

Kinder lernen kochen

Kochen mit Kindern ist der beste Weg, um aus überzeugten Fastfood-Freaks kleine Genießer zu machen. Und es ist weniger aufwändig, als mancher Erwachsene denkt, denn viele Handgriffe können die Kids selbst übernehmen.

Zubereitung

- Gemüse waschen und putzen können selbst kleinere Kinder. Ältere übernehmen zudem noch das Schnippeln.
- Eier aufzuschlagen ist Übungssache, das werden auch die Kinder schnell begreifen.
- Nach Herzenslust in der Küche herumexperimentieren? Kein Problem: Schnitzel in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wälzen bringt kleinen Küchenchefs mit Sicherheit großen Spaß. Nebenbei erfahren sie, wie sich natürliche Zutaten anfühlen. Hemmungen werden abgebaut.
- Das Abschmecken der Gerichte ist eine gute Übung, um den Geschmackssinn der Kids zu trainieren.

Natürlich isst das Auge mit: Werden die selbst gekochten Speisen lecker angerichtet, schmeckt's noch mal so gut.

Sicherheit

- Beim gemeinsamen Kochspaß die Kinder immer auf Gefahrenquellen wie heiße Herdplatten etc. hinweisen.
- In der Nähe von heißen Herdplatten und Backofentüren Topflappen verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Fettspritzer und kochendes Wasser können zu Verbrennungen führen. Kinder daran erinnern, hier besonders vorsichtig zu sein.
- Küchenmesser sind oft sehr scharf. Deshalb Kinder darauf hinweisen, diese immer nur am Griff anzufassen und beim Schnippeln besonders vorsichtig zu sein.

Durch den regelmäßigen Umgang mit natürlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Eiern lernen die Kids, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur lecker schmeckt, sondern auch spannend sein kann. Mit Spaß und Kreativität wird beim Kochen Neues ausprobiert. Lebensmittel, die zuvor abgelehnt wurden, sind plötzlich ein Geschmackserlebnis. Natürlich werden Kinder auch weiterhin geschmackliche Vorlieben haben. Diese können aber bereits bei der gemeinsamen Rezeptentwicklung berücksichtigt werden.

Herausgeber:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Koblenzer Straße 148, 53177 Bonn, Telefon: 0228 / 847-0

Weitere Informationen finden Sie unter www.cma.de, Rubrik „Genuss & Leben“, zum Download.

Mund auf – Augen zu

FLEISCH MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN



**Sinnesschulung:
Leitfaden für Eltern und Lehrer**

Mit allen Sinnen genießen

Beim Thema Ernährung gehen die Ansichten von Eltern und Kindern meist in zwei völlig verschiedene Richtungen. Kinderernährung sollte ausgewogen sein, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – so die Vorstellung der Erwachsenen. Die Gerichte müssen schmecken und Spaß machen – meinen dagegen die Kids. Wie man beide Interessen unter einen Hut bringen kann, zeigt die Initiative „Mund auf – Augen zu“, die von der CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH ins Leben gerufen wurde. Mit verschiedenen Veranstaltungen und begleitenden Informationen zeigt die Initiative, wie abwechslungsreich und spannend eine ausgewogene Ernährung sein kann. Das Motto lautet: Mit allen Sinnen genießen.

Essen bedeutet fühlen, sehen, riechen, schmecken und sogar hören. Eine Möhre knackt anders als ein Würstchen. Pudding fühlt sich auf der Zunge anders an als Kartoffelpüree. Viele Kinder und Jugendliche sind heutzutage kaum noch in der Lage, die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami (würzig) zu unterscheiden – und das, obwohl sie ein wesentlich feineres Geschmacksempfinden haben als Erwachsene. Deshalb ist es wichtig, diese Sinne bereits im Kindesalter zu schulen. Wichtige Voraussetzung dafür ist der Umgang mit natürlichen Lebensmitteln wie Fleisch, Obst, Getreide, Gemüse, Milch und Kartoffeln.

Der Weg zum Ziel führt an den Herd: Wenn Kinder bei der Zubereitung von Mahlzeiten eigenhändig mithelfen, bauen sie eine Beziehung zu den Lebensmitteln auf und Hemmungen vor Unbekanntem ab. Die Kids können ursprüngliche Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben. Sie entwickeln ein natürliches Geschmacksempfinden und entdecken auf spielerische Weise, dass eine ausgewogene Ernährung Spaß macht und schmeckt! Dieser Leitfaden für Eltern und Lehrer gibt Informationen zu Nährstoffen und Lebensmittelauswahl sowie praktische Tipps für Sinnesschulung und Kochspaß zu Hause.

Inhaltsverzeichnis

Mit allen Sinnen genießen	2
Nährstoffpower durch Obst, Gemüse, Fleisch & Co.	3
Die fünf Geschmacksrichtungen	4
Spielerisch die Sinne schulen	5
Ausflug ins Grüne	6
Tipps für den Kochspaß zu Hause – oder in der Schule	7
Kinder lernen kochen	8

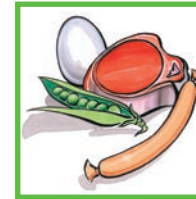
Nährstoff-Power durch Obst, Gemüse, Fleisch & Co.

Kinder haben während der Wachstumsphasen einen besonders hohen Bedarf an Nährstoffen. Da sich neues Knochen- und Zellgewebe bildet, braucht der Körper unter anderem viel Calcium und Eiweiß. Mindestens ebenso wichtig sind die Mineralstoffe Eisen und Zink sowie die verschiedenen Vitamine. Um den Bedarf zu decken, sind Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte empfehlenswert. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, enthalten aber nur wenige Kalorien. Magere Fleisch- und Wurstsorten, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Milch, Eier und Kartoffeln sind die Basis für eine ausgewogene Ernährung.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, wie Stärke und Zucker, sind wichtige Energielieferanten. Sie werden im Körper in Muskeln und Leber gespeichert und geben so Power für den ganzen Tag. Energie aus Kohlenhydraten steht dem Körper besonders schnell zur Verfügung. Hochwertige Kohlenhydrat-Quellen sind Getreide, Brot, Kartoffeln und Nudeln sowie Obst und Gemüse.



Eiweiß

Eiweiß gehört zu den Bau- und Reparaturstoffen des Körpers. Muskeln und Organe, aber auch Haare und Fingernägel bestehen hauptsächlich aus Eiweiß. Wertvolle Quellen sind Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Hülsenfrüchte, Getreide und Soja. Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln wird vom Körper besser verwertet, da es dem körpereigenen Eiweiß sehr ähnlich ist. Am besten ist eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß.



Fett

Fett ist ebenfalls eine bedeutende Energiequelle und ein wichtiger Geschmacksträger. Zudem liefert es hochwertige Fettsäuren und ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Zu den sichtbaren Fetten gehören Butter, Margarine und Öl. Aber es ist z.B. auch in Fleisch, Wurst, Milch und Käse enthalten.



Vitamine

Jedes Vitamin erfüllt bestimmte Aufgaben im Körper. Die Vitamine der B-Gruppe stärken zum Beispiel die Funktion von Nerven und Gehirn. Um den Körper mit allen notwendigen Vitaminen zu versorgen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, zu der ausreichend Obst und Gemüse, aber auch Fleisch, Eier, Milch- und Vollkornprodukte beitragen.



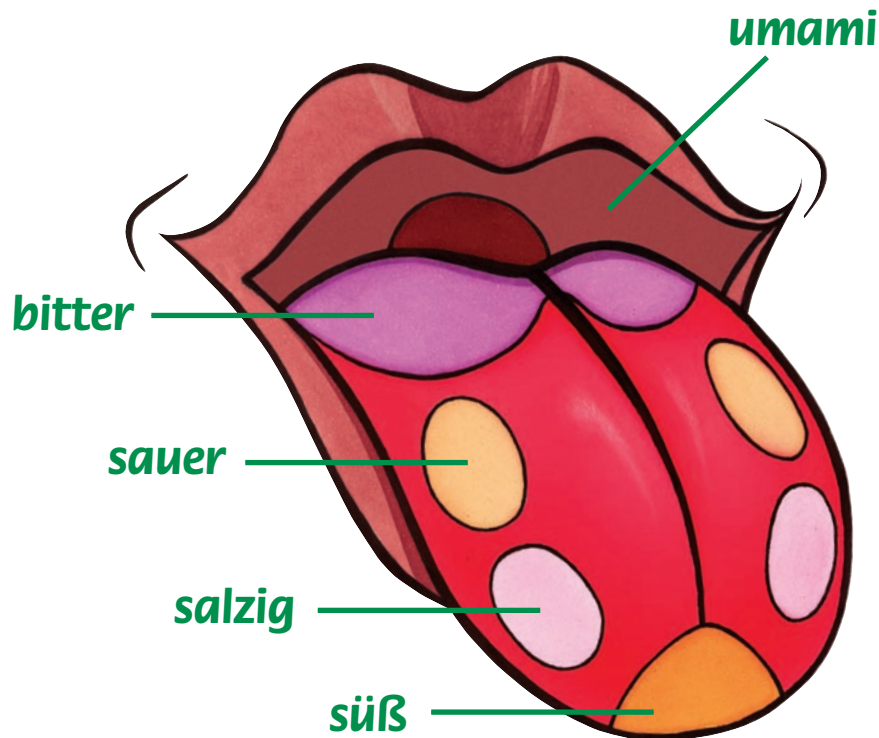
Mineralstoffe

Die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Natrium spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie sind unter anderem am Aufbau der Körpersubstanz beteiligt und sorgen damit für kräftige Knochen und Muskeln, gesunde Zähne und starke Nerven. Unter den Spurenelementen sind Eisen, Zink und Jod die wichtigsten Vertreter. Bedeutende Lieferanten für Eisen sind z.B. Rindfleisch, Erbsen und Haferflocken.

Die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami

Insgesamt gibt es fünf verschiedene Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami ist japanisch und beschreibt einen würzigen Fleischgeschmack.

Die Abbildung zeigt, an welcher Stelle die Zunge die verschiedenen Geschmacksrichtungen besonders intensiv schmeckt ...



Spielerisch die Sinne schulen

Ob zu Hause oder in der Schule – mit einer Sinnesschulung lernen Kinder spielerisch, wie natürliche Lebensmittel aussehen, riechen und schmecken, wie sie sich anfühlen oder beim Kauen anhören.

Checkliste: Kleine Sinnesschulung – so funktioniert's

Sehen	Fühlen	Riechen	Schmecken	Hören

Kräuter sind immer grün? Stimmt, aber sie haben unterschiedliche Grüntöne. Auch Form und Größe der Blätter sind verschieden. Frisches Fleisch ist ebenfalls an der Farbe zu erkennen: Lammfleisch ist dunkelrot. Rind hat eine kräftig rote Farbe. Schweinefleisch ist etwas heller und Kalbfleisch weiß bis zartrosa. Weisen Sie die Kinder auch darauf hin, wie sich die Farbe durch das Garen verändert.

Paprikaschoten haben eine glatte Oberfläche, Champignons sind samtig weich und Erdbeeren etwas rau. Damit die Kids die Unterschiede genau ertasten können, Obst und Gemüse in etwas größere Stücke schneiden und in eine Schale legen. Diese mit einem Geschirrtuch abdecken. Jetzt müssen die Kinder fühlen, welches Obst und Gemüse sich in der Schale befindet.

Wonach riechen Paprikaschoten? Welches Aroma hat Salami? Einfach Obst, Gemüse und Würstchen in kleine Stücke schneiden und auf eine Gabel stecken. Die Kids mit verbundenen Augen daran schnuppern lassen.

Wurst, Gemüse und Obst in gleich große Stücke schneiden. Kindern die Augen verbinden und ihnen dann die Lebensmittel auf die Zunge legen. Spannend wird es, wenn man die Kategorien mischt und vorher nicht sagt, ob es sich um Wurst, Gemüse oder Obst handelt.

Äpfel knacken anders als Aprikosen, Möhren anders als Paprikaschoten – wer findet's heraus? Mit verbundenen Augen und zugehaltener Nase, versteht sich.

Fleisch im Test

Steaks & Co. eignen sich perfekt für eine Sinnesschulung. Die Kids lernen, welche Konsistenz die Fleischstücke vor dem Braten haben und wie sie sich danach anfühlen. Der Drucktest gibt Aufschluss: einfach mit dem Gabelrücken auf das Fleisch drücken. Fühlt es sich weich an, ist es im Kern noch roh. Gibt es etwas nach, ist es medium. Fühlt es sich fest an, ist es auch innen durchgegart.

Ob Braten, Grillen, Kochen, Dünsten oder Schmoren – kaum ein anderes Lebensmittel lässt sich so vielseitig zubereiten wie Fleisch. Hier können die Kinder feststellen, dass gedünstetes Fleisch nicht nur anders schmeckt als gegrilltes, sondern auch anders riecht.

Einkaufsliste für die Sinnesschulung

Wochenmarkt oder Gemüsegeschäft:

- Gemüse (z.B. Tomaten, Gurke, grüne und rote Paprika, Karotten, Champignons)
- Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Aprikosen)
- verschiedene frische Kräuter (z.B. Basilikum, Zitronenmelisse, Majoran, Thymian)

Fleischerfachgeschäft oder Fleischtheke:

- verschiedene Wurstsorten (z.B. Bierschinken, Salami, Wiener; Salami und Bierschinken in 1 cm dicke Scheiben schneiden lassen)
- verschiedene Fleischsorten (z.B. Schweineschnitzel, Lammkotelett, Rindersteak)

Ausflug ins Grüne

Ein Ausflug ins Grüne ist ideal, um Kindern saisonale Lebensmittel näher zu bringen: Spargel vom Feld, Erdbeeren selbst gepflückt, Kartoffeln vom Bauernhof – auf spielerische Weise bekommen die Kids einen Bezug zu natürlichen Lebensmitteln und damit auch zu einer gesunden Ernährung. Gleichzeitig lernen sie, dass viele Obst- und Gemüsearten nur ein paar Monate Saison haben, andere dagegen das ganze Jahr über.

Auch zu Hause oder in der Schule lässt sich das Thema „Saisongemüse“ relativ einfach in die Praxis umsetzen. Ideal sind Tomaten, Radieschen, Blattsalate oder Kräuter. Sie wachsen auch in Kübeln oder Blumenkästen. Bei einem gemeinsamen Frühstück werden die selbst gesäten Lebensmittel dann mit allen Sinnen genossen.



Obst und Gemüse im Test

Sind Tomaten- und Erdbeermus schon am Aussehen zu erkennen? Einfach Obst und Gemüse pürieren und die Kinder zunächst mit zugehaltener Nase probieren lassen. Anschließend wird verglichen, wie die Pürees schmecken, wenn die Nase nicht zugehalten wird.

Obst und Gemüse – Schulung für die Sinne

- Wie riechen rohe Kartoffeln im Vergleich zu gekochten?
- Wie schmecken unreife im Vergleich zu reifen Birnen?
- Wie fühlen sich Möhren im Vergleich zu Tomaten an?
- Wodurch unterscheiden sich die unterschiedlichen Blattsalatsorten?

Die Sinnesschulung bringt es an den Tag. Lassen Sie die Kinder die Unterschiede selbst herausfinden.

Tipps für den Kochspaß zu Hause – oder in der Schule

Eine ausgewogene Ernährung kann lecker, abwechslungsreich und spannend sein – das lernen Kinder am besten beim Kochen.

1) Rezeptideen:

Bohnen, Erbsen oder Paprika? Steaks oder Schnitzel? Mit etwas Fantasie lassen sich entsprechend den geschmacklichen Vorlieben viele neue Rezepte kreieren.

2) Einkauf:

Ob auf dem Wochenmarkt, beim Metzger oder im Supermarkt – dürfen die Kids beim Einkauf mitbestimmen, sind sie eher bereit, etwas Neues auszuprobieren.

3) Kochen:

Beim Schnippeln und Brutzeln lernen die Kinder ganz nebenbei, dass z.B. Fleisch wesentlich mehr als Frikadellen und Schnitzel sein kann. Übrigens: Schon ein gemeinsamer „Kochtag“ in der Woche kann helfen, die Kids auf den Geschmack zu bringen.

Abwechslung für jeden Geschmack

Damit es den Kids schmeckt und sie gleichzeitig die nötigen Nährstoffe bekommen, ist Abwechslung das A und O! Allein die verschiedenen Fleischsorten eignen sich für ganz unterschiedliche Zubereitungsarten und geschmackliche Vielfalt.



Rippchen mit Honig

Die Honig-Marinade gibt den Rippchen den richtigen Pfiff. Zusammen mit Kartoffeln und Salat liefert dieses Gericht viele wichtige Nährstoffe. In Kartoffeln und Fleisch stecken zum Beispiel Kohlenhydrate und Vitamin B₆. Wichtig für ausreichend Power und Konzentration.



Bunte Wurstspieße

Die Spießchen sorgen für den absoluten Power-Kick. Paprika und Mango sind reich an Vitamin C und stärken die Abwehrkräfte. In der Wurst steckt wertvolles Eiweiß. Das stärkt vor allem die Muskeln.



Schnitzelsandwich

Das bunte Schnitzelsandwich ist mehr als nur ein Pausensnack. Es liefert die drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Außerdem ist der leckere Snack eine ideale Mahlzeit für unterwegs.

Die Rezepte zu diesen Gerichten finden Sie in der Broschüre „Mund auf – Augen zu. Mit allen Sinnen genießen“, die Sie unter www.cma.de, Rubrik „Genuss & Leben“, downloaden können.