plogstedt erinnert sich: „Ich persönlich habe mit 3 Jahren angefangen, in der Küche zu helfen. Ich durfte meiner Mutter zugucken und kleinere Arbeiten übernehmen.“

„Lebt man Kindern einen gesunden Kochalltag vor, dann kommt das Interesse von ganz allein.“

Darf ein Kind von Beginn an in der Küche zugucken und mithelfen, können schon bald einfache Tätigkeiten von ihm allein übernommen werden.

Schritt 1(für sehr unerfahrene Kinder): Zugucken. Denn so wird das Interesse geweckt und Arbeitsabläufe können beobachtet werden.

Schritt 2: Lassen Sie ihre Schützlinge Lebensmittel anfassen und probieren. So werden sie aktiv in das Kochgeschehen integriert und werden neugierig im Bezug auf die Verarbeitung der Zutaten.

Schritt 3: Geben Sie ihrem Kind Selbstvertrauen und überlassen Sie ihm erste Tätigkeiten: Backformen einfetten, umrühren, gemeinsames Würzen und abschmecken oder den Tisch decken – all diese Tätigkeiten eignen sich auch für sehr junge und unerfahrene Kinder.

Schritt 4: Muten Sie ihrem Kind unter Beaufsichtigung nach und nach neue Tätigkeiten zu. Erleben Sie gemeinsam, wie die Aufgaben in der Küche zu einer Teamarbeit werden!

Schritt 5: Werden Sie zum passiven, aber aufmerksamen Beobachter. So fördern Sie die Kreativität und Eigenständigkeit Ihrer Kinder.

Sabrina Sailer meint: „Ich finde ein Alter ab 3 Jahren geeignet, weiß aber aus Erfahrung, dass auch ein einjähriges Kind sehr neugierig sein kann, mit auf der Arbeitsplatte sitzt und unbedingt das Mehl in die Rührschüssel kippen möchte. Kinder wollen eben dabei sein und mitmachen.“

Kathrin Cakmaz ist von diesen Schritten überzeugt: „Das Alter ist gar nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass das Kind motorisch fit ist, damit es zunächst spielerisch mit einbezogen werden kann. So mit etwa 2 Jahren sollten Kinder erste einfache Erfahrungen machen. Sie können dann die einzelnen Zutaten anfassen und probieren. Damit werden sie dann langsam an das ganze Thema herangeführt.“

Nils Egtermeyer sieht das ähnlich: „Wichtig ist eigentlich nur, dass die Aufgaben altersgerecht sind und man speziell bei Messern und anderen scharfen Gegenständen einschätzen muss, ob die Kinder bereit für diese Tätigkeiten sind.“

Um speziell sehr kleine Kinder am Kochalltag teilnehmen zu lassen, sind klare Regeln von großer Bedeutung:

Wichtig: Schaffen sie Platz für ihr Kind. Ein hoher Stuhl oder ein sicherer Platz auf der Arbeitsfläche müssen vorhanden sein, damit ihr Kind am Kochgeschehen teilhaben kann!

- Halten Sie Messer, spitze Gegenstände und heiße Kochutensilien zunächst von ihrem Kind fern

- Einfache Regeln erleichtern den Kochalltag für alle:

1. „Bevor ich etwas anfasse oder probiere, frage ich um Erlaubnis.“
2. „Bevor ich meinen Platz in der Küche verlasse, frage ich um Erlaubnis.“
3. „Wenn ich etwas Neues ausprobieren möchte, frage ich um Erlaubnis.“

Was ist geeigneter: Kochen oder Backen?

Aller Anfang ist schwer: Für viele frisch gebackene Eltern ist zunächst unklar, welche Gerichte besonders gut geeignet sind, um ihre Kleinen für das gemeinsame Kochen zu begeistern.

„Meiner Meinung nach eignet sich Backen deutlich besser. Dort können die Kinder mit dem Teig matschen und mit vielen Sinnen erleben, wie etwas nach und nach entsteht. Besonders Plätzchen können schon sehr kleine Kinder herstellen.“

Damit fasst **Kathrin Cakmaz** das zusammen, was viele Eltern denken. Denn besonders in der Oster- und Weihnachtszeit ist es deutlich einfacher, für die süßen Erfolgserlebnisse zu sorgen.

Und gerade das Plätzchenbacken, anschließende Gestalten und Probieren ist eine sehr geeignete Art und Weise, einen aufregenden Nachmittag in der Küche zu verbringen.

Tipp:

Nutzen Sie die Freude ihrer Kinder unabhängig vom saisonalen Plätzchenmarathon. Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder freuen sich sicherlich auch über eine Tüte Plätzchen zum Geburtstag!

Und auch das Herstellen von selbst gemachter Marmelade ist kinderleicht und lässt sich mit viel Freude an die Oma oder zum Muttertag von ihren Schützlingen verschenken.

Sabrina Sailer hat auch einen persönlichen Favoriten: „Ich finde Backen einfacher – die Grundzutaten sind in der Regel kalt. Wenigstens kann sich dann keiner verbrennen, verbrühen oder heiße Utensilien anfassen.“

Kochen

Die erfahrenen Kochexperten **Ole Plogstedt** und **Nils Egtermeyer** haben hingegen gute Tipps, mit welchen Gerichten auch das Kochen kinderleicht wird.

Das Kochen mit mehreren Kindern ist eine besonders große Herausforderung. Nils hat dafür folgende Ideen:

„Ich persönlich finde, dass man beim Kochen tolle gemeinsame Erfolge haben kann. Sei es eine selbstgemachte Soße für Pasta oder das Herstellen von Ravioli – diese Tätigkeiten eignen sich besonders, um mit mehreren Kindern den Teamgeist zu fördern.“

Das Herstellen von Nudeln schlägt auch **Ole Plogstedt** vor, um gemeinsam Erfahrungen zu sammeln. Entscheidend ist für ihn jedoch etwas anderes:

„Beim Kochen kann man als Erwachsener kreativer arbeiten, weil man sich nicht unbedingt an Rezepte halten muss. Durch das eigene Improvisieren können Kinder bei Entscheidungen kreativ einbezogen werden.“

Das kreative und rezeptfreie Arbeiten mit Lebensmitteln ist damit etwas, was beim Kochen eindeutig im Vordergrund steht. Das Testen von neuen Geschmackskombinationen macht die Kinder neugierig und fördert die eigene Ideenvielfalt.

Tipp:

Besonders Gemüse, Kräuter und Gewürze machen die Küche so kreativ und lebendig. Legen Sie gemeinsam mit ihren Kindern ein kleines Kräuterbeet im Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank an und geben Sie immer die Chance, alle geschmacklichen Bestandteile vorab zu probieren.

Kapitel 3:
Unerfahrene Eltern - Die eigene Angst überwinden

Ein Hindernis für viele Familien ist nicht die fehlende Neugier der Kinder, sondern die Angst der Eltern vor möglichen Unfällen. Auch hierzu haben unsere Experten einige Tipps parat:

Nils Egtermeyer rät ängstlichen Eltern zunächst auf diese Dinge zu achten: „Wichtig ist zunächst, dass man einen sicheren Platz findet, wo das Kind ganz in Ruhe arbeiten kann. Alle Vorgänge, die mit Hitze in Verbindung stehen, sollten aus einer gewissen Entfernung betrachtet werden und gerade Messer sollte man nur mit Beaufsichtigung in die Hände von Kindern geben.“

„Jedes Kind sollte dann mit kleinen Tätigkeiten anfangen, beispielsweise beim Schneiden von Obst und Gemüse helfen.“

Trotz aller Vorsicht gibt es für die Experten auch nur einen effektiven Weg: Speziell die eigene Angst lässt sich nur durch Vertrauen bekämpfen. Konzentration und ein gesunder und erklärender Umgang mit möglichen Gefahren ist wichtig – eine dauerhafte Kontrolle aber geht zu weit.

Kathrin Cakmaz meint: „Ich finde, dass der gesunde Umgang mit der Gefahr am Besten ist. Vor der Erfahrung, dass etwas heiß oder scharf ist, kann man seine Liebsten nicht beschützen. Eigenes Selbstvertrauen überträgt sich auch auf das Kind und führt zu einem konzentrierten und ruhigen Umgang mit den Utensilien. Man kann zunächst auch gemeinsam Dinge schneiden, um auch sich selbst die Angst zu nehmen.“

Auch **Ole Plogstedt** vertritt diese Meinung: „Wichtig ist immer, dass man es die Kinder machen lässt. Es kann nichts in der Küche passieren, was nicht überall anders auch passieren kann. Man tut seinen Kindern aus meiner Sicht einen größeren Gefallen damit, sie auch mal kleinen Gefahren auszusetzen, als sie immer vor allem zu bewahren.“

„Wie soll ein junger Mensch lernen, was scharf oder heiß ist, wenn er es nicht selbst ausprobieren kann?“

Sabrina Sailer hat folgenden Rat: „Die Kombination aus einem sehr ängstlichem Elternteil und einem sehr eifrigem Kind löst man, indem am besten beide Elternteile gemeinsam in der Küche arbeiten. Einer ist für das Kind da, der andere kocht. Oder auch abwechselnd.“

Beide Profiköche haben einen nützlichen Tipp, der das Vertrauen auf beiden Seiten stärken kann:

Denn es gibt Messer, die speziell für Kinder hergestellt werden. Die sind zwar auch scharf und man kann sich eben auch damit verletzen. Das Design passt sich aber besser an die kleine Kinderhand an und macht das Arbeiten damit sicherer und einfacher.

Kapitel 4:
Konkrete Tätigkeiten und Arbeitsabläufe

Um die Tipps der Profis nochmals aktiv umzusetzen, haben sie konkrete Tipps zusammengetragen, die einen routinierten Ablauf in der eigenen Küche kinderleicht möglich machen.

Geeignete Utensilien:

1. Nahezu alle Materialien zur Herstellung von Teig eigenen sich prima, um Kinder mit einzubeziehen. Das funktioniert nicht nur bei Kuchen, sondern auch mit selbst gemachtem Brot oder Nudeln. Spezielle Kindersets erleichtern die Arbeit zusätzlich.

Ole Plogstedt: „Wenn man zum Beispiel Spätzle macht, kann man prima zusammen arbeiten. Den Teig muss man lange schlagen und das macht Kindern einfach Spaß, weil sie richtig rumsauen können. Dann müssen die Spätzle auch noch hergestellt werden und auch da können Kinder sehr gut mit einbezogen werden.“

Kathrin Cakmaz: „Die Zuarbeiten beim Kuchen backen machen Kindern großen Spaß! Schritt für Schritt werden Ergebnisse sichtbar und das Abwiegen und Umrühren vermittelt Erfolgserlebnisse. Besonders mit der Teigrolle und anderen Backutensilien habe ich gute Erfahrungen gemacht. Viele Hersteller bieten dafür extra Sets für Kinder an, die auf die Körpergröße angepasst sind.“

2. Nach ersten Erfahrungen in der Küche, dürfen andere Geräte hinzugezogen werden. Das gemeinsame Arbeiten mit Elektrogeräten, das sichere Arbeiten mit Küchenreiben und Messern, sowie der Umgang mit dem Backofen erfordern Zusammenhalt und Konzentration.

Nils Egtermeyer: „Man sollte Kindern da vertrauen und ruhig auch eine Schere oder eine Reibe in die Hand geben. Auch Schälmesser sind dafür geeignet, um die ersten Erfahrungen beim Kochen zu sammeln.“

Kathrin Cakmaz: „Das Herstellen von Salatdressing und die Herstellung von selbst gemachter Pizza zeigen Kinder aus meiner Sicht, wie viel Spaß man in der Küche haben kann.“

Sabrina Sailer weiß aus eigener Erfahrung: „Messer mit abgerundeter Spitze und moderater Schärfe können die meisten 3- bis 4-jährigen schon einsetzen. Vor allem bei weichen Nahrungsmitteln wie Gurken, Käse oder Wurst. Meinem Vorschulkind kann ich bequem Eier, Pfanne und Herd überlassen. Ich stehe nur daneben und gucke zu, während sie Rühreier zubereitet.“

Im Mittelpunkt: Die Arbeitsabläufe

1. Routinierte Abläufe schaffen Sicherheit und erleichtern das gemeinsame Kochen sehr. Wenn jeder die zugeteilten Aufgaben beherrscht, ist das Familienkochen kinderleicht.

Kathrin Cakmaz: „Meine Tochter besitzt eine Kinderküche, in der sie sich in den Ablauf reinfinden kann und kreativ lernt zu kochen.“

2. Sich seiner eigenen Verantwortung als Elternteil bewusst zu sein, ist die oberste Grundlage für einen reibungslosen Ablauf in der Küche. Ablenkung stellt für Jeden eine Gefahr dar.

Nils Egtermeyer: „Ein aufmerksamer und verantwortungsvoller Umgang ist dafür absolut notwendig. Bei allen Arbeiten in der Küche ist es wichtig, konzentriert zu sein – Ablenkung ist sowohl für Kinder, als auch für Erwachsene immer gefährlich.“

Kapitel 5:
Die Neugier wecken

Viele Eltern stehen vor der Herausforderung, die erste Neugier für das Geschehen in der Küche wecken zu müssen. Einige tolle Tipps, wie der eigene Schützling zum Küchenheld wird, haben die Experten hier zusammengetragen.

Im Mittelpunkt: Die Arbeitsabläufe

Gerade wer zu Beginn konsequent ist, hat es später immer einfacher. Klare Vereinbarungen helfen, die Neugier der Kleinen zu wecken. Das Probieren von Lebensmitteln ist dabei ganz besonders wichtig.

Kathrin Cakmaz: „Wir haben Zuhause die Regel: Alles muss mindestens einmal probiert werden! Wenn es meiner Tochter dann nicht schmeckt, ist es okay. Trotzdem gibt es bei uns keine Sonderwünsche. Schon früh haben wir alle das Gleiche gegessen.“

„Ich habe keine Angst vor Allergien und zeige meiner Tochter immer wieder meine eigene Neugier in Sachen Essen – das ist ziemlich wichtig!“

Vielfalt vorleben

Viele Eltern unterschätzen die Vorbildfunktion, die sie für ihre Kinder besonders in den ersten Lebensjahren haben. Wer also selbst falsche Signale vermittelt und sich einseitig ernährt, kann keine Neugier von den eigenen Kindern erwarten.

Nils Egtermeyer: „Viele Kinder wachsen leider mit einer sehr eintönigen Ernährung auf. Sie werden selbstverständlich neugieriger auf Lebensmittel, wenn sie das tägliche Kochen mit frischen Zutaten Zuhause erleben. Bei Fertiggerichten fehlt Kindern ganz einfach der Bezug zu den Zutaten. Daher muss man die Vielfältigkeit von Essen auch spielerisch präsentieren, um Kinder neugierig zu machen.“

Rücksicht nehmen

Geschmäcker sind nicht nur verschieden, sondern auch ein Prozess. Besonders der Geschmack von bitteren, herben und intensiven Lebensmitteln ist für die Geschmacksnerven der meisten Kinder zu viel. Wenn sich beim Probieren herausstellt, dass es Ihrem Kind nicht schmeckt, dann muss dieses Urteil immer akzeptiert werden.

Nils Egtermeyer: „Einige Phasen sollte man einfach akzeptieren. Bitterstoffe oder der Geschmack von Kaffee entwickeln sich ja auch erst im Laufe der Zeit – so ist das mit dem gesamten Geschmack für Lebensmittel. Kinder werden durch das Probieren von neuen Geschmäckern von ganz allein selbstbewusst und neugierig, da sollte man als Elternteil ganz entspannt bleiben.“

Sabrina Sailer: „Wir haben viele Kochbücher und Kochzeitschriften. sich gemeinsam die bunten Fotos anzuschauen, macht Lust auf neue Gerichte und Lebensmittel. Gemeinsam erstellen wir einen Wochenplan. Jeder darf sich ein Gericht aussuchen und ist mal mit seinen Wünschen dran.“

Zwang ist kontraproduktiv

Kinder stets zu zwingen, führt in der Regel zu einem gegensätzlichen Verhalten. Anstatt neugierig zu werden, machen sie die schlechten Erfahrungen ängstlich.

Neugier wird nur durch einen gelassenen Umgang und die Wahrnehmung der eigenen Vorbildfunktion geweckt.

Ole Plogstedt: „Die Kinder müssen das Recht haben,über ihre Ernährung selbst zu entscheiden. Ich glaube es ist wichtig, dass man Zwang vermeidet. Mein eigener Sohn beispielsweise hat früher nur Pommes und Reis gegessen. Als er uns dann mal beim Kochen zugesehen hat und die Zutaten so lecker ausgesehen haben, wurde er von ganz allein neugierig. Ohne, dass ich ihm jemals etwas gezeigt habe, kocht er heute ganz kreative Gerichte und hat keine Scheu vor neuen Geschmäckern.“

Die Top-Kinderrezepte unserer Profis

Nils Egtermeyer

1. Selbstgemachte Ravioli mit verschiedenen Füllungen

(ein handwerkliches Gericht, wo mithilfe von vielen kleinen Arbeitsschritten ein tolles Ergebnis entsteht)

2. Die Herstellung von Risotto

(wahlweise mit eingelegten Hähnchenspießen)

3. Muffins oder Cupcakes backen

(die Größe ist Kind gerecht und der Spaß in der Küche kann geweckt werden, das bunte Gestalten ist ein kreativer Einstieg für alle Kinder)

„Gerade für Kinder ist Backen ein guter Weg, um eigene Erfahrungen zu sammeln. Das Kneten von Teig und die Möglichkeit, dem Teig eine eigene Form zu geben oder Plätzchen herzustellen, ist ein tolles Erlebnis und eine selbstgemachte, süße Belohnung für Kinder!“

Ole Plogstedt

1. Blitzeis

(tiefgefrorene Beeren mit Joghurt oder Frischkäse, Vanille oder anderen Gewürzen in einen starken Mixer geben)

2. Ketchup-Spaghetti

(Besonders wichtig ist dabei eben ein gutes Ketchup-Rezept, warme Nudeln und ein kaltes Stück Butter dazu)

3. Fischstäbchen! ... Natürlich selbstgemacht.

(entgräteten Seelachs in eine Auflaufform geben und einfrieren, danach in Stäbchen schneiden, panieren und braten. So können die Kinder auch sehen und erleben, wie ein Fischstäbchen eigentlich gemacht wird)

„Wichtig ist immer, dass man es die Kinder machen lässt. Es kann nichts in der Küche passieren, was nicht überall anders auch passieren kann.“

Kathrin Cakmaz

1. **Gemüse-Spaghetti, wahlweise mit Nudeln und einer frischen Tomatensauce**

   (besonders gut geeignet sind Möhren und Zucchini)

2. **Selbstgemachte Pizza**

   (lassen sie ihrem Kind die freie Wahl beim Belag, so entstehen ganz eigene Kreationen)

3. **Kartoffelpüree mit manuellem Kartoffelstampfer**

   (dabei steht das gemeinsame Herstellen im Vordergrund, wahlweise mit Möhrchen und einer Fleischbeilage)

Sabrina Sailer

1.) Bunte Obst- oder Gemüsesalate

(die Zutaten müssen keine perfekte Würfelgröße haben und sind trotzdem lecker. Gegessen wird dann direkt aus der großen Schüssel, so haben die Kinder viel Spaß dabei)

2.) Eine Klassische Tomatensoße mit Nudeln

(Basilikum oder Parmesan dekorativ drüber streuen, macht den Kindern dann zusätzlich Lust auf's Essen)

3.) Apfelpfannkuchen

(die vielseitigen Aufgaben bei der Herstellung ermöglichen es, mehrere Kinder unterschiedlichen Alters mit einzubeziehen)

Wir bedanken uns herzlich bei **Nils Egtermeyer**, **Ole Plogstedt**, **Kathrin Cakmaz** und **Sabrina Sailer** für die gemeinsame Zusammenarbeit!

Für alle Inhalte verantwortlich:

www.moderne-kueche.com
DAA - Deutsche Auftragsagentur GmbH
Holstentwiete 15, 22763 Hamburg

Umsetzung: Annika Verborg
Layout: Pascal Wuttke

Bildrechte:

Titelbild: © ACP prod - fotolia.com
Seite 4: © wip-studio - fotolia.com
Seite 4 / 17 / 29: Quelle: Nils Egtermeyer
Seite 5 / 25: © JackF - fotolia.com
Seite 6 / 9 / 15 / 18 / 30: © RTL II Severin Schweiger
Seite 7 / 11 / 22 / 32: © seralex - fotolia.com
Seite 8 / 12 / 27 / 31: © Valentina R. - fotolia.com
Seite 14: © http://www.das-kindercafe.de/bildergalerie/
Seite 16: © pieropoma - fotolia.com
Seite 19: © cicisbeo - fotolia.com
Seite 23, 28: © Oksana Kuzmina - Fotolia.com
Seite 24: © DAA, Annika Verborg
Seite 26: © Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com