



# KLEINE KÖCHE auf Entdeckungstour

**In der Küche** gibt es viel zu staunen und zu erleben. Und schon Kleinkinder machen gerne mit, wenn es ans Kneten, Rühren und Probieren geht... TEXT: HEIDI LOIDL

## DABEI SEIN IST ALLES

Spannend, wenn es in der Küche plätschert und brodelt. Schon von der Wippe oder dem Hochstuhl aus können Kleinkinder dabei sein, wenn Mama oder Papa kochen. Sie erleben es so als etwas völlig Normales. „Das prägt sich ein“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Anna-Marisa Kirstein aus München. Und sie werden es später als Erwachsene auch tun. Zumal, wenn sie ab etwa zwei Jahren selbst aktiv mitmachen.

## ZUSAMMEN WÄHLEN

„Was hat dir denn bei der Oma besonders gut geschmeckt?“ Dazu haben auch Dreijährige oft schon eine Meinung. „Greifen Sie das als Rezeptidee auf“, rät Kirstein, die auch Kochkurse für Kinder anbietet. Oder überlegen Sie gemeinsam, was auf die Pizza soll. Mitbestimmen dürfen ist wichtig für Kinder – besonders beim Essen. Bloß kein Zwang!

stocksy/Bonninstudio

## GENUG ZEIT EINPLANEN

Gemüse schnippeln, das Mehl in die Schüssel schütten, den Teig kneten – was Erwachsenen leicht von der Hand geht, müssen die Kleinen erst lernen. **Erst zuschauen, dann selber machen** funktioniert am besten. Wann ein Kind was kann, ist sehr individuell. Wer möchte, sollte aber probieren dürfen. Bei Kleineren dauert es eben etwas länger. Zudem gibt es Kinder, die sich fast meditativ ins Pizza-Belegen vertiefen und ihre Zeit brauchen. Legen Sie die Kochaktion daher am besten aufs Wochenende.

## AUF SAUBERKEIT ACHTEN

Das gemeinsame Kochen startet am Waschbecken: **Alle waschen sich die Hände**, und zwar gründlich und mit Seife. „Lange Haare werden zusammengebunden und Ärmel hochgekrempelt“, betont die Expertin. Eine Schürze schützt die Kleider vor Mehlflecken – und die Kinder fühlen sich gleich wie richtige Kochprofis. Ein T-Shirt, das schmutzig werden darf, tut es aber auch. Die Arbeitsfläche wird noch einmal mit dem frischen angefeuchteten Spültuch abgewischt. Dann kann es losgehen.

## AUF NUMMER SICHER GEHEN

Kinder nie allein an Backofen oder Herd lassen! Sie können nicht wissen, dass es dort heiß ist – erklären Sie das vorab. Nur die hinteren Herdplatten benutzen, Topfgriffe nach hinten! **Ein Tisch in Kinderhöhe** ist zum Werkeln ideal. Alternativ auf einem kippstabilen Hocker an der Anrichte der Großen. „Ein feuchtes Geschirrtuch als Unterlage sichert das Schneidebrett gegen Verrutschen“, rät die Kinderköchin. Messer und Schneidgut müssen zusammenpassen: Banane oder Ei kriegt man mit einem Buttermesser klein, Tomate und Gurke besser mit einem Besteckmesser mit leichter Zahnung. „Ab etwa sechs Jahren können Kinder übliche Küchenmesser benutzen.“

## SINNES-ERFAHRUNGEN TEILEN

Frisch abgezapft duften Minzblättchen besonders intensiv. Ein Berg Spinat fällt im Topf auf ein Häuflein zusammen. Und wenn man mit der Hand in den rohen Milchreis fasst, ritzelt das lustig. Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel **riechen, sehen, hören, fühlen** – und schmecken, während Sie das Essen zubereiten. „Zum Kosten und Abschmecken nimmt jeder einen frischen Löffel“, betont die Ernährungswissenschaftlerin, „denn niemand will die Spucke von anderen im Essen haben.“ Von solchen Erklärungen lernen auch die Kinder.

## SPASS HABEN

Die Bananenstücke für den Obstsalat sind alle verschieden groß geworden? Am geschälten Ei klebt noch etwas Schale? Nicht so schlimm. Und kein Grund, nachzubessern. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über das Geschaffte. Wer Kritik erntet, verliert nur die Lust – und beim nächsten Mal klappt es sicher schon besser. Und wenn das Kind beim Mitkochen nicht bis zum Ende durchhält? „Bitte keinen Druck ausüben“, rät Kirstein. „Kochen und Essen sollen mit **guten Gefühlen verbunden** sein.“

## ... UND DANN ZUSAMMEN ESSEN

„Schmeckt toll!“ Nichts freut kleine Köche so sehr wie ein **Kompliment über ihre Kochkünste**. Vom Selbstgekochten probieren auch mäkelige Kinder. So lernen sie eine gesunde Vielfalt an Lebensmitteln kennen. Vielleicht überlegen Sie bei Tisch schon gemeinsam, was es beim nächsten Mal geben soll?

