



## Küchentechniken

### Zutaten abmessen/abwiegen

Zutaten mit der Waage abwiegen oder dem Messbecher abmessen ist eine beliebte Tätigkeit und auch schon für kleine Kinder geeignet. Wenn sie selbst noch nicht lesen können: Machen ihnen einfach eine Markierung am Messbecher oder zeige ihnen bis wohin der Zeiger auf der Waage gehen soll. Auch die Maßeinheit in Esslöffeln funktioniert für kleine Kinder schon sehr gut.

### Teig kneten

Die Zutaten können auch zuerst mit einem Löffel angerührt werden, bis sie anfangen, eine grobe Teigkugel zu formen. Dann beginnt das Kneten auf einer bemehlten Arbeitsfläche. Kneten lässt sich am besten im Stehen, da wir so mit mehr Kraft arbeiten können. Knetet ihn etwa 5-7 Minuten mit den Händen, bis er glatt und elastisch wird. Die Kinder können sich dabei abwechseln. Der Flammkuchenteig muss nicht unbedingt ruhen, da er keine Hefe enthält, aber du kannst ihn 10-15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, um ihn noch elastischer zu machen. So lässt er sich leichter ausrollen.

### Champignons und Spinat schneiden

So wird's gemacht: Pilze werden nur mit einem Pinsel oder (feuchtem) Küchenkrepp gereinigt, da sie sonst glitschig werden und an Aroma verlieren. Lange Stielenden können die Kinder ein Stückchen kürzen. Pilze sind weich und leicht zu schneiden. Das können auch schon die Kleinsten versuchen. Wenn du halbierte Pilze auf die Schnittfläche legst, können die Kinder sie sicher in Scheiben schneiden. Hierbei können die Kinder den Krallengriff üben. Beim Spinat werden nur die dicken Stiele der Spinatblätter abgeschnitten. Das geht auch mit einer Schere. → Verweis auf Umgang mit dem Messer

### Backofen vorheizen

Für ein knuspriges Ergebnis, ist die hohe Anfangshitze wichtig, deswegen wird hier der Backofen schon vorgeheizt. Für viele andere Speisen braucht es das nicht. Und ist aus Energiespargründen vorteilhafter.

### Zwiebeln verarbeiten

Die Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren und die Schale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebelhälften auf die Schnittfläche legen und von der Spitze zur Wurzel in Streifen schneiden. Die Wurzel hält die Zwiebel stabil. Achtung: Nicht mit den Zwiebelnägeln in die Augen fassen.



### Teig ausrollen

Ist der Teig zu klebrig, hilft etwas Mehl – übrigens auch am Nudelholz. Zum Ausrollen können die Kinder verschiedene Techniken testen: entweder direkt auf dem Blech oder auf einer bemehlten Arbeitsfläche. Ein Tipp für die Variante auf dem Blech: ein feuchtes Küchenpapier unterlegen, dann verrutscht es beim Ausrollen nicht. Beim Ausrollen den Teig wenden, dann wird er schön dünn, ohne auf der Fläche festzukleben. Je dünner der Teig, desto knuspriger wird er nach dem Backen. Versucht den Teig möglichst dünn auszurollen, ohne dass er reißt. Und nicht ärgern, wenn es noch nicht so gut gelingt, Übung macht den Meister und so könnt ihr testen, wie sich unterschiedliche Teigdicken auf die Knusprigkeit auswirken.

### Backen

- **Achtung!** Öffnet anfangs ab und zu kurz die Ofentür, damit der Teig kross wird. Dabei entweicht heiße Luft!!- Abstand halten.

Spinat und vor allem Pilze enthalten Wasser, das beim Erhitzen austritt. Beim Backen sollte die Ofentür in der ersten Viertelstunde öfter mal geöffnet werden. Dadurch kann das Wasser bzw. die Luftfeuchtigkeit entweichen. Wenn du die Tür geschlossen hältst, kann es sein, dass das Wasser auf dem Teig stehen bleibt und dieser matschig wird, statt kross.