

Kinder, ran an den Herd!

Text: Lea Cortesi

Kochen mit Kindern – oh nein! Das ist mühsam, die Kinder verletzen sich und am Ende sieht die Küche aus wie ein Schweinestall. Das ist durchaus möglich. Es kann aber auch viel Spass machen und für die Kleinen sehr lehrreich sein. Ein paar Ideen und Erfahrungen einer dreifachen Mutter.

Eines ist klar: Wenn man Kinder hat, verbringt man viel Zeit in der Küche. Nach der Mahlzeit ist vor der Mahlzeit. Und spätestens Mitte Woche sind einem die Ideen für geeignete Menüs ausgegangen. Dann reichen Geduld und Energie oft nicht mehr aus, um mit den Kindern zu kochen. Abhilfe schafft ein gemeinsam erstellter Menüplan - geschrieben oder gezeichnet. Dabei gilt: Es darf nicht zweimal dasselbe Menü eingetragen werden. Sind die Kinder bei der Planung beteiligt, sehen sie sehr bald ein, dass es nicht jeden Tag Pizza geben kann. Hier kann auch gleich definiert werden, wann der Nachwuchs beim Kochen mithelfen darf. Täglich liegt das bei den meisten von uns ja nicht drin. So wissen die Kinder: Dann darf ich mitkochen, dann nicht.

Hilfe, mein Kind hält ein Messer!

Es lohnt sich, für das gemeinsame Kochen ausreichend Zeit einzuplanen. Kocht man nach Rezept, kann man sich dieses mit den Kindern anschauen und ihnen die Zahlen bei den Mengenangaben erklären. Und siehe da! Auf der Waage steht beim Abmessen der Zutaten die gleiche Zahl wie im Rezept! Wieder was gelernt.



Dann wird gerüstet. Hier denken wir umsichtigen Eltern schnell mal an schlimme Verletzungen. Das ist ok, wir können nicht anders. Aber: Übung macht den Meister. Mit Messern umzugehen ist eine wunderbare Übung für die Hand-Aug-Koordination. Am besten, man zeigt den Kindern, wie sie das Messer und die Zutaten sicher halten. Sie sollen ausserdem je nach Zutat zwischendurch naschen dürfen. Das gibt ihnen die Gelegenheit, hin und wieder was Neues zu probieren.

Und wenns beim Rüsten mal daneben geht? Nur keine Panik! Ruhig bleiben, trösten, Finger verarzten und fragen, ob das Kind noch weiter schnippeln möchte.



Für kleine Küchenhelfer gibt es übrigens spezielle Messer mit handlichem Griff und abgerundetem Spitz. Ein Muss sind solche Messer aber nicht. Wichtig ist, dass die Messer nicht zu gross, dafür aber scharf genug sind. Wer mit stumpfen Messern schneidet, rutscht leichter ab.



Der böse, heisse Herd

Kinder am Herd, das ist für uns Eltern fast noch schlimmer als Kinder mit scharfen Küchenmessern. Wichtig ist, dass die Kleinen fest und hoch genug stehen. Allerdings nicht zu hoch, sie sollen sich nicht über die Pfanne beugen müssen.

Für uns haben sich ausreichend hohe Hocker bewährt. Wer will, tut sich einen sogenannten Learning Tower zu. Achtung, die Kinder denken oft, nur der Herd wird heiss und vergessen dabei die Pfanne. Ist das geklärt, wird endlich gekocht. Ist es nicht faszinierend, wie Zwiebeln und Reis allmählich glasig werden und wie herrlich es plötzlich duftet? Zwischendurch kann man kosten: Ist es schon durch? Und wie schmeckt es, wenn noch etwas Salz dazugegeben wird? Das sind wertvolle Sinneserfahrungen. Sollte sich das Kind doch mal ein wenig verbrennen, hilft viel kaltes Wasser.

Voilà, es ist angerichtet!

Zuletzt wird das so sorgfältig zubereitete Mahl natürlich gemeinsam genos-

sen. Es liegt sogar im Bereich des Möglichen, dass die Kinder dabei etwas kosten, das sie sonst nicht anrühren würden – schliesslich haben sie es selbst gekocht! Eines sei hier noch vermerkt:

Wenn Kinder beim Kochen mithelfen, geht schon mal was daneben. Manchmal auch viel. Immer gelassen bleiben. Geputzt wird am Schluss. Der Spass und die Erfahrungen waren's wert, nicht?

