

Edith Gätjen / Stefan Brandel

DIE GENIALE KOCHSCHULE FÜR KINDER

*Spielerisch kochen nach Bildern
Kreativ, vollwertig,
nachhaltig*

Empfohlen von:
Sarah Wiener
Stiftung



TRIAS

INHALT



8 GEMEINSAM KOCHEN - SPAß FÜR DIE GANZE FAMILIE

- 8 Wohin geht der Hefeteig?
- 9 Festival der Sinne
- 9 Ich kann das alleine
- 10 Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg
- 11 Kochen wie die Profis – mit dem richtigen Werkzeug

13 AUS DER SCHÜSSEL

- 14 Joghurt mit Erdbeerkonfitüre
- 16 Mein Müsli
- 18 Gänseblümchen-Limonade
- 20 Quarkspeise
- 22 Mandelbutter-Brot
- 24 Grüner Salat mit Weißer Soße
- 26 Möhren-Dip
- 28 Schokoaufstrich
- 30 Smoothie
- 32 Pesto
- 34 Eis am Stiel
- 36 Fruchtaufstrich

- 38 Trifle
- 40 Hummus
- 42 Paprika-Frischkäse-Aufstrich
- 44 Gemüsespieße
- 46 Zucchini-Möhren-Aufstrich
- 48 Obstsalat
- 50 Apfel-Möhren-Salat
- 52 Sommerrollen mit Erdnussdip
- 54 Saft-Punsch
- 56 Couscous
- 58 Honig-Senf-Dip
- 60 Mittelmeersalz
- 62 Orient-Salz
- 64 Bratkartoffel-Salz

67 AUS DEM TOPF

- 68 Frühstücksei mit Brot-Stick
- 70 Nudelsuppe
- 72 Vollkornnudeln mit Olivenöl
- 74 Pellkartoffeln mit Schmand
- 76 Mayonnaise
- 78 Naturreis
- 80 Risi Bisi
- 82 Vanille-Möhren
- 84 Ketchup

- 86 Nudeln mit Erbsen-Sahne-Soße
- 88 Kartoffel-Möhren-Stampf
- 90 Kartoffelsalat
- 92 Apfelpüree
- 94 Brokkoli mit Béchamelsoße
- 96 Grießbrei mit Obst
- 98 Schokopudding mit Sahne
- 100 Vanillnudeln mit Erdbeeren
- 102 Tomatensoße
- 104 Linsen-Bolognese
- 106 Süßer Linsenaufstrich
- 108 Rahmspinat
- 110 Hirse-Porridge
- 112 Überraschungsmilch

115 AUS DER PFANNE

- 116 Ampel-Paprika
- 118 Rührei
- 120 Gebratene Nudeln mit Ei
- 122 Linsen-Couscous-Bratling
- 124 Bratkartoffeln
- 126 Zucchini-Frittata
- 128 Gebratener Tofu
- 130 Asiatisches Pfannengemüse
- 132 Pfannkuchlein



135 AUS DEM OFEN

- 136 Überbackener Apfel-Käse-Toast
- 138 Kichererbsen-Snack
- 140 Müsli-Taler
- 142 Dinkel-Hafer-Brot
- 144 Döppekooche
- 146 Ofen-Kartoffel-Gemüse
- 148 Lasagne
- 150 Schoko-Cookies
- 152 Gefüllter Streuselkuchen
- 154 Möhrenkuchen
- 156 Marmorkuchen
- 158 Sesam-Cracker
- 160 Brötchen
- 162 Pizza Margherita

166 WIE KINDER ESSEN ERLEBEN UND ERLERNEN

- 166 Phasen der Essentwicklung
- 168 Essen und Mahlzeiten gehören zusammen

- 170 Was beeinflusst das intuitive kindliche Essverhalten?
- 174 Essen ist Beziehung
- 175 Positive Erfahrungen sind wichtig
- 176 Ess-Erziehung mit »Wollen« und »Sollen«
- 177 Flirten in der Küche

180 AUF EINEN BLICK - DER VEGETARISCHE LEBENSMITTELKORB

- 182 Wie groß sollten die Portionen sein?
- 182 Wasser, Tee und Schorle
- 183 Gemüse und Obst
- 183 Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- 184 Milch und Milchprodukte
- 185 Eier
- 185 Nüsse, Samen und Saaten
- 185 Fette und Öle
- 186 Süßes
- 187 Fleisch, Wurstwaren und Fisch

188 DIE KLEINE KÖCHIN,- DER KLEINE KOCH

- 188 Allgemeines zur Vorbereitung
- 189 Werkzeuge
- 192 Arbeitstechniken
- 201 Sachverzeichnis
- 202 Impressum

EXKURS

- 6 *Mit Kindern in der Küche - hier sind Kreativität und gute Laune angesagt*
- 164 *Das Wichtigste in Kürze: Essentwicklung und Essverhalten*
- 178 *Das Wichtigste in Kürze: Der vegetarische Lebensmittelkorb*

ELTERN-REZEPTSEITE

ZUTAT

1:1 Austausch in Bezug auf Menge und Geschmack.

1.

GÄNSEBLÜMCHEN

1 : 1 Kornblume,
Ringelblume, Lavendel



Essbare Blumen selbst anpflanzen



Allergene



Pädagogische Begleitung



Alternative Zubereitung



Wissenswertes



Experiment



Gesundheit

2.

MINZE

1 : 1 Basilikum,
Salbei, Kamillen
Blüten

ANLEITUNG

Hier steht die klassische Rezept-Anleitung mit Zutaten, Mengen und Arbeitsschritten.

3.

ZITRONENMELISSE

1 : 1 Zitronen
Thymian, Klee,
Melisse

1 RÜHR-
SCHÜSSEL
(2 L)

1 KINDERHAND VOLL
Gänseblümchen
waschen, in die
Schüssel geben.

GÄNSE- BLÜMCHEN- LIMONADE

4 Portionen
10 Min.

500 ML SPRUDEL
in die Rührschüssel
gießen.

1
SCHRAUBGLAS (250 ML)

SPRUDEL

1 : 1 Mineralwasser,
Leitungswasser, Tee

Sprudelflasche
öffnen

5.

SPEISE

Portionen,
Zubereitungszeit, Backzeit

500 ML APFELSAFT
zu Kräutern gießen,
15 Min. ziehen lassen,
durch Küchensieb in
die zweite Schüssel
umschütten.

1
SCHRAUB-
GLAS (250ML)

1
KÜCHEN-
WECKER

1
KÜCHEN-
SIEB
2
RÜHR-
SCHÜSSEL
(2 L)

APFELSAFT

1 : 1 Orangensaft,
Birnen-saft, heller
Traubensaft

4.

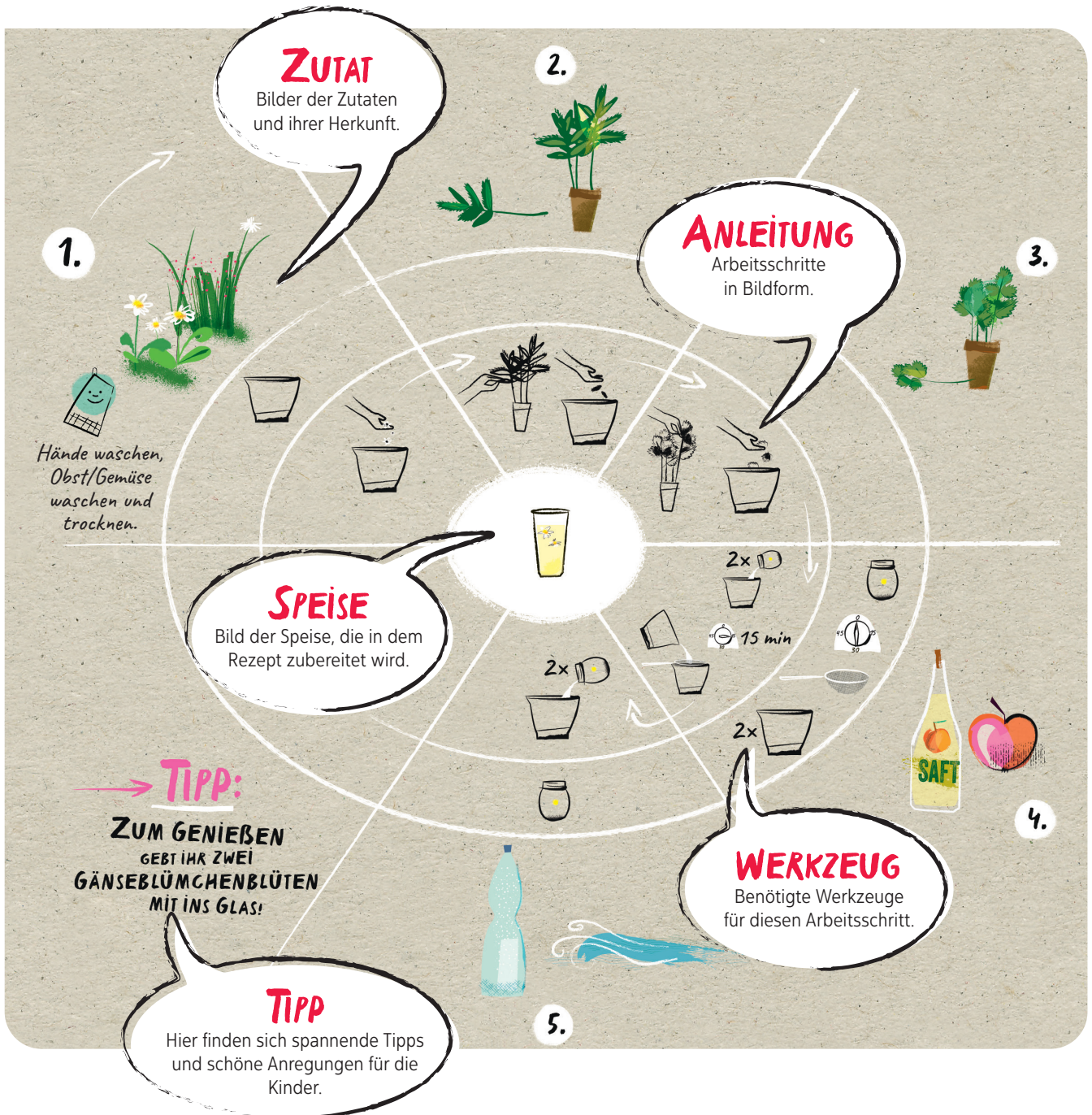
WERKZEUG

Hier sind die Werkzeuge aufgeführt, die für diesen Arbeitsschritt benötigt werden. Wird ein Werkzeug mehrmals im Rezept genutzt, wird es nicht wiederholt aufgeführt.



100% Saft
verwenden

KINDER-REZEPTSEITE



SAFT-PUNSCH

2.

ZIMTSTANGE

1: 1 Vanilleschote,
Stern-Anis



Aspirations-
gefahr!



Beim Einkauf
auf Ceylon-Zimt
achten

1. HIBISKUS- BLUTEN

1: 1 Hagebutte,
Rosenblüte, Rooibos



sinnlich
wahrnehmen

ORANGE

1: 1 Mandarine,
Zitrone, Grapefruit

3.

Waschen
Auspressen



SAFT-PUNSCH

4 Portionen
15 Min.

1
KOCHTOPF
MIT DECKEL
(2 L)

2 HIBISKUSBLÜTEN
in den Kochtopf
geben.

0,5 ZIMTSTANGE
in den Topf
geben.

1
KÜCHEN-
MESSER

1 ORANGE waschen,
trocknen, halbieren,
auspressen, Hälfte
der Schale und den
Saft in den Topf
geben.

1
SCHNEIDE-
BRETT

1
SAFT-
PRESSE

750 ML WASSER
kochen, in den
Kochtopf gießen,
geschlossen 10 Min.
ziehen lassen.

1
WASSER-
HAHN

1
SCHRAUB-
GLAS (250 ML)

1 EL HONIG in
den Topf rühren.
Hibiskusblüten, Zimt-
stange und Orangenschale
herausnehmen.

1
WASSER-
KOCHER

1
KÜCHEN-
WECKER

WASSER

1
SCHAUM-
KELLE

1
RÜHR-
LÖFFEL

2
ESS-
LÖFFEL

4.

Wasserkocher



HONIG

1: 1 Apfeldicksaft, Birnendick-
saft, Zuckerrübensirup

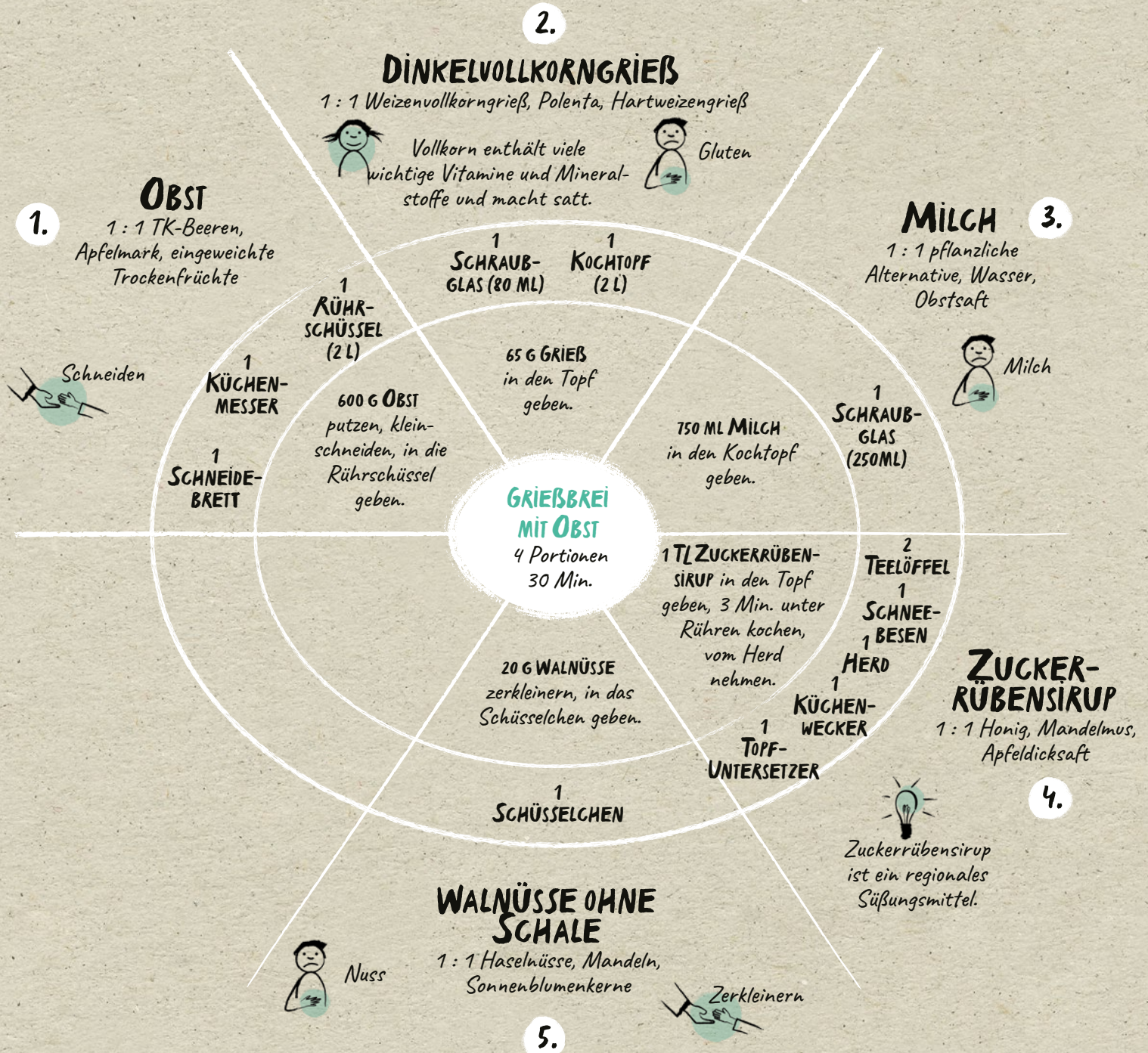


Honig erst ab dem 2.
Lebensjahr genießen

5.



GRIEBBREI MIT OBST





TIPP:
MACHT EIN BISSCHEN
MEHR UND NEHMT
ES MIT FÜR DAS
ZWEITE FRÜHSTÜCK.

ÜBERRASCHUNGSMILCH

2.

SCHOKOLADE

1: 1 Kuvertüre, Schokotropfchen,
»Schokonikolaus an Ostern«



Beim Einkauf
auf ökologische
und sozial-faire
Siegel achten.



Milch



Milch



Aspirationsgefahr!

1.

MILCH

1: 1 Barista-Hafer-
drink, Sojadrink, Ziegen-
milch



Aufschäumen

1
HERD
1
SCHNEE-
BESEN

1
KOCHTOPF
(2L)
1
SCHRAUB-
GLAS (250 ML)

750 ML MILCH
in den Topf geben,
aufkochen, durch
kräftiges Rühren
aufschäumen.

4
TASSEN

2 RIEGEL SCHOKOLADE
auf die Tassen
verteilen.

1
TEELÖFFEL

JE 1 TL-STIEL-
SPITZE ZIMT in die
Tassen geben, Milch
auf die Tassen
verteilen, Schaum
darüber geben.

1
ESSLÖFFEL

Umschütten

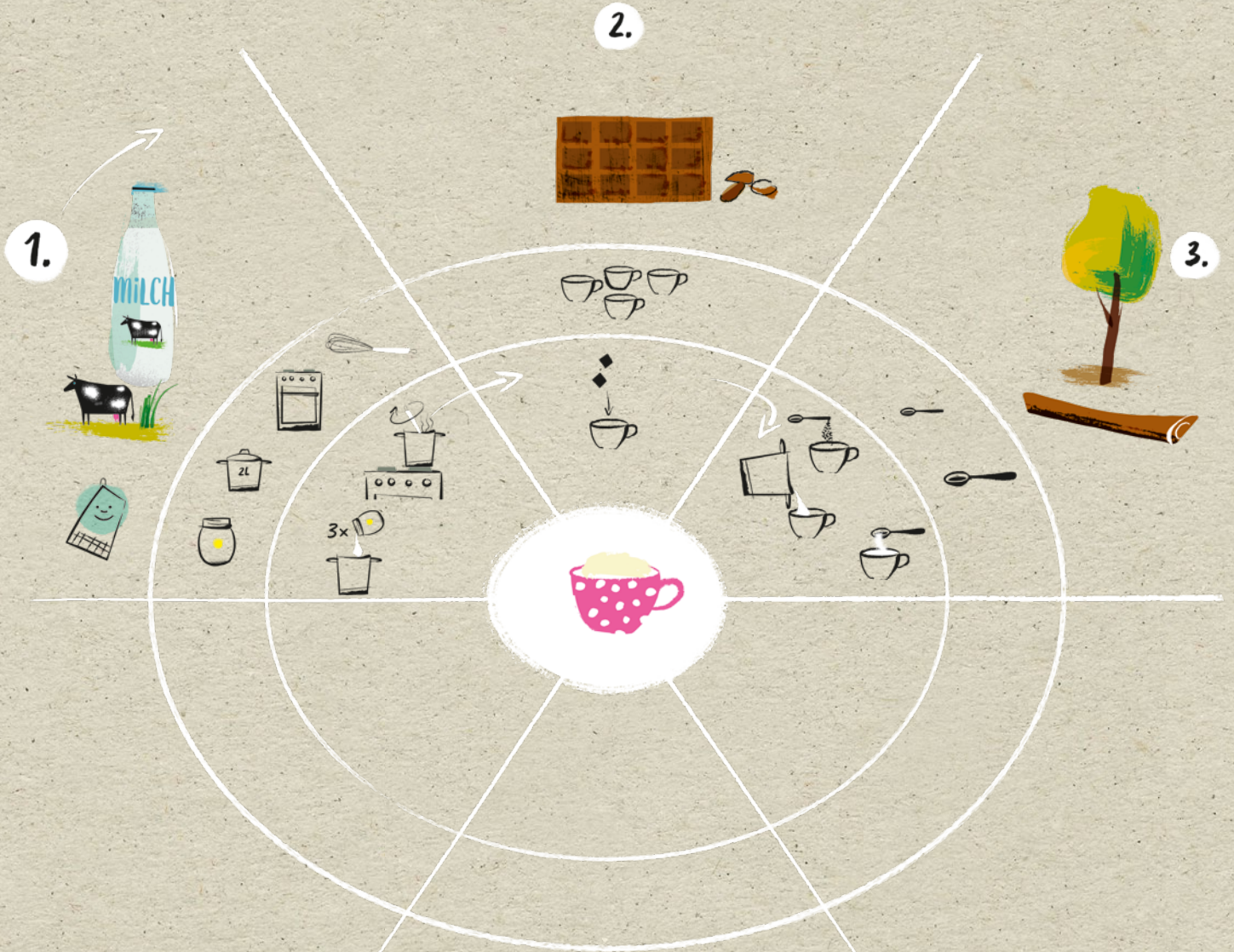
3.

ZIMT, GEMAHLLEN

1: 1 Vanille gemahlen,
Kardamom gemahlen,
Chilipulver

ÜBERRASCHUNGSMILCH

4 Portionen
10 Min.



→ **TIPP:**
 UNGERÜHRT HAST DU DIE
 SÜßE ÜBERRASCHUNG
 AM SCHLUSS.

ÜBERBACKENER APFEL-KÄSE-TOAST

2.

FRISCHKÄSE

1: 1 Nussmus, Ziegenfrischkäse, Kräuterfrischkäse



Gluten



Milch



Öffnen

1.

VOLLKORNTOAST

1: 1 Dinkel-Hafer-Brot (S. 142), Vollkorn-Mischbrot, Vollkornbaguette



Wenn »Vollkorn« draufsteht, muss 90 % Vollkorn enthalten sein.

1
OFENBLECH

6 VOLLKORN-TOAST-SCHEIBEN nebeneinander auf das Ofenblech legen.

1
TEELÖFFEL1
ESSMESSER

120 G FRISCHKÄSE auf die Toastscheiben streichen.

ÜBERBACKENER APFEL-KÄSE-TOAST

4 Portionen
20 Min. Zubereitungszeit, 20 Min. Backzeit

100 G APFEL entkernen, in 6 Ringe schneiden, auf die Toastscheiben verteilen.

100 G BERGKÄSE fein reiben, auf die Toastscheiben verteilen, bei 180°C  20 Min. backen.

1
SCHNEIDEBRETT1
APFELAUSSTECHER1
KÜCHENMESSER1
SCHNEIDEBRETT1
KÜCHENREIBE1
BACKOFEN1
KÜCHENWECKER

3.

APFEL

1: 1 Birne, Pfirsich, Ananas

Apfel-
stecher

Milch

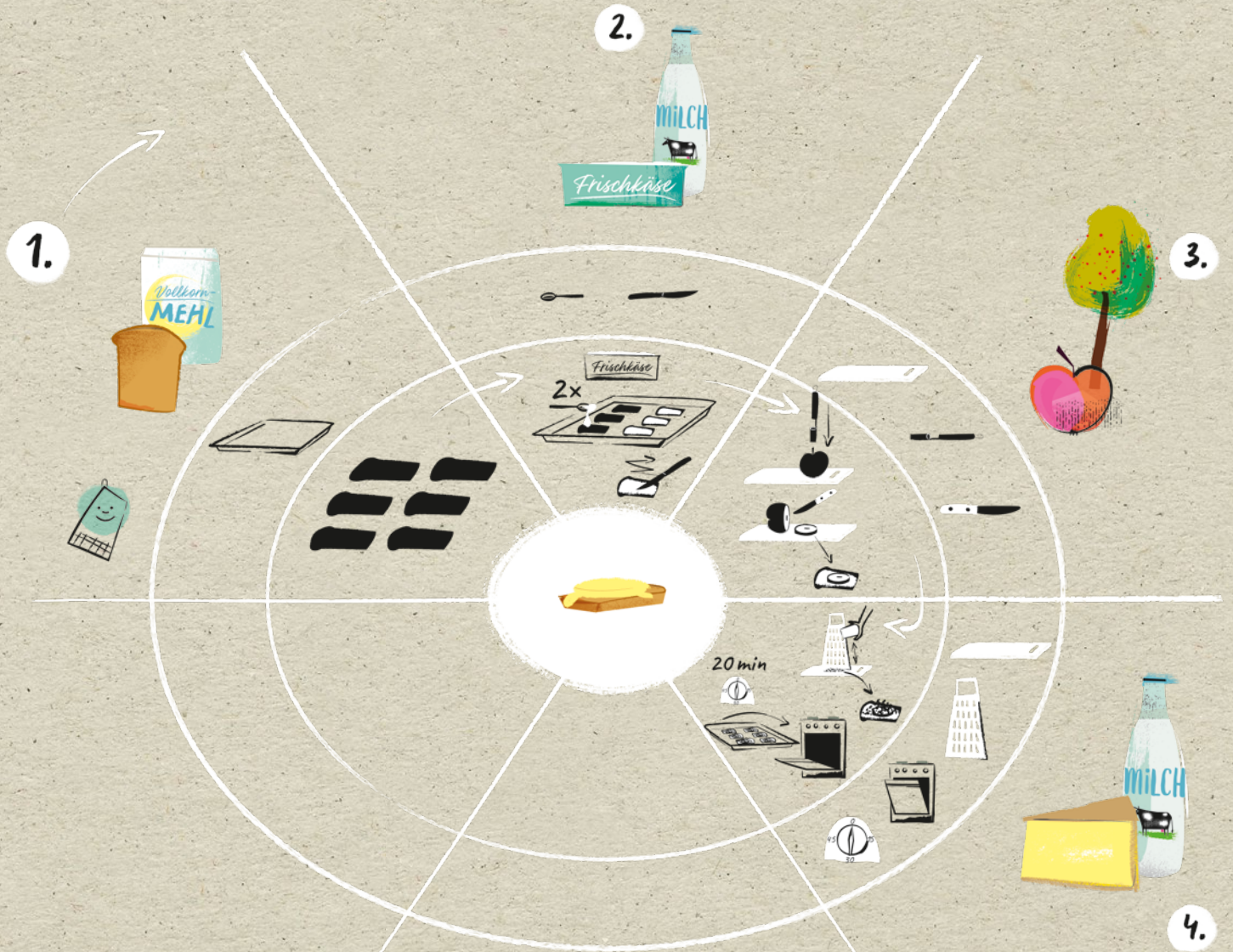
BERGKÄSE

1: 1 Gouda, Ziegen-Brie, Emmentaler



Reiben

4.



→ **TIPP:**
**WAS KÖNNTE NOCH
 AUF DAS TOAST KOMMEN?
 KREIERT EURE
 EIGENEN VARIATIONEN!**

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE: DER VEGETARISCHE LEBENSMITTELKORB

Mit dem vegetarischen Lebensmittelkorb ist die ganze Familie immer rundum gut versorgt. Zum Abmessen der Lebensmittel und Getränke brauchen Sie nur die jeweilige Hand des Familienmitglieds. Einfacher geht es nicht!

Kurz und übersichtlich finden Sie im vegetarischen Lebensmittelkorb (Seite 181) die einzelnen Lebensmittelgruppen und wie viel davon jedes Familienmitglied pro Tag essen und trinken sollte.

Einfach portionieren – mit der Hand

Die Handgröße ist das Maß für die Größe einer Portion. So können Sie auf die Schnelle leicht abschätzen, wie viel von was wer über den Tag essen sollte – ein Abwiegen der Lebensmittel ist also nicht notwendig.

Getränke: pur

- Wie viel? 6 Gläser über den Tag verteilt. Das Glas ist so groß, dass es gefüllt in die jeweilige Hand passt.
- Was? Leitungswasser oder Mineralwasser sowie ungesüßte und nicht aromatisierte Tees



Gemüse und Obst: frisch und bunt

- Wie viel? 5 Portionen pro Tag: 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst. Bei Erbsen, Salat und Beeren werden die Hände zu einer Schale geformt.
- Was? Alles, was schmeckt und bekommt





Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte: vollkörnig und unverarbeitet

- Wie viel? 5 Portionen pro Tag:
2 Portionen Brot (1 Scheibe Brot ist so groß wie die Handfläche und 2 Scheiben Brot sind eine Portion), 1 Portion Flocken, 1 Portion Kartoffeln, 1 Portion Hülsenfrüchte (jeweils so viel, wie in beide Hände zur Schale geformt passt)
- Was? Vollkornbrot, ungesüßtes Müsli, Vollkornnudeln, Pellkartoffeln, Linsen usw.

Milch und Milchprodukte: naturbelassen

- Wie viel? 3 Portionen pro Tag: 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1–2 Scheiben Käse (eine Scheibe Käse ist so groß wie der Handteller)
- Was? Vollmilch, ungesüßter Vollmilchjoghurt, Magerquark, Hart- und Schnittkäse



Fette und Öle: nativ

- Wie viel? 1–2 EL Streichfett und 1–2 EL Öl pro Tag
- Was? Butter oder ungehärtete Margarine, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl



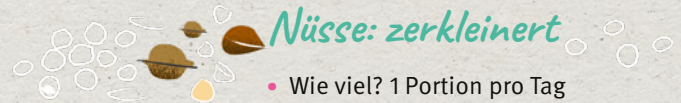
Süßes: »wertvoll«

- Wie viel? 1 Portion pro Tag (passt in eine kleine Hand)
- Was? Vollkornkuchen, Nuss-Plätzchen, Früchteeis



Nüsse: zerkleinert

- Wie viel? 1 Portion pro Tag (passt in eine Hand)
- Was? Alles was schmeckt und bekommt



Eier: von »glücklichen« Hühnern

- Wie viel? ½ Ei pro Tag
- Was? Bio-Eier



DIE KLEINE KÖCHIN, DER KLEINE KOCH

Der kleine Koch ist ein Lexikon für Küchengeräte und Arbeitstechniken, die in unseren Rezepten vorkommen. Außerdem finden Sie Ideen zur pädagogischen Begleitung der Kinder beim Kochen. Schlagen Sie Begriffe, die Sie nicht kennen, einfach nach.

In diesem Kapitel finden Sie neben Hinweisen zur Vorbereitung, zur Hygiene und zur Arbeitsplatzorganisation auch detaillierte Informationen zu Küchentechniken und Werkzeugen, die in unseren Rezepten Verwendung finden. Die Stichpunkte sind in den Rezepten mit einem Icon als »pädagogische Begleitung« gekennzeichnet und hier alphabetisch geordnet.

Die kleine Köchin, der kleine Koch hilft Ihnen, Ihre Kinder beim Kochen sicher zu begleiten, auch aus pädagogischer Sicht. Hierbei gilt immer aus Sicht der Kinder: Hilf mir, es selbst zu tun. Gleichzeitig erlernen Sie gemeinsam Kniffe und

die Sprache aus der Profi-Küche und erfahren auch viel Theoretisches rund um das Thema Ernährung. Viel Spaß dabei.

Allgemeines zur Vorbereitung

Bevor es losgeht mit dem Kochen, machen wir uns ein paar Gedanken zur Hygiene in der Küche. Außerdem gibt es Tipps zur Arbeitsplatzorganisation.

Hygiene

In der Küche ist Sauberkeit das A und O. Schließlich wollen wir

keinen Schmutz essen, sondern schmackhafte Speisen. Dabei ist die eigene Hygiene, wie ordentliches Händewaschen, genauso wichtig wie sorgfältiges Spülen und saubere Arbeitsflächen.

Persönliche Hygiene

- Haare zusammenbinden.
- Schmuck ablegen.
- Ärmel hochziehen und evtl. mit einem weichen Haargummi fixieren.
- Hände waschen: warmes Wasser nutzen und die Hände rundum mit Seife einreiben, auch zwischen den Fingern. Eine halbe Minute verreiben und ordentlich

- abspülen, dann kann es losgehen in der Küche.
- Schürze anziehen. Das ist kein Muss, kann aber motivieren, genau wie ein Kochhut. Falls dann doch mal etwas Heißes auf die Schürze oder die Kleidung kommt, ist es von Vorteil, wenn man sie schnell und einfach ausziehen kann.
- Nicht in Sandalen kochen, da auch mal heiße Flüssigkeiten verschüttet werden können.
- Arbeitsplatz ordentlich halten und zwischendurch immer wieder reinigen.

Arbeitsplatzorganisation

Im Werkzeugfeld des Rezeptes finden Sie alle benötigten Küchenutensilien, zum Beispiel Schneidebrett, Messer oder Sparschäler, die Sie im Vorfeld mit den Kindern auf die Arbeitsfläche legen können. Das ist das sogenannte »Mise en Place« (Seite 196, Französisch für »auf den Platz stellen«). Bedenke Sie, dass Rechtshänder von links nach rechts arbeiten, Linkshänder entgegengesetzt. Zum Schluss werden die Arbeitsflächen aufgeräumt und das Spülbecken gesäubert.

Was gehört an den Arbeitsplatz?

- 2 Becher: einer mit Tee- und Esslöffeln zum Abmessen und Abschmecken und einer für das benutzte Besteck

- mindestens 2 Schüsseln: eine für Schalen, Abschnitte und Müll, eine oder mehr für geschnittenes Gemüse und Obst
- 1 rutschfestes Schneidebrett (evtl. nassen Lappen als Rutschschutz unterlegen)
- benötigte Werkzeuge wie Küchenmesser, Sparschäler usw.
- 1 Ablageteller für den Pürierstab, Kochlöffel usw.

Untersuchen der Zutaten

Ein Lebensmittel unter Frische- und Hygiene-Aspekten zu untersuchen, ist für Kinder eine spannende Erkundungstour. Hier kommen Augen und Nase zum Einsatz.

- Gibt es Schimmel? Dann sollte das ganze Lebensmittel wegen gesundheitlicher Gefahr weggeworfen werden.
- Kleine Tierchen, zum Beispiel im Grünkohl oder Rosenkohl, können vorsichtig entfernt werden. Dann wird das Lebensmittel noch einmal gewaschen.
- Sind nur kleine, leicht bräunliche Stellen zu sehen? Die können auch mitgegessen werden. So bringen wir den Lebensmitteln Wertschätzung entgegen und vermeiden unnötigen Abfall.

Werkzeuge

Mit guten Werkzeugen geht das Kochen leichter von der Hand und

macht gleich viel mehr Spaß. Hier finden Sie eine alphabetische Liste von Werkzeugen, die in unseren Rezepten vorkommen.

Wenn Sie genug Platz haben, räumen Sie für Ihr Kind eine Schublade oder ein Fach unten im Schrank frei. Dort kann es selbstständig seine Kochutensilien hineinstellen und wieder herausholen.

Apfelausstecher: zum Entfernen des Apfel-Kerngehäuses im Ganzen (siehe »Entkernen«, Seite 195)

Brett: Siehe hierzu Abschnitt »Schneidebrett« (Seite 191)

Esslöffel: Ein Esslöffel misst etwa 10 ml. Zur Probe füllen Sie einen Esslöffel mit Wasser und wiegen den Inhalt ab. Er müsste 10 g ergeben.

Gemüsebürste: eine Bürste zum Säubern von Kartoffeln und anderem Wurzelgemüse, zum Beispiel Möhren. Unter fließendem kaltem Wasser oder in einer Schüssel mit kaltem Wasser wird die Erde abgebürstet (siehe »Waschen«, Seite 200)«

Gemüseschneider: ein elektrisches oder nicht elektrisches Gerät, um Gemüse oder Obst in verschiedene Schnittformen zu bringen. Das ist weniger gefährlich als mit einer

Weiche Butter lässt sich ebenfalls mit einem Rührgerät aufschlagen, hierbei verändert sich die Konsistenz, sie wird etwas luftiger und bekommt eine elfenbeinähnliche Farbe. Vor allem bei Plätzchen- oder Kuchenteig wird diese Arbeitstechnik gebraucht.

- Erklären Sie Ihrem Kind in Ruhe, wie das Rührgerät funktioniert.
- Üben Sie die Handhabung erst einmal ohne Strom, so bekommt Ihr Kind ein Gefühl für das Gerät (siehe »Trockenübung«, Seite 199).
- Anfangs führen Sie das Gerät am besten gemeinsam mit Ihrem Kind, dadurch wird es sicherer im Umgang.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bei der Benutzung des Geräts nicht in die Rührhaken oder Schneebesens greift.
- Wird das Rührgerät nicht genutzt, immer den Stecker ziehen.

Ausgießen: Siehe unter »Umschütten« (Seite 200).

Auspressen: Siehe unter »Zitronen-/Orangenpresse« (Seite 192).

Ausquellen: bedeutet das Garziehen von nicht ganz gegarten Speisen auf dem ausgeschalteten Herd oder auf einem Untersetzer, mit oder ohne Deckel. Bei Getreide gilt zum Beispiel: Ausquellzeit gleich Garzeit.

Backen: bedeutet, in heißer Luft garen, bei Ober-/Unterhitze oder Umluft. Vor allem bei Brot stellt man gern eine Schale Wasser mit in den Ofen. Das ergibt eine schöne Kruste. Es gibt auch Öfen mit Wasserdampf-Einspeisung. Umluft lässt schneller eine schöne Kruste entstehen, zum Beispiel bei kleinen Brötchen. Ein großes Brot sollte hingegen auf Ober-/Unterhitze gebacken werden, so entsteht die Kruste langsam und das Brot hat Zeit, innen durchzubacken.

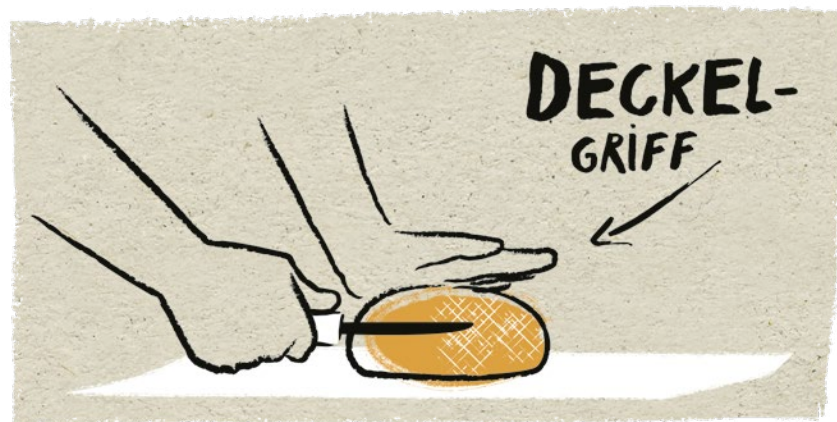
Bissfest: bedeutet, ein Lebensmittel ist noch gut zu beißen, aber mit Knack. Italienisch »al dente« – »für den Zahn spürbar«. Bissfest gegartes Gemüse lässt sich nicht mit der Gabel zerdrücken.

Braten: Ein Lebensmittel wird unter starker Hitze in heißem Fett gegart,

in der Regel in der Pfanne, aber auch im Topf. Das Gargut nimmt Farbe, es entstehen Röststoffe, die dem Gargut ein deftiges Aroma verleihen.

- Lassen Sie das Fett erst heiß werden, es darf allerdings nicht verbrennen, denn das ist gesundheitsschädlich. Geben Sie dann das Gargut hinein, so klebt es nicht so leicht in der Pfanne.
- Wird zu heiß oder zu lange angebraten, verbrennen die Lebensmittel, schmecken bitter und werden unansehnlich. Stellen Sie vorher die Temperatur herunter.
- Vorsicht: Fett spritzt und Pfanne und Topf sind sehr heiß! Begleiten Sie Ihr Kind beim Braten.

Brunoise: (gesprochen »Brunnoas«) ist in feine Würfel geschnittenes Gemüse mit 1–2 mm Kantenlänge (siehe »Schneiden«, Seite 198).



Deckelgriff: Wir legen die Hand flach auf das Schnittgut, zum Beispiel auf ein Brötchen. So können wir es horizontal in der Mitte in zwei Hälften schneiden.

Dünsten: Das Lebensmittel gart bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatureinstellung im eigenen Dunst. Das schont Nähr- und Aromastoffe. Dünstet man Zwiebeln glasig, verlieren sie die weiße Farbe, bekommen eine glasähnliche Erscheinung und werden dabei nicht gebräunt.

Eier öffnen: Rohe Eier schlagen Sie mit einem kurzen, kräftigen Klaps an einem Schüsselchen an und trennen die Hälften mit beiden Daumen über dem Schüsselchen auseinander. Dabei gleitet das Ei in das Schüsselchen. Machen Sie jetzt den Frischetest (Seite 195) und geben Sie erst dann das Ei in die große Schüssel. So werden andere Zutaten nicht mit schlechten Eiern kontaminiert.

Eier trennen: Schlagen Sie das Ei über einer Schüssel auf und lassen Sie das Eigelb von einer Schalenhälfte in die andere hin- und hergleiten. Dabei geht das Eiklar nach und nach in die Schüssel. Alternativ können Sie das ganze Ei in eine Schüssel schlagen und mit den Fingern das Eigelb vorsichtig rausholen. Wichtig: Hände nach

dem Eitrennen ordentlich waschen, es besteht Salmonellengefahr!

Entkernen: Zum Entkernen, zum Beispiel eines Apfels, gibt es mehrere Möglichkeiten: mit dem Apfelausstecher (Seite 189) und bei einem halbierten Apfel mit dem Kugelausstecher. Oder der Apfel wird geviertelt und das Kerngehäuse herausgeschnitten (siehe »Schneiden«, Seite 198).

Flocken: Auch ohne Flocker lassen sich aus Getreide ganz leicht Flocken machen, indem man Getreidekörner mit einem Stein platt drückt. Auch Mehl lässt sich so herstellen – ein spannendes Experiment für Groß und Klein.

Frischetest bei Eiern: Geben Sie das rohe Ei in ein Glas mit Wasser. Sinkt es auf den Boden, ist es frisch. Schwebt es in der Mitte, ist es nicht mehr ganz frisch. Schwimmt es oben, ist es alt und möglicherweise schlecht. Durch die Poren der Schale verdunstet Wasser, es entsteht eine Luftblase. Je größer sie ist, desto mehr Auftrieb gibt sie.

Ein rohes Ei schlagen Sie erst in ein Schüsselchen auf und begutachten dann die Beschaffenheit. Ein volles, festes, orangefarbenes Eigelb ist ein Frischemerkmal. Ein eingefallenes, dunkles Eigelb zeigt, dass das Ei nicht mehr frisch ist. Strömt es

einen strengen Geruch aus, ist es ungenießbar.

Garprobe: Je nach Lebensmittel läuft die Garprobe unterschiedlich ab:

- In gegartes Gemüse stechen Sie mit einem kleinen Küchenmesser bis zur Mitte, dort sollte es noch bissfest sein, also einen harten Kern haben (siehe »Bissfest«, Seite 194).
- Kartoffeln sollten nicht bissfest, sondern durchgegart sein. Hier geht das Messer durch wie durch weiche Butter.
- Brötchen/Brot: Klopfen Sie mit dem Finger auf den Boden, das muss sich hohl anhören.
- Rührteig: Stechen Sie mit einem Holzstäbchen in den fertig gebackenen Kuchen. Es sollte nichts mehr kleben bleiben, sonst muss noch weitergebacken werden.

Julienne: (gesprochen »Schüljenn«) sind in feine Streifen geschnittenes Gemüse (siehe »Schneiden«, Seite 198).

Knoblauch: Zum Schälen drücken wir die Zehe vorher etwas an, dann lässt sich die Schale ganz leicht mit den Fingern entfernen. Das schaffen auch schon kleinere Kinder gut. Grob geschnitten lässt sich Knoblauch super im Mörser zerkleinern und entfaltet sein volles Aroma. Achtung: Wenn mit Knoblauch gearbeitet wird, nicht mit den Fin-



SO LERNT IHR KIND KOCHEN

Bei Kindern frühzeitig Begeisterung für gesundes Essen und Lebensmittel zu wecken, ist der Wunsch vieler Eltern. Mit diesem illustrierten Kinderkochbuch können auch schon Kindergarten-Kinder weitgehend selbstständig kochen. Denn einfache gezeichnete Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen den Weg zu ersten kleinen Gerichten. Mit Schraubgläsern, Löffeln und anderen Küchenmaßen gelingt das auch ohne zu lesen. Das fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität und viele andere Kompetenzen Ihres Kindes.



Empfohlen von:
Sarah Wiener
Stiftung

- **70 kinderleichte Rezepte:** Apfelfannkuchen, Nudelsoßen, Fingerfood und Salate mit saisonalen und vorwiegend pflanzlichen und heimischen Zutaten.
- **Mit Eltern-Extra zu jedem Rezept:** Spannende Hintergrundinfos zu den Lebensmitteln, zum Austausch von Zutaten – und wie Sie Ihr Kind optimal beim Kochen unterstützen.
- **Empfohlen von der Sarah Wiener Stiftung:** Die gemeinnützige Stiftung der Köchin Sarah Wiener begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.

TRIAS



www.trias-verlag.de

ISBN 978-3-432-11281-7



9 783432 112817

19,99 € [D]
20,60 € [A]