



Küchentechniken

Schneiden

Die Möhren in Scheiben zu schneiden ist eine beliebte Tätigkeit für Kinder. Da sich die langen Wurzeln gut festhalten lassen. Dünne Möhren können auch kleine Kinder schon gut schneiden. Dickere können vorher längs halbiert werden. Zum weiteren kleinschneiden immer auf die Schnittfläche legen. → Siehe auch Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

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 Zwiebel fingern in die Augen fassen.

Andünsten

Das Lebensmittel wird dabei mit etwas Fett bei mittlerer Hitze vorgegart, sodass es leicht anbräunt. Durch die Röstaromen wird der maximale Eigengeschmack freigesetzt..

Möchten Kinder das Rühren übernehmen? Achten darauf, dass sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei. Wie riecht es im Topf? Schaut euch gemeinsam die Möhren und Zwiebeln an: Seht ihr die Veränderungen, wie riecht es? Achtung: Bei der anschließenden Zugabe von Flüssigkeit entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut.

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.

Kochen

Die Suppe zum Kochen bringen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, um die Aromen gut zu entfalten. Eine zu hohe Hitze kann die Zutaten zu schnell garen und den Geschmack beeinträchtigen. Das Gemüse sollte weich, aber nicht matschig sein und seine Form behalten. Macht den Gabeltest: entnehmt vorsichtig ein Stück Gemüse aus der Suppe und testet: Wenn die Gabel leicht hineingleitet, ohne viel Widerstand, ist das Gemüse fertig. Natürlich kann auch probiert werden. Es sollte angenehm zu kauen sein, nicht zu hart/roh und nicht zu weich.



Küchentechniken

Pürieren

Die Suppe kann gut direkt im Topf mit einem Stabmixer püriert werden. Dazu den Topf von der Kochplatte nehmen und sichergehen, dass er gut steht. Mit dem Pürierstab immer am Boden des Topfes bleiben, damit es nicht spritzt. Möchten die Kinder das Pürieren übernehmen, bleib als Erwachsene immer dabei. Zwischendurch gemeinsam testen und entscheiden, wie fein die Suppe werden soll.

Kräuter zerkleinern

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

Abschmecken

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