

## **Kochen mit Kindern**

BZfE- Podcast Juli 2020

Länge ca. 3:26

Manchmal ist es schon ganz schön nervig, mit Kindern zu kochen, denn sie haben so ihre Vorlieben, wie Tito.

### **O-Ton Kind:**

**Ich esse gerne so Chips, weiße Schokolade und ich mag Cornflakes.**

Da bleibt das Vollkornbrot mit Käse und Radieschen oft liegen. Schimpfen oder sogar alles verbieten, hilft da wenig. Ab und zu ist Naschkram durchaus erlaubt, denn auch Erwachsene mögen Süßes, wie Margareta Büning-Fesel, die Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Ich liebe Salz in Süßigkeiten. Ich liebe Bitterschokolade mit Salzmandeln, das schmeckt so toll.**

Und warum nicht einmal experimentieren mit Käse auf süßem Rosinenbrot oder Erdbeeren und Melonen im Salatmix.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Dann wird man es vielleicht einmal essen und sagen, war doch nicht so gut. Also es gibt ja auch ungewöhnliche Kombinationen, weil bestimmte Geschmacksstoffe aus Lebensmitteln sich gut ergänzen, das sogenannte Food Pairing. Und ein Salat aus Erdbeeren und Spargel schmeckt durchaus sehr, sehr lecker.**

Das Wichtigste aber ist der Spaß beim Kochen, auch wenn mal der Sahnebecher umkippt, zu viel Salz in der Suppe landet und das Schnitzel angebrannt ist.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Man muss Dinge einfach ausprobieren und Erfahrungen sammeln.**

Alleine kochen ist langweilig, zusammen klappt es meistens besser, vor allem, wenn man auch mal zusammen einkaufen geht, zum Beispiel im Hofladen. So kann man gleich sehen, wo Kühe und Schweine leben, Getreide und Gemüse wächst.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Man kann schon anfangen, dass man quasi die Produkte für eine Mahlzeit auf den Tisch stellt, und da sind gemeinsam zubereitete Brote, was draufschmieren, was drauflegen. Das auch vielleicht noch mit Gemüsestückchen verzieren. Das sind so die ersten kleinen Handgriffe, die man auch schon mit sehr kleinen Kindern machen kann.**

Man muss sie nur einfach machen lassen, denn warum nicht aus Kuchenteig Figuren formen und damit dann das Spielhaus dekorieren.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Also das gemeinsame Zubereiten, das gemeinsame Essen, das Tischdecken, das Abräumen, das Aufräumen, also dass einfach alle Handgriffe in der Küche, wenn möglich, von allen Familienmitgliedern gleichermaßen unternommen werden, und dass die Kinder eben auch immer mit einbezogen werden.**

Werden Kinder älter können sie auch ruhig schon mal mit Messern hantieren.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Dass man lernt, Lebensmittel so zu halten, dass wenn man sie schneidet, das Messer eben nicht mit der Hand in Berührung kommt.**

Joghurt oder Frischkäse selber machen, ist zwar zeitaufwendiger, als Fertigprodukte zu nutzen, aber sorgt für viele Aha-Momente, auch wenn es dann doch mal schnell gehen muss. Da kann es auch schon mal ein Fertiggericht sein, das kinderleicht aufzupeppen ist mit Kräutern, einer leckeren Soße oder einem Salat. Kinder merken, wenn sie nur Hilfsköche sind. Selbst neue Rezepte zu kreieren, sorgt für ein gutes Gefühl.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Ich habe immer verschiedenste Sachen für meine Kinder zubereitet, und wenn sie davon probieren wollten, dann konnten sie probieren.**

Tito hat da schon seine Lieblingsspeisen entdeckt.

### **O-Ton Kind:**

**Ich esse am liebsten Lasagne und Nudeln und Käsespätzle.**

Süßes zum Nachtisch gibt es für ihn aber auch, obwohl Titos Mutter davon nicht so überzeugt ist.

### **O-Ton Mutter:**

**Manchmal, wenn ich denen was Gutes tun will, bringe ich schon mal eine weiße Schokolade mit oder mal ein paar Chips oder so. Aber ich habe jetzt nicht Unmengen an Süßigkeiten im Schrank, weil ich selber auch nicht so gerne Süßigkeiten esse.**

Weitere Informationen zum Thema Kochen mit Kindern finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)