



## Küchentechniken

### Zutaten abmessen/abwiegen

Zutaten mit der Waage zu wiegen oder dem Messbecher zu messen ist eine beliebte Tätigkeit – auch schon für kleine Kinder, die noch nicht lesen können! Markiere die Stelle am Messbecher oder zeige ihnen, bis wohin der Zeiger auf der Waage gehen soll. Auch mit Ess- oder Teelöffeln als Maßeinheit können jüngere Kinder schon gut arbeiten.

### Gemüse Schneiden

Wende beim Gemüseschneiden die Schnitttechniken an. Dann geht's leichter und es ist sicherer. Damit die Gurke, Paprika und Tomate sicher aufliegen: einmal längs durchschneiden. Hier können die Kinder den Tunnelgriff üben. Beim Kleinschneiden ist der Krallengriff dran. → Siehe Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

### Kräuter zerkleinern

Die Petersilie und Minze können unterschiedlich zerkleinert werden: mit einem Wiegemesser, einem Küchenmesser oder einer Schere. Wenn ihr die Zeit habt: Lass die Kinder verschiedene Techniken ausprobieren.

Anstelle des Zupfens können die Kinder die Kräuter auch mit einer Küchenschere oder einem Küchenmesser auf einem Brettchen schneiden. Mit dem Messer geht das so: Petersilie oder Minze auf eine Küchenbrettchen legen, eng zusammenhalten und schneiden. Wichtig ist, dass die Klinge scharf ist. Sonst werden die Kräuter zerdrückt. Ein feuchtes Tuch unter dem Brettchen verhindert, dass es verrutscht.

### Zitrone reiben

Mit einer feinen Reibe ohne spitze Zacken lässt sich die Zitronenschale am besten abreiben. Dabei die Zitrone Stück für Stück drehen und immer auf die Finger achten! Reibt nur den gelben Teil der Schale ab, das Weiße schmeckt bitter.

### Zitrone auspressen

Rollt die Zitrone zuerst mit leichtem Druck auf einer harten Oberfläche, um die Saftkammern im Inneren zu lockern. Das macht das Auspressen einfacher und effektiver. Zum Auspressen die Zitrone auf die Zitruspresse drücken und hin und her drehen. Eine wunderbare motorische Übung! Schaut nochmal gemeinsam, ob die Zitrone komplett ausgepresst ist.



### Küchentechniken

#### **Dressing machen**

Das Dressing lässt sich genauso gut in einem verschlossenen Schraubglas zubereiten. Dann heißt es: kräftig schütteln, am besten reihum.

#### **Knoblauch verwenden**

Die Haut der Knoblauchzehe lässt sich leichter entfernen, wenn die Zehe einmal kräftig auf die Arbeitsplatte gedrückt wird. Das Schälen funktioniert dann gut mit den Fingern. Das Pressen braucht etwas Kraft, klappt aber gemeinsam super.

#### **Joghurt-Dip rühren**

Eine tolle Aufgabe auch schon für sehr junge Kinder. Achtet darauf, dass eine Schüssel verwendet wird, in der genug Platz zum Rühren ist, dann ist es einfacher. Die Kinder versuchen im Kreis zu rühren oder vielleicht auch mit Achten. Sie können es unterschiedlich schnell probieren und beobachten, wie sich die Joghurtkonsistenz entsprechend verändert.

#### **Abschmecken**

Jedes Kind hat einen eigenen Probierlöffel, auf den ein Klecks der Speise gegeben wird. So gelangen keine Keime ins Essen.