



## Kinder in die Vorbereitung der Mahlzeiten mit einbeziehen

Kinder bekommen das Essen meistens fertig am Tisch serviert. Dabei kann das gemeinsame Planen, Einkaufen und Kochen viel Spaß machen. Und wenn die Kinder im Vorfeld miteinbezogen werden, gibt es weniger Genörgel bei Tisch und es werden auch eher neue Gerichte probiert.

### Beim Kochen mit Kindern gilt: Spaß hat Vorrang!

Kinder haben häufig großes Interesse daran, Mahlzeiten mit zu planen und in der Küche mitzuhelfen. Beim gemeinsamen Zubereiten helfen abgesprochene Regeln:

- Hygienisch arbeiten (vorher Hände waschen, saubere Schneidebretter verwenden, usw.)
- Vor Beginn wird festgelegt, wer was macht
- evtl. Esstisch als Arbeitsfläche miteinbeziehen
- Unfallgefahren vermeiden
- Das richtige Schneiden üben (Tipp: Brett auf ein feuchtes Tuch legen, damit es nicht wegrutscht)
- Kinder probieren lassen

### Kochen mit kleinen Kindern

Insbesondere das Kochen mit kleinen Kindern erfordert viel Geduld und Ausdauer. Doch es lohnt sich! Wenn Sie regelmäßig mit Ihrem Kind kochen, lernt es, durch Zuschauen und Helfen, Schritt für Schritt einiges selbständig zu erledigen. Und das Mitmachen von klein auf bringt Kindern spielerisch einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln näher. Auch kleine Kinder können bereits gut helfen, zum Beispiel beim Waschen von Gemüse oder Rühren einer Quarkspeise. Auch weiche Obstsorten können mit einem normalen Tafelmesser schon gut geschnitten werden.

### TIPP

#### Gemeinsam vorbereiten

- Erstellen Sie gemeinsam als Familie einen Speiseplan für die nächsten Tage
- Alle dürfen Essensvorschläge machen
- Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie an den einzelnen Tagen zum Kochen haben
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste
- Beziehen Sie vorhandene Lebensmittel mit in die Planung ein



#### Mehr dazu

#### Essen in der Familie

[www.verbraucherzentrale.nrw/node/45954](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/45954)



@ Christian Hacker

## Frisch gebackene Rosinenbrötchen

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Den Magerquark mit Milch, Öl, Zucker oder Honig, Vanille und Salz verrühren
3. Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem geschmeidigem Teig kneten
4. Mit der Hand die Rosinen untermengen
5. Den Teig zu einer Rolle formen
6. Die Rolle in 16 etwa gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen
7. Die Brötchen auf ein gefettetes Backblech legen und auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen

### Zutaten für 16 kleine Brötchen

150 g	Magerquark
6 EL	Milch, 1,5% Fett
4 EL	Rapsöl
30 g	Zucker oder Honig
1 Messerspitze	Vanillepulver
2 Prisen	Jodsalz
300 g	Mehl (halb Vollkorn- und halb helles Mehl)
2 TL	Backpulver
3 EL	Rosinen

#### TIPP

#### Rosinen vorher einlegen

Rosinen in einer kleinen Schüssel für etwa eine Stunde mit Wasser bedecken, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Rosinen werden dadurch größer und weicher.