



Küchentechniken

Waschen

In einer großen Schale mit Wasser oder im Spülbecken, kann man Obst und auch Gemüse gut und wassersparend waschen. Zu lange sollte man das aber nicht tun, denn bei Früchten mit stabiler Schale kann zu langes Waschen Nährstoffe aus dem Fruchtfleisch lösen. Das passiert insbesondere, wenn die Fruchtschale beschädigt ist. Hinterlässt das Entfernen des Stiels an der Fruchtoberfläche Beschädigungen, wie bei Kirschen, sollte der Stiel erst nach dem Waschen entfernt werden.

Schneiden

Die Äpfel waschen und mit dem Tunnelgriff durchschneiden. Die flache Seite auf das Brett legen, um „Wegrollen“ zu vermeiden. Dann den Apfel vierteln oder achteln. Wieder auf die flache Auflagefläche legen und mit einem V-Schnitt das Kerngehäuse entfernen. Auf dem Schneidebrett arbeiten.

Obst und Gemüse lassen sich besser und sicherer schneiden, wenn sie auf einem Schneidebrett liegen. So sinkt auch das Verletzungsrisiko. Achte deshalb darauf, dass die Kinder nicht in der Luft schneiden – und mach es in deiner Vorbildfunktion auch selbst nicht! Ander Möglichkeiten sind zum Beispiel auch ein Apfelausstecher zu verwenden oder das Kerngehäuse nach dem Halbieren mit einem Melonenausstecher zu entfernen. → Siehe auch Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

Kochen

Die Äpfel zum Kochen bringen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Testet gemeinsam, wie weich die Äpfel sein sollen.

Pürieren

Soll das Kompott noch püriert werden? Wenn ja, kann er 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 immer dabei. Zwischendurch gemeinsam testen und entscheiden, wie fein der Kompott werden soll.

Quark rühren

Fettarmer Quark (Magerquark) hat eine leicht bröckelige Konsistenz und schmeckt dadurch etwas stumpf. Durch kräftiges Rühren wird der Quark cremiger. Mit einem Schuss Sprudelwasser oder Milch aufgeschlagen, wird er lockerer und schmeckt noch sahniger. Auch hier können unterschiedliche Werkzeuge getestet werden. Wie rührt es sich mit einem Schneebesen und wie mit einem Kochlöffel?