



## Küchentechniken

### Orange auspressen

Rollt die Orange 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 Orange mit Druck auf die Zitruspresse geben und hin und her drehen. Eine wunderbare motorische Übung! Schaut nochmal gemeinsam, ob die Orange komplett ausgepresst ist.

### Pürieren

Ein hoher Becher verhindert, dass die pürierten Zutaten herausspritzen. Dies ist besonders praktisch, wenn du mit einem Stabmixer arbeitest, da der Mixvorgang oft spritzt, wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist oder die Zutaten zu fest sind. Außerdem püriert es effizienter, da die Zutaten in einem hohen Becher besser zur Klinge des Mixers geführt werden, dadurch entsteht ein gleichmäßigeres Pürierergebnis, da weniger Luft eingezogen wird und die Zutaten nicht unkontrolliert umherwirbeln.

### Abschmecken

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

### Gurke schneiden

Wird die Gurke erst in Scheiben geschnitten und dann weiter zerkleinert, lassen sich gut die Schnitttechniken anwenden. Und die Arbeit kann auf mehrere Kinder verteilt werden. → siehe auch Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

### Möhren schälen

Die Möhre auf dem Brettchen liegend bearbeiten und jeweils eine Hälfte zur Seite weg schälen, mit ausreichend Abstand der Finger zum Schäler. Ist eine Hälfte geschält, die Möhre wenden und die andere Hälfte schälen. Manche Erwachsene müssen sich daran erst gewöhnen, da viele von uns gelernt haben in der Luft zu schälen.

### Möhren raspeln

Vor dem Raspeln die Möhre schälen und die Hände abtrocknen. Halte die Möhre fest und bewege sie gleichmäßig in Längsrichtung über die Reibe. Dabei darauf achten, dass die Finger immer oberhalb der Reibe bleiben, um Schnittverletzungen zu vermeiden. Halte mit den Fingern immer genug Abstand zur Reibe – sobald dies nicht mehr möglich ist, das Reststück gleich aufessen oder mit einem Messer



## Küchentechniken

zerkleinern. Manchen Kindern fällt das Raspeln mit einer Vierkantreibe leichter, wenn sie zu zweit arbeiten: Ein Kind hält die Reibe fest, das andere raspelt.

### **Apfel schneiden**

Die Äpfel waschen und mit dem Tunnelgriff durchschneiden. Obst und Gemüse lassen sich besser und sicherer schneiden, wenn sie auf einem Schneidebrett liegen. So sinkt auch das Verletzungsrisiko. Die flache Seite auf das Brett legen, um das Wegrollen zu vermeiden. Dann den Apfel vierteln oder achteln. Wieder auf die flache Auflagefläche legen und mit einem V-Schnitt das Kerngehäuse entfernen. Achte darauf, dass die Kinder nicht in der Luft schneiden – und mach es in deiner Vorbildfunktion auch selbst nicht! Andere Möglichkeiten sind zum Beispiel auch einen Apfelausstecher zu verwenden oder das Kerngehäuse nach dem Halbieren mit einem Melonenausstecher zu entfernen.

### **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! → siehe auch Handreichung: „Zwiebelkönigbutton“

### **Petersilie verarbeiten**

Die Petersilie kann auf unterschiedliche Art und Weise zerkleinert werden: mit einem Wiegemesser, einem Küchenmesser oder einer Schere. Wenn ihr die Zeit habt: Lasst eure 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 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.