

# Gesünder essen- kinderleicht

## 03/04-2020

### Kochen und backen mit Kindern zu Hause

Liebe Eltern,  
liebe Kita-Leiter/innen und Erzieher/innen,  
liebe Küchenleiter/innen,

zu Hause bleiben, das ist jetzt angesagt. Eine gute Gelegenheit, um einmal ausgiebig mit den Jüngsten zu kochen und zu backen. Für kleine Hobbyköche ist es oft das Größte, gemeinsam mit Eltern und Geschwistern zu schnippeln und zu rühren. Ganz nebenbei erfahren Kinder bei solchen Aktionen, welche Lebensmittel in Speisen verarbeitet werden, üben sich im Schmecken und Riechen und schulen spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten.



#### Kochen mit Kindern - so viel können die Kleinen schon selber

Ab ca. **zwei Jahren** können Kinder Lebensmittel sortieren, Quark rühren und beim Ernten von Obst und Kräutern im Garten „helfen“. Den meisten Dreijährigen gelingt es, Salat, Gemüse und Obst zu waschen oder einen Teig zu rühren. Mit **vier Jahren** sind viele kleine Köche und Köchinnen in der Lage, weiche Lebensmittel zu schneiden, Gemüse zu schälen, am Herd mitzuhelfen oder auch den Tisch zu decken. **Fünfjährige** können (unter Aufsicht) Eier braten oder auch beim Kuchenbacken helfen, z.B. die Zutaten abwiegen.



Leibniz-Institut  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

Wiebke von Atens-Kahlenberg  
Dipl. Oecotrophologin (FH)  
Staatl. gepr. Diätassistentin  
Tel. 0421/218 56910  
[atens@leibniz-bips.de](mailto:atens@leibniz-bips.de)

Brigitte Bücking  
Dipl. Pädagogin  
Staatl. anerkannte HWL  
Tel: 0421/218 56909  
[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

## Tipps für das gemeinsame Kochen

- ✓ Planen Sie großzügig Zeit ein. Das Durchhaltevermögen kleinerer Kinder ist oft noch nicht groß.
- ✓ Sehen Sie großzügig über kleine Missgeschicke hinweg.
- ✓ Das Ergebnis muss nicht perfekt sein. Viel wichtiger sind das gemeinsame Tun und die anschließende gemeinsame Mahlzeit in einer entspannten Atmosphäre.  
Besonders in der aktuellen Situation stärken Sie damit den Familienzusammenhalt und schaffen Geborgenheit für die Kleinsten.



## Hinweise zur Hygiene beim Kochen und Backen

**Vor** dem Kochen und zwischendurch die Hände gründlich waschen, lange Haare zusammenbinden und ein sauberes T-Shirt anziehen oder eine Schürze umbinden.

**Probiert** wird immer mit einem extra Löffel.

**Nicht** auf Lebensmittel husten oder niesen.

**Auf** den Boden gefallene Lebensmittel werden entsorgt.

**Fertige** Speisen nicht unnötig mit den Händen berühren und so kurz wie möglich in der Wärme stehen lassen.

## Unser Rezept für Sie

### Kartoffel-Möhren-Bratlinge mit Kräuter-Dip (Zutaten für 4 Portionen)

500 g	Kartoffeln	und
250 g	Möhren	schälen, waschen und fein raspeln.
250 g	Zwiebeln	abziehen und fein hacken. Alles mit
2-3	Eiern <sup>1</sup>	und
100 g	Weizenvollkornmehl <sup>4</sup>	vermengen und mit
	Jodsalz und Pfeffer	würzen. Pro Bratling etwas Masse in die Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten in
	Rapsöl	knusprig braten.
	<b>Für den Dip:</b>	
2 Becher	saure Sahne <sup>7</sup>	glatt rühren.
1	Knoblauchzehe,	schälen und pressen,
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie	und
$\frac{1}{2}$ Bund	Schnittlauch	waschen und hacken. Alles zur sauren Sahne geben und mit
	Jodsalz, Pfeffer	und
	Paprikapulver	abschmecken.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: 1 = Eier, 4 = Gluten, 7 = Milch einschließlich Laktose

Viele weitere leckere Rezepte finden Sie übrigens auch im „**Kita-Kochbuch**“, das bald wieder im Buchhandel und online im Weser-Kurier-Shop erhältlich ist.

Herzlichst Ihre

#### Text- und Bildquellen:

- Verbraucherzentrale. Kochen mit Kindern: Ab wann können Kinder in der Küche helfen? (2019) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kochen-mit-kindern-ab-welchem-alter-koennen-kinder-in-der-kueche-helfen-11676> (Zugriff am 24.03.2020)
- Bundeszentrum für Ernährung. Familienalltag in Zeiten des Coronavirus. (2020) <https://www.bzfe.de/inhalt/familienalltag-in-zeiten-des-coronavirus-35324.html> (Zugriff am 26.03.2020)
- ©adobe stock: strichfiguren.de