



Inhalt

Vorwort von Marguerite Patten, CBE	6
Einführung	8
STUFE 1: 3-5 JAHRE	12
STUFE 2: 5-7 JAHRE	48
STUFE 3: 7-11 JAHRE	82
Register	126
Dank	128

Vorwort

von Marguerite Patten, CBE

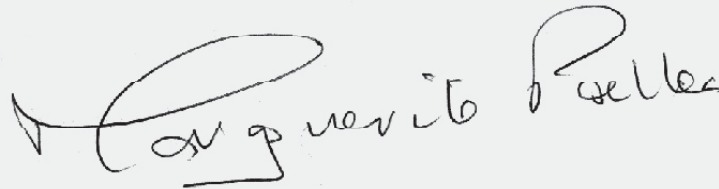
Dieses Buch ist ein praktisches und inspirierendes Kochbuch für Kinder.

Amanda Grant hat Eltern geholfen, indem sie ausgezeichnete Bücher über Kinderernährung verfasst hat. Jetzt zeigt sie Kindern, wie sie Erfolgserlebnisse und Freude haben können, indem sie kochen lernen.

Die allgemein anerkannte Methode, Kindern das Lesen beizubringen, besteht darin, ihnen Bücher, Spielzeug und Informationen zu geben, die ihrem Alter entsprechen. Auch dieses Buch geht auf diese Art und Weise vor.

Es bietet interessante Informationen und geeignete Rezepte für Kinder der Altersstufen 3–5 Jahre, 5–7 Jahre und 7–11 Jahre. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln müssen auch die körperlichen Fähigkeiten berücksichtigt werden.

Die Eltern werden von den neuen Fertigkeiten ihrer Kinder begeistert sein.

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature reads "Marguerite Patten" in a cursive script.





Einführung

andere zu kochen, fühlt sich gut an.

DIE FÄHIGKEITEN

Kochen zu lernen ist ein bisschen wie Lesenlernen. Wenn du lesen lernst, dann lernst du zuerst die Buchstaben und beginnst dann, die Buchstaben zu Wörtern zusammenzufügen. Beim Kochenlernen ist das ähnlich: Zuerst erlernst du ein paar grundlegende Fähigkeiten, die du später zusammenfügen kannst, um eine ganze Mahlzeit zuzubereiten.

Beim Kochen geht es nicht nur darum, etwas zu essen zu machen. Du übst dabei auch Mathematik (abmessen, abwiegen und teilen), Lesen und Schreiben (wenn du die Rezepte liest und dir Notizen dazu machst) und Geografie (du lernst etwas über Lebensmittel und woher sie kommen) und vieles andere mehr.

Kochen spricht alle deine Sinne an: Du kannst Lebensmittel ansehen, riechen, anfassen, schmecken und ihnen zuhören, wenn sie garen. Das ist etwas, was mir meine Mama beigebracht hat, als ich klein war. Ich finde das ziemlich aufregend, und ich hoffe, du auch.

DIE REZEPTE

Meine Kinder Ella, Lola und Finley haben mir bei der Zusammenstellung dieses Buches geholfen. Sie haben mir gesagt, bei welchen Gerichten die Zubereitung am meisten Spaß macht und welche am besten schmecken. Mit Hilfe von ein paar Freunden, insbeson-

dere von Rosie, Libby und Tess, haben sie die Rezepte auch getestet.

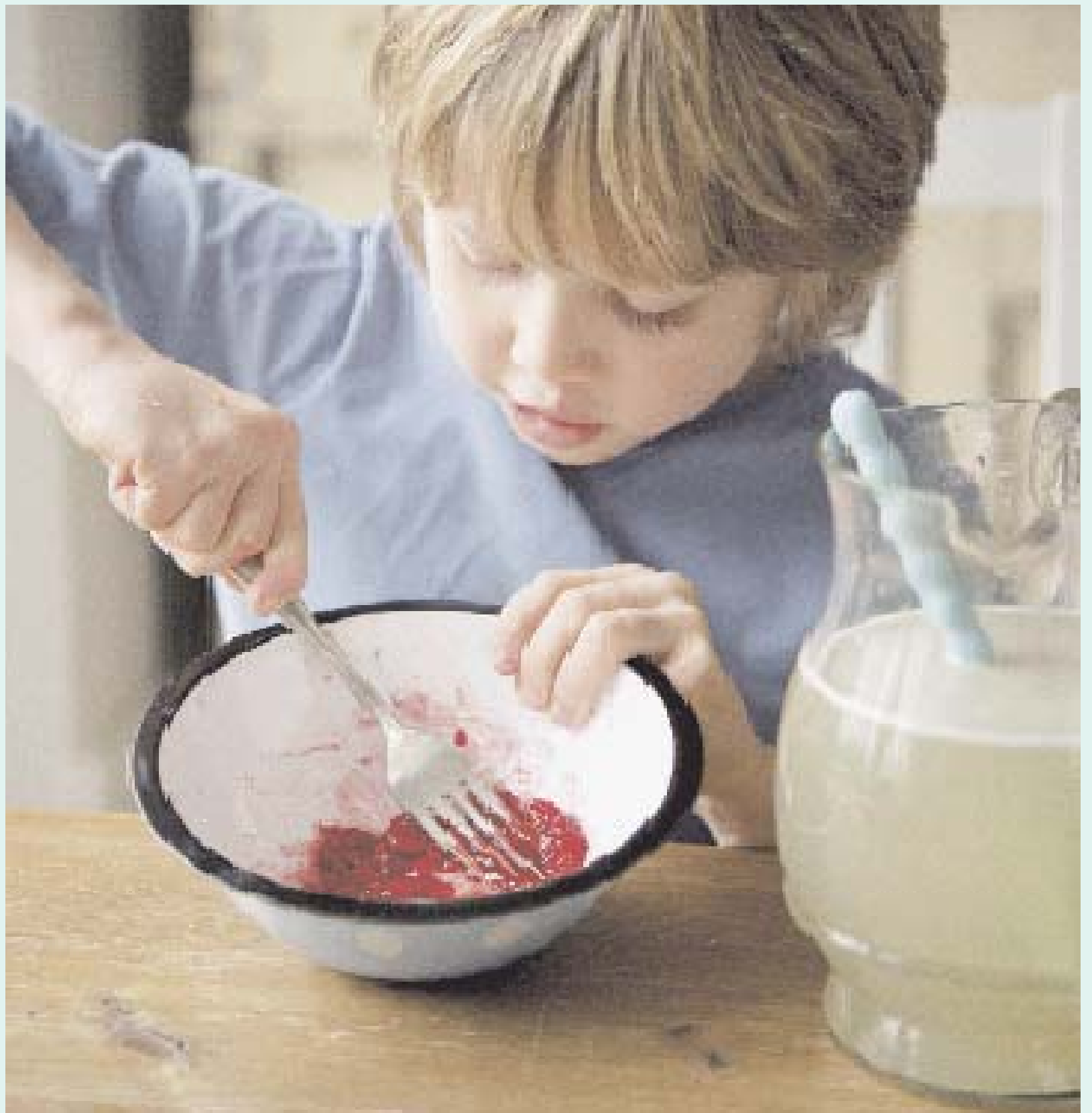
Das Buch besitzt drei Hauptkapitel: Stufe 1 (3–5 Jahre), Stufe 2 (5–7 Jahre) und Stufe 3 (7–11 Jahre). Die Rezepte der Stufe 1 sind zwar für Kinder im Alter von 3–5 Jahren geeignet, aber wenn du schon älter bist und das Buch gerade erst in die Hände bekommen hast, kannst du die Rezepte aus diesem Kapitel trotzdem zubereiten. Die Rezepte der Stufe 1 lassen sich ganz toll mit den anderen Rezepten aus dem Buch zu einem Menü kombinieren. Das Paprikahähnchen (Seite 28) schmeckt zum Beispiel großartig nach den Garnelencocktails (Seite 58), und der Obstsalat (Seite 44) ist ein prima Nachtisch nach den Pizzen (Seite 88).

Ich habe auch beliebte Klassiker aufgenommen, wie Streuselbelag (Seite 76), Biskuitmasse (Seite 122), Mürbteig (Seite 112), weiße Soße (Seite 96) und Pizzateig (Seite 88), weil ich glaube, dass das die Grundbausteine des Kochenlernens sind. Ich hatte das Glück, diese Rezepte von meiner Mutter, meiner Großmutter und meiner Hauswirtschaftslehrerin beigebracht bekommen zu haben.

Dieses Buch enthält auch viele andere aufregende Rezepte, für die man ein paar Zutaten benötigt, die wir heutzutage glücklicherweise im Laden kaufen können. Du kannst einmal probieren, deine eigenen Sushis zuzubereiten (Seite 102), du erfährst, wie man Maistortillas verwendet, und du hast bestimmt Spaß daran, aus Kräutern, Blüten und Wasser eine Eis-Schüssel herzustellen (Seite 70).

Schreibe deinen Namen in die leere Zeile und verwahre dieses Buch an einem sicheren Ort. Behandle es gut und freue dich daran. Du wirst bald ein paar Fähigkeiten erlernen, die du für den Rest deines Lebens gebrauchen kannst. Wenn du jetzt mit dem Kochen beginnst, dann hast du bei der Zubereitung von gutem Essen für dich, deine Familie und deine Freunde eine Menge Spaß vor dir.

Wir alle müssen jeden Tag essen, und das ist umso aufregender, wenn du dabei hilfst, ein paar dieser Mahlzeiten zuzubereiten, statt immer nur zu essen, was andere für dich gekocht haben. Hast du jemals ein Essen für jemanden gekocht? Wenn du das tust, wirst du sehen, wie glücklich du die Leute damit machst und wie dankbar sie sind für die Mühe, die du dir gemacht hast, und die Zeit, die du dir genommen hast. Das wird dich auch stolz machen. Für





Bedenke, dass Lebensmittel teuer sind. Sei also nicht allzu enttäuscht, wenn deine Eltern nicht möchten, dass du jeden Tag kochst. Je häufiger du jedoch anbietest, für die ganze Familie zu kochen, desto öfter darfst du das dann auch, weil deine Eltern deine Lebensmittelkosten in ihr Budget einplanen können.

DIE FOTOS

Die Kinder auf den Bildern in diesem Buch sind Freunde von uns, und sie haben in meiner Küche das Essen zubereitet, das du auf den Fotos siehst. Manche Kinder fragten, ob sie zwischen den Aufnahmen weiterkochen könnten – so viel Spaß hatten sie dabei. Während Hector zum Beispiel dabei fotografiert wurde, wie er die Apfel-Karamell-Törtchen macht (Seite 112), bereitete Sam im Hintergrund dieselben Törtchen zu, weil er das nicht verpassen wollte!

DEINE NOTIZEN

Während du dich durch ein Rezept arbeitest, solltest du Folgendes überlegen: Hast du gerne danach gekocht und würdest du das Gericht noch einmal kochen? Vielleicht magst du dir ein paar Notizen im Buch machen. Ich weiß, dass du normalerweise nicht in Bücher schreiben sollst, aber hier ist es praktisch, ein paar Kommentare aufzuschreiben, die dich beim nächsten Mal an etwas erinnern. Würdest du beispielsweise einem Gericht mehr Kräuter oder Gewürze hinzufügen? Oder die doppelte Menge zubereiten, damit du genug hast, um auch Freunde zu beköstigen?

WARUM WIR ESSEN MÜSSEN

Der Hauptgrund, gut zu essen, ist, dass es uns dabei hilft zu wachsen, uns zu entwickeln und gesund zu bleiben. Idealerweise benötigen wir drei Hauptmahlzeiten pro Tag und zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Wir müssen auch so viel wie möglich herumrennen und Sport treiben, um uns in Form und gesund zu halten.

Es gibt bestimmte Arten von Lebensmitteln, von denen wir täglich eine bestimmte Menge zu uns nehmen müssen. Es gibt fünf Hauptgruppen von Lebensmitteln:

1 Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln und andere stärkehaltige Lebensmittel

2 Obst und Gemüse

3 Milch und Milchprodukte

4 Fleisch, Fisch, Eier, Bohnen und andere milchfreie Eiweißquellen

5 Lebensmittel und Getränke mit einem hohen Fett- und/oder Zuckergehalt.

Idealerweise sollten wir jeden Tag Folgendes zu uns nehmen:

Jede Haupt- oder Zwischenmahlzeit sollte ein Lebensmittel aus der Gruppe der stärkehaltigen Lebensmittel enthalten. Das bedeutet, dass wir diese Lebensmittel fünfmal am Tag essen.

1 Portion = 1 Schüssel Müsli oder 2 Esslöffel Nudeln oder Reis.

Jede Haupt- oder Zwischenmahlzeit sollte auch Obst oder Gemüse enthalten. Wir benötigen täglich 5 Portionen frisches Obst und Gemüse.

1 Portion = 1 Glas frischer Fruchtsaft, 1 Stück Obst, 2 Esslöffel gekochtes Gemüse.

3 Portionen Milch und Milchprodukte.

1 Portion = 1 kleines Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 Esslöffel geriebener Käse.

1 oder 2 Portionen Fleisch, Fisch oder Alternativen pro Tag.

1 Portion = 2 rosa Fischstäbchen (Seite 60) oder 1 Kräuterfrikadelle aus dem Backofen (Seite 64).

Lebensmittel aus der Gruppe der fett- und zuckerhaltigen Lebensmittel müssen wir nicht jeden Tag essen, weil auch die Lebensmittel der anderen oben stehenden Gruppen Fette und Zucker enthalten, aber ab und zu dürfen wir sie genießen. Selbstgebackene Kuchen und Plätzchen eignen sich z. B. gut für Lunchpakete.

Wusstest du, dass alles, was wir essen, von Pflanzen oder Tieren stammt? Wenn du die Möglichkeit dazu hast, solltest du einmal einen Bauernhof besichtigen, um zu sehen, wo Tiere gehalten und Getreide und Gemüse angebaut werden.

BEVOR DU MIT DEM KOCHEN BEGINNST

Bevor du anfängst, solltest du stets deine Eltern fragen, ob sie damit einverstanden sind, dass du kochst, und dich vergewissern, dass sie in der Nähe sind, falls du ihre Hilfe benötigst.

Suche vor Beginn alle Zutaten und Gerätschaften zusammen, die du für das Rezept benötigst. Topfhandschuhe sind besonders wichtig!

Es ist sinnvoll, eine Schürze zu tragen. Die verhindert zum einen, dass



Schmutz von deiner Kleidung ins Essen fällt und zum anderen, dass das Essen, das du zubereitest, deine Kleidung verschmutzt.

Wasche dir die Hände, bevor du mit Kochen beginnst, und trockne sie an einem sauberen Handtuch ab.

Versuche immer, beim Aufräumen zu helfen, nachdem du etwas zubereitet hast. Hilf beim Spülen und Abtrocknen des Geschirrs oder beim Einräumen der Geschirrspülmaschine. Deine Eltern sind viel eher bereit, dich kochen zu lassen, wenn du dabei nicht ein Riesenchaos hinterlässt.

Dieses Buch ist der Beginn deines Abenteuers mit Lebensmitteln und mit dem Kochen!

STUFE 1
3-5 JAHRE





Erwachsene: Diese Seite ist für Sie

KINDER: DIESEN TEIL KÖNNT IHR ÜBERSPRINGEN!

Wahrscheinlich wissen Sie das schon, aber ich kann gar nicht oft genug betonen, welch positiven Nutzen für ihre Entwicklung in sehr vielen Bereichen es haben kann, wenn man mit Kindern dieser Altersstufe kocht. Lassen Sie Ihr Kind so weit wie möglich jeden Schritt des Rezeptes alleine durchführen, damit es in der Küche eigenständig wird.

- ♦ Kochen hilft Ihrem Kind bei seiner körperlichen Entwicklung, zum Beispiel bei der Entwicklung der Feinmotorik sowie der Bewegungskoordination und der Auge-Hand-Koordination. Bedenken Sie nur, welch vielfältige körperliche Fähigkeiten Ihr Kind benötigt, um beispielsweise mit einer Schere frische Kräuter zu schneiden, um Mehl aus einem Behälter oder der Tüte zu schöpfen oder um Gebäck mit zerlassener Butter zu bestreichen.
- ♦ Es kann mit Löffeln abmessen und lernt wahrscheinlich bald zählen. Das ist der Grund, warum alle Zutaten in diesem Kapitel entweder gezählt oder mit Löffeln abgemessen werden müssen (außer bei den Schokoladenküssen).
- ♦ Es lernt Essen gleichmäßig zu verteilen, z.B. das Obst auf die Pastetchen (Seite 42).
- ♦ Es wird ein Gefühl für Zeit entwickeln, z.B. dafür, wie lange etwas braucht, um fest oder gar zu werden.
- ♦ Ein Kind dieser Altersstufe zum Kochen zu ermuntern, kann hilfreich sein, weil es eine Zwischenmahlzeit (Seite 26) oder ein Abendessen für die Familie (Seite 28) zubereiten kann. Je öfter Ihr Kind die Gerichte zubereitet, desto sicherer wird es werden.
- ♦ Seine Aufmerksamkeitsspanne wird sich vergrößern, und es wird in der Lage sein, ganz bewusst mit einer Tätigkeit aufzuhören und diese später wieder aufzunehmen.
- ♦ Ihr Kind wird anfangen, Dinge in einfache Kategorien einzuteilen, ein Interesse für die Ursache von Geschehnissen entwickeln und häufig „warum“ fragen.
- ♦ Es wird ein Verständnis für Angaben wie „viel“ oder „ein wenig“ entwickeln und es wird anfangen, die Primärfarben zu erkennen.
- ♦ Es wird bald dabei helfen können, die Zutaten oder Gerätschaften in der Küche zusammenzusuchen und sie den Bildern im Buch zuordnen können.
- ♦ Kinder dieses Alters lieben Wiederholungen. Ihr Kind wird die neu erworbenen Fähigkeiten immer wieder ausprobieren wollen.
- ♦ Es wird wahrscheinlich beginnen, die soziale Komponente des Zusammensitzens und Unterhaltens zu genießen, während es mit dem Rest der Familie das Essen zu sich nimmt, das es selbst zubereitet hat. Auch kann es allmählich bei diversen Arbeiten helfen, z. B. beim Gemüsewaschen, Tischdecken und Aufräumen.





FÄHIGKEITEN

Diese Fähigkeiten wirst du vermutlich auch bei anderen Dingen, die du tust, nützlich finden (nicht nur beim Kochen), z.B. Wasser auf Blumen zu gießen.

DEN BACKOFEN BENUTZEN

Hast du jemals einen Backofen eingeschaltet? Sieh im Rezept nach, welche Temperatur der Backofen haben muss, und bitte dann einen Erwachsenen, dir dabei zu helfen, die Temperatur einzustellen. Verwende immer Topfhandschuhe, wenn du etwas in den Backofen stellst oder aus dem Backofen herausholst.

MIT EINEM LÖFFEL SCHÖPFEN

Probiere z.B. einmal, etwas Mehl aus einer großen Schüssel in eine kleine zu schöpfen.

RÜHREN UND VERMISCHEN

Versuche einmal, Zutaten mit unterschiedlichen Löffeln zu vermischen, z.B. bei dem roten Dip von Seite 20.

ZÄHLEN

Übe das Zählen der vollen Löffel oder der Zutaten, die du benötigst.

SORTIEREN

In der Einführung auf Seite 11 findest du eine Liste mit den verschiedenen Lebensmittelkategorien. Versuche einmal, grundlegende Lebensmittel in diese Kategorien einzuordnen.

BESTREICHEN

Verwende ein Tafelmesser, um etwas Weiches wie Honig oder Butter auf ein Toastbrot zu streichen. Beim Bestreichen musst du das Messer behutsam auf das jeweilige Lebensmittel drücken. Auf den Seiten 26 und 27 findest du noch mehr Ideen zum Bestreichen.

GIESSEN

Verwende kleine, nicht zu schwere Kannchen, um Flüssigkeiten von einem Behälter in einen anderen zu gießen.

MIT EINEM TAFELMESSER SCHNEIDEN

Ein Tafelmesser ist das Messer, das du beim Essen verwendest. Es ist nicht scharf. Übe, mit einem Tafelmesser etwas Weiches zu schneiden, z.B. Butter oder Avocados.

GLÄSER ÖFFNEN UND SCHLIESSEN

Versuche, den Deckel eines Glases zu öffnen. Manche Gläser sind sehr fest verschlossen, sodass du beim Öffnen Hilfe brauchst.

UMHÜLLEN

Manchmal musst du ein Lebensmittel mit einem knusprigen Überzug versehen, um es beim Garen zu schützen und damit es schön kross wird.

TRAGEN OHNE ZU VERSCHÜTTEN

Übe das Tragen von Flüssigkeiten in Gefäßen, ohne etwas zu verschütten. Als mein Sohn im Alter von drei Jahren zum ersten Mal mit mir seine Eislutscher zum Gefrierschrank getragen hat, haben wir unterwegs die Hälfte des Saftes verloren, aber inzwischen geht es fast ohne Verschütten.

OBST UND GEMÜSE WASCHEN

Wasche sie in einer Schüssel mit Wasser oder lasse etwas Wasser ins Spülbecken laufen. Es empfiehlt sich, Salat- und Wurzelgemüse wie Karotten und Kartoffeln, die unter der Erde wachsen, vor dem Verzehr gründlich zu waschen, um die Erde zu entfernen. Mickey hat es Spaß gemacht, das Gemüse für seinen Dip von Seite 20 zu waschen.

IN EINEN DURCHSCHLAG ABGIESSEN

Ein Durchschlag sieht aus wie eine Schüssel mit Löchern. Er ist hilfreich, um z.B. Gemüse darin abtropfen zu lassen, nachdem du es gewaschen hast.

MIT LÖFFELN ABMESSEN

In den Rezepten heißt es entweder „Esslöffel“, womit ein großer Löffel gemeint ist, oder „Teelöffel“, womit ein kleiner Löffel gemeint ist. Achte darauf, dass du zum Abmessen deiner Zutaten den richtigen Löffel verwendest.

AUFTEILEN

Bei manchen Gerichten musst du darauf achten, dass du die Lebensmittel gleichmäßig verteilst, z.B. die Füllung auf die Törtchen. Du willst doch nicht, dass die gesamte Füllung in ein paar Törtchen ist und in anderen gar keine!

EINFRIEREN

Gefriergeräte wurden erfunden, um Lebensmittel für eine lange Zeit aufbewahren zu können, ohne dass sie schlecht werden. Wie frieren Lebensmittel ein? Die meisten Lebensmittel enthalten viel Wasser. Beim Einfrieren wird dieses Wasser in Eis verwandelt. Stelle eine Flüssigkeit in ein Gefriergerät und beobachte, wie sie fest wird. Das Feste nennt man Eis. Auf Seite 39 findest du ein Rezept für Eislutscher.



