



Alle Küchentechniken

Ein für alle Situationen gültiges Patentrezept zum Kochen mit Kindern gibt es leider nicht.

Diese Materialien helfen Ihnen aber bei der Vorbereitung. Darin findet ihr viele Praxistipps zur Umsetzung, Hinweise auf mögliche Stolperfallen samt Lösungsvorschlägen und vieles mehr.

Ausstattung und Vorbereitung

- Eine vollständig eingerichtete Küche ist toll, aber auf keinen Fall ein Muss. Viele Rezepte aus dem Ich kann kochen!-Portal kannst du auch ohne Herd zubereiten.
- Messer, Töpfe und Tischgeschirr: Welche Küchenwerkzeuge braucht man für das Kochen mit Kindern?

In der Küche ist oft Improvisation gefragt: Überlege dir, welche Küchenwerkzeuge du durch andere ersetzen können. Oft lassen sich Rezepte auch einfach abwandeln. Es geht immer auch anders. Zum Beispiel:

- Anstelle kleiner Dessertschälchen eignen sich auch Kaffeetassen.
- Muskatnuss kann man auch mit einem feinen Küchensieb reiben.
- Mit einem Sparschäler lassen sich Möhren oder Zucchini in dünne Streifen schneiden.

Sicher fallen dir oder den Kindern weitere Tricks ein, wenn das optimale Küchenwerkzeug gerade fehlt. Der Lerneffekt ist in solchen Situationen garantiert!

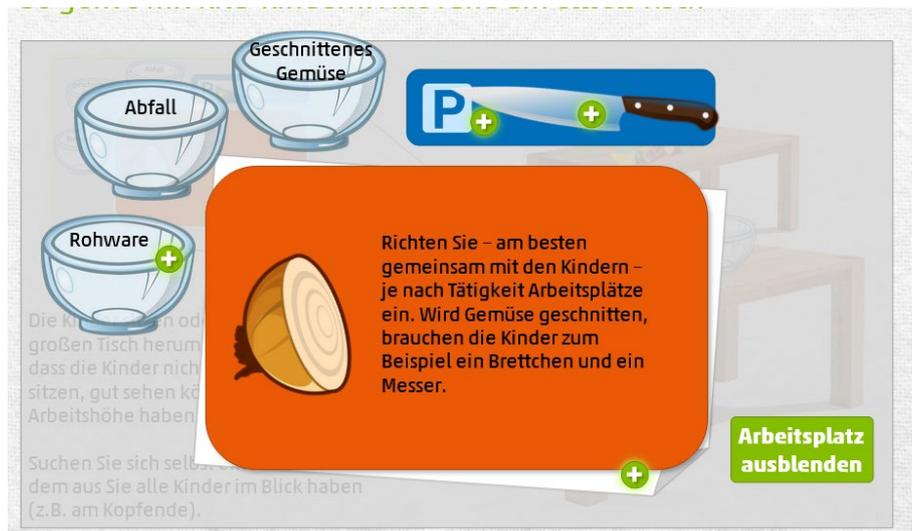
Arbeitsplatz einrichten

Bei der Arbeitsplatzeinrichtung beim Kochen mit Kindern gibt es einige wichtige Aspekte, die beachtet werden sollten, um Sicherheit, Struktur und Lernmöglichkeiten zu gewährleisten:

- 1. Sicherer Arbeitsplatz:**
 - Die Arbeitsfläche sollte kindgerecht und stabil sein. Achte darauf, dass Tische oder Arbeitsplatten in einer für Kinder erreichbaren Höhe sind.
 - Verrutsch-Schutz: Lege einen feuchten Küchenlappen unter Schneidebretter, damit diese nicht verrutschen.
- 2. Alles hat seinen Platz:**
 - Halte die Arbeitsfläche aufgeräumt und organisiere Arbeitsmaterialien wie Messer, Schüsseln und Zutaten übersichtlich.
 - Schüsseln griffbereit: Platziere separate Schüsseln für gewaschenes Gemüse, geschnittenes Gemüse und Abfälle im äußeren Griffbereich des Arbeitsplatzes.

Alle Küchentechniken

- Ein Messerparkplatz ist hilfreich, um Kindern zu zeigen, wo Messer sicher abgelegt werden sollen, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Wenn du die Messerparkplätze laminierst, sind sie besonders küchentauglich. Unsere Vorlagen zum Ausdrucken findest du in verschiedenen Varianten auf den Ideenseiten und im Online-Portal.
 - Erkläre den Kindern im Vorfeld, wie sie sicher mit Messern umgehen und wie sie sich zu heißen oder anderen elektrischen Geräten verhalten sollen.



- Hygiene beachten:
 - Achte auf saubere Arbeitsflächen. Decke Tische eventuell mit einem Wachtuch ab, das leicht gereinigt werden kann und nur für den Kochkurs verwendet wird.
 - Alle Kinder waschen sich die Hände, binden ihre Haare zusammen, tragen eine Schürze oder beispielsweise ein Koch-T-Shirt, bevor sie mit dem Kochen beginnen.
- Lebensmittel zeigen und erklären:
 - Stelle alle Zutaten auf einem Warentisch aus und lass die Kinder die Lebensmittel sehen, benennen und darüber sprechen (Wie heißen sie? Wo kommen sie her? Wie werden sie verarbeitet?). Das fördert die Neugier und das Verständnis für Lebensmittel.

Lebensmittel Waschen und Putzen

Schmutz und Keime

Wozu mache ich das eigentlich? Beim Waschen von Obst und Gemüse entfernen wir Schmutz, Keime und oberflächlich anhaftende Schadstoffe. Auch Obst und Gemüse, das augenscheinlich sauber ist, sollte vor dem Verzehr immer gewaschen werden. Denn Keime und Schadstoffe sind für unser Auge nicht sichtbar. Das gilt auch für Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau.



Alle Küchentechniken

Ungenießbare Teile

- Beim Putzen entfernen wir ungenießbare oder harte Teile wie Stiele, Blätter und Kerngehäuse. Leichte Druckstellen sind meist nicht schlimm. Sie können bei Obst- und Gemüsearten mit festem Fruchtfleisch – wie Äpfeln – einfach weggeschnitten werden. Bei weicheren Obstarten wie Erdbeeren, Pflaumen oder Aprikosen ist Vorsicht geboten. Insbesondere wenn Schimmel im Spiel ist. Denn der Schimmel breitet ein feines Fadengeflecht aus, das für unser Auge nicht sichtbar ist. Verschimmeltes Obst und Gemüse solltest du wegschmeißen.

Reihenfolge

- Das Putzen von Obst oder Gemüse kann vor oder nach dem Waschen erfolgen, meist mit dem Messer, manchmal auch mit der Hand. Mal von Hand, mal mit dem Messer.
- Salat und Kohlrabi zum Beispiel werden vor dem Waschen geputzt. Das Grün der Erdbeere sollte erst nach dem Waschen entfernt werden und lässt sich oft leicht mit den Fingern herausdrehen, ebenso die Stiele von Kirschen. Entferne das Kerngehäuse beispielsweise von Äpfeln mit dem Messer. Arbeite dabei immer auf einem Schneidebrett und schneide nicht in der Luft!

Obst waschen: Was muss ich beachten?

- Erdbeeren und andere Sensibelchen: behutsam waschen. Die Oberfläche von Erdbeeren oder Himbeeren wird durch einen starken Wasserstrahl schnell beschädigt. Die Früchte sollten daher bevorzugt in einer Schüssel mit Wasser gewaschen werden. Das Grün der Erdbeere sollte erst nach dem Waschen entfernt werden, da durch das offene Fruchtfleisch leicht Nähr- und Aromastoffe herausgelöst werden.
- Auch anderes Obst möglichst unzerkleinert waschen. Ist das Obst bereits aufgeschnitten, werden an den Schnittstellen beim Waschen wasserlösliche Nährstoffe und auch Aromastoffe herausgelöst. Außerdem können Verunreinigungen an den Schnittstellen leicht in das Fruchtfleisch eindringen und dort verbleiben.
- Kaltes Wasser verwenden. Das dient dem Nährstoffhalt. Denn warmes Wasser löst wasserlösliche Nährstoffe leichter aus den Früchten heraus.
- Es braucht kein Spülmittel oder andere Reinigungsmittel. Das Abwaschen mit Wasser reicht völlig aus, um das Gemüse oder Obst zu säubern.
- Apfel, Birne & Co: Kurz, behutsam, aber gründlich in stehendem Wasser waschen. In einer großen Schale mit Wasser oder im Spülbecken mit eingelassenem Wasser, 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.



Alle Küchentechniken

- Praktische Einblicke gefällig? Auf unserem Youtube-Kanal findest du kurze Clips zum Waschen von verschiedenen Gemüsesorten mit Kindern. Schau doch mal rein: <https://www.youtube.com/user/SarahWienerStiftung>

Schälen

Durch das Schälen werden harte oder ungenießbare Schalen entfernt. Vor dem Schälen das Lebensmittel waschen.

Womit?

- **Sparschäler (Gemüseschäler):** Ideal für glatte und dünne Schalen wie bei Kartoffeln, Karotten, Gurken und Äpfeln.
- **Schälmesser:** Ein kleines, scharfes Messer, das gut in der Hand liegt. Es eignet sich für Lebensmittel mit dickerer Schale wie Orangen oder Mangos.
- **Küchenmesser:** Ein scharfes Küchenmesser wird für größere Lebensmittel oder solche mit sehr harter Schale, wie Kürbisse, verwendet.

Wann nicht?

- **Nährstoffe:** Oft befinden sich viele Nährstoffe direkt unter der Schale. Wenn die Schale essbar und geschmacklich akzeptabel ist, kann es sinnvoll sein, sie dran zu lassen.
- **Bio-Qualität:** Bei Bio-Obst und -Gemüse sind die Schalen oft weniger mit Pestiziden belastet und können eher mitgegessen werden.
- **Rezepte:** Manche Rezepte profitieren von der Textur und dem Geschmack der Schale.

Die Entscheidung, ob ein Lebensmittel geschält wird oder nicht, hängt von persönlichen Vorlieben, dem spezifischen Rezept und den Nährstoffüberlegungen ab.

Rühren

Beim Rühren geht es darum, alle Zutaten gut und oft kräftig miteinander zu vermischen. Manchmal ist in Rezepten auch vom „Glattrühren“ die Rede. Gemeint ist damit das Vermengen meist mehrerer fester und flüssiger Zutaten zu einem geschmeidigen und glatten Teig oder einer Creme. Typische Küchenwerkzeuge zum Rühren sind das Handrührgerät, die Küchenmaschine, große Löffel, Teigschaber und der Schneebesen.

- **Trockenes** lässt sich meist sehr gut und leicht miteinander verrühren.



Alle Küchentechniken

- **Flüssiges** vermischt sich oft schnell. Bis auf Öl und Wasser – das zu verrühren ist schwieriger.
- **Trockenes und Flüssiges** muss kräftig vermischt werden, damit es homogen wird.

Unterheben

Ist nicht gleich Rühren. Unterheben ist ein besonders vorsichtiges Mischen. So bleiben empfindliche Zutaten wie Beeren oder Eischnee erhalten.

So gelingt's:

- Große Löffel, Teigschaber oder Pfannenwender eignen sich gut zum Unterheben.
- Die empfindlichen Zutaten werden auf die übrige Masse gegeben, nicht umgekehrt.
- Die Masse vorsichtig vom Boden und vom Rand nach innen heben.
- Bei größeren Mengen: portionsweise arbeiten.

Garmethoden

Welche Garmethoden gibt es überhaupt? Dünsten und Kochen sind Garmethoden mit feuchter Wärme. Es gibt auch Garverfahren mit trockener Wärme, bei denen kein Wasser zum Einsatz kommt. Je nach Lebensmittel und Ausstattung Ihrer Küche, eignen sich unterschiedliche Garmethoden.

Garen mit feuchter Wärme

- **Kochen:** Lebensmittel sind komplett mit Wasser bedeckt, das Wasser blubbert bei etwa 100 Grad. Zum Kochen eignen sich Kartoffeln, Nudeln oder auch festes Gemüse wie Rote Bete.
- **Dämpfen:** Lebensmittel liegen in einem Siebeinsatz und garen nur im heißen Wasserdampf, nicht direkt im Wasser. Es ist eine sehr schonende Garmethode, bei der weniger Nährstoffe verloren gehen als beim Kochen. Gedämpft werden können alle Gemüsearten, wie zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln. Auch Fisch und Fleisch lassen sich dämpfen.
- **Dünsten:** Lebensmittel garen in ein wenig heißem Wasser, eigener Flüssigkeit oder etwas Fett im Dampf. Dünsten lassen sich Obst- und Gemüsearten oder Fisch. Je geringer der Flüssigkeitsanteil im Lebensmittel ist, desto mehr Flüssigkeit muss hinzugegeben werden.

Garen mit trockener Wärme

- **Braten:** Wärme wird durch Kontakt mit dem Pfannenboden und durch Fett übertragen. Zum Braten eignet sich Gemüse, Fisch, Fleisch oder auch Eierspeisen.



Alle Küchentechniken

- Grillen: Wärme wird durch heiße Luft und Kontakt mit dem Rost/Blech übertragen. Gegrillt werden können Fleisch, Gemüse und Fisch.
- Backen: Backen geschieht durch Strahlungswärme oder Umluft bei 160 bis 250 °C im Ofen. Typische Backwaren sind Brot, Kuchen, Plätzchen oder Pizza, aber auch Gemüse oder Fisch lässt sich wunderbar im Ofen zubereiten.

Dünsten

- Schonend: Dünsten ist ein schonendes Garverfahren für Obst und Gemüse.
- Beim klassischen Kochen werden Lebensmittel in viel Wasser auf 100 °C erhitzt.
- Beim Dünsten werden Lebensmittel mit wenig Wasser gegart. Die oberen Teile garen somit im Wasserdampf. Dabei wird der Topf mit einem Deckel verschlossen.
- Nährstoffreich Beim Kochen werden viele Nährstoffe ins Kochwasser ausgeschwemmt. Beim Dünsten bleiben mehr Nährstoffe im Gemüse, da sie weniger Kontakt mit Wasser haben und nicht so stark erhitzt werden.
- Dünsten im eigenen Saft: Gemüsesorten, die reich an eigener Flüssigkeit sind und (nach dem Anbraten) viel Flüssigkeit abgeben, können auch im eigenen Saft gedünstet werden – zum Beispiel Tomaten, Pilze oder Spinat. Hier muss nicht noch extra Wasser hinzugegeben werden, aber ein wenig Öl. Gemüsesorten, die fettlösliche Vitamine enthalten, etwa Möhren oder Kohlrabi, sollten immer mit etwas Fett gedünstet werden.
- Die Grenzen sind fließend: Bei zu wenig Flüssigkeit geht Dünsten in Braten über. Bei zu viel Flüssigkeit geht Dünsten in Kochen über.

Einfach ausprobieren! Mach mit den Kindern einen Test: Vergleiche Brokkoli gekocht und gedünstet. Was schmeckt intensiver? Probiert auch das Kochwasser.

1. Das **Gemüse in gleich dicke Stücke schneiden** (z.B. Möhre, Paprika, Zucchini) oder teilen (z.B. Röschen von Brokkoli).
2. Gemüse in **einen Topf** geben. Zum Topf oder der Pfanne sollte es einen passenden Deckel geben.
3. **Ein wenig Wasser zufügen** – das Kochgut sollte **nicht** mit Wasser bedeckt sein! Nur die unteren Teile liegen im Wasser.
4. Wenn das Wasser kocht, den **Deckel schließen** und das Gemüse im Dampf garen lassen.
5. Den **Topf ab und zu schwenken**. Den Deckel möglichst nicht öffnen, sonst entweicht der Dampf.
6. Viele Gemüsearten sind **nach etwa 10 Minuten fertig** gedünstet. Verwendet auch die Dünstflüssigkeit: Sie ist lecker und nährstoffreich.



Alle Küchentechniken

Andünsten für mehr Geschmack

Gemüse anzudünsten kann die Basis sein für das eigentliche Dünsten. Das Lebensmittel wird dabei mit etwas Fett vorgegart, sodass es leicht anbräunt. Durch die Röstaromen wird der maximale Eigengeschmack freigesetzt. Im Anschluss daran kann, wie in der Beschreibung ab Punkt 3, weiter verfahren werden.

Kochen

Was heißt das? Und wozu machen wir das eigentlich?

- In unserem Alltag steht das Wort "Kochen" für die Zubereitung von Mahlzeiten. Im engeren Sinne steht der Begriff für das Garen von Lebensmitteln. Einige Lebensmittel werden dadurch erst genießbar. Beim Kochen im engeren Sinne wird das Lebensmittel auf mindestens 100 Grad erhitzt. Der klassische Kochvorgang findet in Wasser statt – Kartoffeln, Nudeln oder Reis müssen gekocht werden, damit sie genießbar sind. Einige Lebensmittel werden durchs Kochen besser verdaulich oder deren Nährstoffe besser verfügbar.
- **Wasserlösliche Vitamine** gehen zu großen Teilen ins Kochwasser über. Deshalb ist diese Gartechnik für Gemüse weniger geeignet – es sei denn, dass Kochwasser wird weiterverwendet, wie etwa beim Eintopf. Gemüse wird sonst mit nur wenig Wasser oder im eigenen Saft gegart. Dann spricht man vom Dünsten. In Kochbüchern oder im Internet findest du aber auch Rezepte zur kalten Küche, beispielsweise für Salate oder milchhaltige Desserts, die ohne Erhitzen zubereitet werden.
- Das Kochen zählt zu den ältesten und wichtigsten Kulturtechniken des Menschen. **Kochen gilt als Beginn der Zivilisation** Die ältesten Spuren zur Lebensmittelzubereitung mit Werkzeugen sind rund 1,5 Millionen Jahre alt. Mit dem Kochen begann im Grunde die Zivilisation: Die Menschen saßen gemeinsam um das Feuer herum, aßen gemeinsam, lernten zu teilen.
- **Wasser in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen:** Wasser kann fest, flüssig oder gasförmig sein. Schnee und Eis kennen die Kinder aus dem Winter. Auch mit flüssigem Wasser haben sie Erfahrung. Gasförmiges Wasser nehmen sie jedoch oft nicht bewusst wahr. Tipp: Gib ein wenig Wasser in einen kleinen Topf und bring es auf dem Herd zum Kochen. So können die Kinder beobachten, wie das Wasser verdunstet, also in einen gasförmigen Zustand übergeht. Alternativ können die Kinder das Phänomen auch beim Wasserkocher beobachten. Vorsicht: Der aufsteigende Wasserdampf ist heiß.



Alle Küchentechniken

Kochen erweitert unser Lebensmittelangebot

- Es gibt Lebensmittel, die wir nur essen können, wenn sie durchgegart oder zumindest erhitzt wurden. Andere werden durch das Kochen besser verdaulich. Erhitzungsprozesse wirken außerdem konservierend. Durch verschiedene Gartechniken – sei es durchs Kochen, Braten oder Frittieren – lassen sich Lebensmittel geschmacklich variabel zubereiten. So kommt Abwechslung auf den Teller.
- **Nudeln** kaufen wir üblicherweise als trockene, lang haltbare Trockenware. Durch das Kochen nehmen die Getreideerzeugnisse Wasser auf und werden so genießbar. Vergleichbares passiert beim Kochen von Reis oder anderen Getreideerzeugnissen wie Couscous, Bulgur oder Grünkern.
- **Kartoffeln:** Aufgrund ihres Solanin-Gehalts sollten Kartoffeln nicht roh gegessen werden. Solanin ist ein giftiger Stoff, der eigentlich dem Schutz vor Fraßfeinden dient. Das Solanin steckt vor allem in der Schale. Es geht beim Kochen ins Kochwasser über, wird aber nicht zerstört. Wer Backofen-Kartoffeln mit Schale zubereiten will, sollte möglichst Kartoffelsorten mit dünnen Schalen verwenden, die keine grünen Stellen aufweisen. Grüne Stellen an Kartoffeln sind reich an Solanin. Sie dürfen daher nicht mitverzehrt werden.
- **Grüne Bohnen und andere Hülsenfrüchte:** Grüne Bohnen enthalten giftige Eiweißverbindungen, die durch Hitze zerstört werden. Sie sollten 10 bis 15 Minuten gekocht werden. Auch andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, andere Bohnensorten und reife Erbsen sollten vor dem Verzehr erhitzt werden.
- **Eier** können theoretisch roh gegessen werden. Für kleine Kinder bzw. Menschen mit weniger aktivem Immunsystem wird der Verzehr roher Eier nicht empfohlen, da Eier mit Salmonellen belastet sein können. Salmonellen können Durchfallerkrankungen auslösen. Das Erhitzen tötet diese Keime ab, sodass kein Erkrankungsrisiko besteht.
- **Kohlgemüse** kann roh gegessen werden. Gekocht oder kurz angedünstet sind sie aber besser verdaulich. Manch einem schmecken sie so auch besser. Sinnvoll ist es, etwas Fett beim Erhitzen zu verwenden. So können wir die fettlöslichen Vitamine besser aufnehmen.

Braten

Braten ist das Bräunen oder Garen in der heißen Pfanne mit wenig Fett. Wird das Fett nicht überhitzt, behalten die Lebensmittel den größten Teil ihrer Nährstoffe und Vitamine.

- **Gebraten wird in der Regel in einer Pfanne.** Alternativ funktioniert es auch in einem Bräter – ein offenes Gefäß mit Deckel – im Backofen. Diese Gartechnik wird insbesondere zur Zubereitung von eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch oder Eierspeisen verwendet, da sich



Alle Küchentechniken

dabei geschmacklich attraktive Röstaromen bilden. Gemüse kann erst angebraten und anschließend im eigenen Saft gedünstet werden.

- **Braten mit Fett:** Je nach Pfannenoberfläche ist zum Braten mehr oder weniger Fett nötig. Durch das Fett bleibt das Bratgut in der Pfanne beweglich. Außerdem trägt es zur Bildung von Geschmacksstoffen wie Röstaromen bei. In Pfannen mit Emaille-Oberfläche kann fettsparend gebraten werden. Beim Braten werden Temperaturen von 150 bis 180 Grad erreicht. Daher muss man gut aufpassen, dass das Bratgut nicht anbrennt.
- In **beschichteten Pfannen** gelingt das Braten besonders fettarm. **Kratzer vermeiden.** Durch die Beschichtung brauchen diese Pfannen nur wenig Öl/Fett. Sie sind ideal für das Kochen mit Kindern, denn durch die Verwendung von wenig Fett reduziert sich auch die Spritz- und Verletzungsgefahr. Beim Braten mit beschichteten Pfannen solltest du nur Kochutensilien benutzen, die die Beschichtung der Pfanne nicht zerkratzen. Empfehlenswert sind Holzlöffel.
- **Bratgut immer vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen**, um Spritzgefahr zu reduzieren. Hilfreich ist es, einen Kochlöffel oder Pfannenwender zu benutzen bzw. das Schneidebrettchen so zu halten, dass es den Körper schützt und das Bratgut weg vom Körper in die Pfanne gleiten kann.
- Die **Pfanne** auf der Herdplatte so **ausrichten**, dass sie sicher steht. Am besten den Stiel der Pfanne so drehen, dass die Pfanne beim Vorbeigehen am Herd nicht versehentlich heruntergestoßen werden kann.

Schadstoffe beim Braten vermeiden

Wenn Öl überhitzt, können sich gesundheitsschädliche Stoffe bilden.

- Das lässt sich vermeiden, wenn das Öl weder zu heiß noch zu lange erhitzt wird. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, ist es zu heiß.
- Zudem können Löffel und Pfannenwender aus Kunststoff in zu heißen Pfannen schmelzen und so Schadstoffe freisetzen. Es reicht aus, fürs Braten die Kochplatte auf die mittlere Stufe zu erhitzen.
- Nicht alle Öle und Fette eignen sich zum Braten.
- Da sich die genaue Temperatur beim Braten oft nicht eindeutig messen lässt, empfehlen wir, Öle mit einem hohen Rauchpunkt zu verwenden. Hierzu gehören raffinierte Öle und sogenannte Bratöle sowie Butterschmalz und Kokosöl. Butter und Margarine sind für das Braten ungeeignet.



Alle Küchentechniken

Gefährliche Kombination: heißes Öl und Wasser

- Achte unbedingt darauf, dass niemals Wasser in erhitztes Öl gegeben wird. Das heiße Öl würde euch entgegen spritzen und für schmerzhaftes Verbrennungen sorgen.
- **Falls Öl entflammt:** Brennendes Öl nie mit Wasser löschen – es würde nur noch mehr entflammen. Brennendes Öl sollte erstickt werden, indem du ihm den Sauerstoff entziehst. Verschließe Topf oder Pfanne mit einem Deckel. Auch Pulverlöschmittel eignet sich – achte auf die Brandklasse eures Feuerlöschers, Schaumlöscher sind nicht geeignet. Löschdecken sind für Personen gedacht, weniger für den Brandherd. Die Decke kann sich mit Öl vollsaugen und dann ebenfalls brennen.

Pürieren

Zum Pürieren gibt es unterschiedliche Geräte. Damit klappt's:

- **Pürierstab** Der Pürierstab ist elektrisch betrieben und zerkleinert gut Weiches und auch kleine Fruchtkerne. Wichtig ist, dass die Kinder vorab lernen, wie sie den Pürierstab sicher halten und benutzen.
- **Standmixer** Wie der Pürierstab ist auch der Standmixer elektrisch betrieben, hat aber in der Regel einen stärkeren Motor und zerkleinert selbst größere Fruchtkerne.
- **Passiermühle** Die Passiermühle – auch Flotte Lotte genannt – verlangt Muskelkraft, denn sie wird manuell betrieben. Durch ihre verschiedenen Siebeinsätze werden grobe und harte Teile wie Obstkerne von der weichen Masse separiert.

Zerkleinern

Je nach Gericht und Vorliebe gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Lebensmittel zur Verwendung vorzubereiten.

Schneiden

- Beim Schneiden werden Lebensmittel mit einer scharfen, wahlweise glatten oder gewellten Klinge in Stücke geteilt. Je nach Größe und Härte des Lebensmittels ist dazu auch etwas Kraft nötig. Vor allem, wenn die Messer stumpf sind – was nicht zu empfehlen ist!
- Ungeübte schneiden eher große als kleine Stücke. Die entstehenden Schnittflächen sind glatt.



Alle Küchentechniken

Raspeln

- Fürs Raspeln gibt es unterschiedlichen Reiben, mit denen sich relativ kleine, dicke oder dünne Scheiben oder Stifte herstellen lassen.
- Geraspelte Lebensmittel haben eine rauere, porösere Oberfläche als geschnittene Lebensmittel. Sie verbinden sich leichter mit Flüssigkeiten wie Sauce und Dressing. Zudem sind Raspel kleiner und dadurch weicher. Das Kauen und Schlucken wird so erleichtert. Kinder können weiche Lebensmittel wie Gurke und Apfel besonders gut reiben, weil sie dafür weniger Kraft brauchen.
- Für (jüngere) Kinder mit Kau- und Schluckschwierigkeiten kann es auch hilfreich sein, feste Lebensmittel wie Möhre oder Kohlrabi geraspelt zu verzehren.

Zupfen

- Besonders geeignet, um junge oder motorisch wenig geübte Kinder einzubinden. Denn Lebensmittel in Stücke zupfen kann man einfach mit den Fingern. Hierfür bieten sich besonders weiche Lebensmittel mit Blättern an, wie Salat und Kräuter.

Pressen

- Wer Saft aus Frucht oder Gemüse gewinnen will, der presst. Dabei zerstört der Druck die Zellen des Lebensmittels, Saft tritt aus und wird aufgefangen, während das Fruchtfleisch in der Presse zurückgehalten wird. Kommt klassischerweise bei Zitrusfrüchten zum Einsatz, ist aber auch für Knoblauchzehen anwendbar (Knoblauchpresse).

Tipps zur Sicherheit beim Reiben und Raspeln

- **Trockene Arbeitsgeräte und Hände:** Sowohl bei Messern als auch bei Reiben gilt: Ein trockenes Arbeitsgerät und trockene Hände vermindern die Abrutschgefahr.
- **Rutschfeste Unterlage:** Lege für mehr Standfestigkeit eine rutschfeste, gummierte Unterlage unter die Reibe.
- **Gemeinsames Arbeiten:** Manchen Kindern fällt das Raspeln mit einer Vierkantreibe leichter, wenn sie zu zweit arbeiten: Ein Kind hält die Reibe fest, das andere raspelt.
- **Konzentration und Achtsamkeit:** Generell ist wichtig: „Bleibe immer konzentriert bei der Sache, die du gerade machst! Beim Schneiden und Raspeln guckst du nicht zum Nachbarn, sondern auf deine Hände. Wenn du zum Nachbarn schaust, unterbrich deine Tätigkeit.“



Vorteil Raspel!

- **Die Oberfläche wird größer:** Die Raspel nehmen durch ihre größere Oberfläche besser und schneller Aromen an als eine ganze Möhre. Zerkleinerte Lebensmittel, wie geraspelte Möhren, lassen sich auch leichter mit dem Dressing mischen. Das aromatische Dressing gelangt so leichter überall hin.
- **Mehr Süße:** Möhrenraspel werden häufig süßer empfunden als die ganze Möhre.
- **Wärme kann schneller wirken:** Durch die größere Oberfläche bei vielen kleinen Stücken wird das Koch-/Bratgut schneller heiß und gar.
- **Durch die veränderte Konsistenz verändert sich das Mundgefühl.** Ein Stück Apfel kann sich im Ganzen glatter anfühlen als in Stücken. Ganze, rohe Möhren sind fester und härter zu beißen als dünne Raspeln. Macht den Test und verkoste mit den Kindern ein Lebensmittel in unterschiedlichen Zuständen. Genuss ist jedoch ein ganz individueller Prozess. Es kann sein, dass es Kinder gibt, die das Lebensmittel nach dem Zerkleinern nicht mehr mögen. Das ist vollkommen in Ordnung!