

Ran an den Herd!

Rühren, schnippeln, kneten – die Kleinen sind da noch begeistert dabei. Aber wie werden daraus Schulkinder, die kompetent und mit Spaß eine warme Mahlzeit auf den Tisch bekommen? Das haben wir Christiane Kraft gefragt. Die Ergotherapeutin und Gründerin der Koch- und Sinnesschule für Kinder „Die kleinen Kochmützen“ lockt ständig Jungen und Mädchen in die Küche. **Warum ist es Ihnen so wichtig, dass Kinder Kochen lernen?**

Weil es zum Leben dazugehört, sich selbst etwas zum Essen zubereiten zu können – ähnlich wie Sich-Anziehen oder Lesen und Schreiben. Es macht Kinder selbstständig und auch selbstbewusst, wenn sie sich alleine ein Brot schmieren oder ein Spiegelei braten können.

Und wie bekommt man es hin, dass Kinder Spaß daran haben?

Ideal ist es, früh anzufangen und nicht wieder aufzuhören: Mit zwei Jahren wollen Kinder sowieso die Großen imitieren, am liebsten in der eigenen kleinen Küche. Und natürlich sind sie begeistert, wenn sie den Eltern in der „echten“ Küche helfen dürfen – etwa ein Stück Banane mit der Gabel zerdrücken oder Honig in den Joghurt rühren.

Kindergartenkindern kann man schon etwas mehr zutrauen: Karotten mit dem Sparschäler putzen zum Beispiel. Pfannkuchenteig in die Pfanne gießen, einen Apfel in Stücke teilen. Je öfter ein Kind mitmachen darf, umso leichter gehen ihm die Dinge von der Hand und umso mehr Spaß hat es daran.

Kochen Mädchen lieber als Jungs?

Überhaupt nicht. Beide streben danach, selbstständig zu werden und ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Bei meiner Arbeit als Ergotherapeutin habe ich festgestellt: Gerade Jungen, die nicht gerne malen und basteln, machen sich in der Küche begeistert an die Arbeit. Das kann man für die feinmotorische Entwicklung wunderbar nutzen.

Ab wann würden Sie ein Kind allein an den Herd lassen?

Das kommt ganz auf das Kind an – und natürlich auf das Gericht, das es zubereiten möchte. Wenn Eltern mit ihrem Kind eine Zeit lang gemeinsam gekocht haben, wissen sie sehr genau, was sie ihm zutrauen können. Und das Kind weiß es in der Regel auch.

Linktipp:

www.diekleinenkochmuetzen.de

HEUTE KOCH ICH APFELWÖLKCHEN!

Wir haben Christiane Kraft um ein kinderleichtes Rezept gebeten, das möglichst allen schmeckt. Hier ist es:

Zutaten für zwei Personen: 1 roter Apfel, 1 Zitrone, 200 g fettarmer Naturjoghurt, 3 Teelöffel Honig, 4 Löffelbiskuits.

So wird's gemacht: Die Löffelbiskuits in grobe Stücke zerbröckeln. Die Zitrone auspressen und den Saft mit 100 ml Wasser in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Stücke kurz ins Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden, anschließend mit 1 Teelöffel Honig pürieren.

Den Joghurt mit 2 Teelöffeln Honig verrühren. In einem kleinen Glas abwechselnd die Biskuitkrümel, das Apfelmus und den Honigjoghurt schichten. Eine Stunde kalt stellen und dann: mmmh ...!

KINDER-KOCHBÜCHER

× Für die Kleinsten

Ein Kochbuch für Vierjährige? Ja, das geht: mit kindgerechten Rezepten, klaren Anleitungen, großen Fotos und viel Charme. „**Mein allererstes Kochbuch**“ von Annabel Karmel, Dorling Kindersley, 9,90 Euro

× Lieblingsgerichte aus aller Welt ...
... plus Wissenswertes über ihr Land ver-