

Tipps für kleine und große Köche

Mit Kindern und für Kinder zu kochen und zu backen macht großen Spaß, ist aber nicht immer ganz unproblematisch. Im Folgenden sind einige Tipps aufgelistet, die helfen sollen, unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

Der Arbeitsplatz und die Geräte

- Jedes Kind bekommt einen **ausreichend großen** Arbeitsplatz an einem Tisch, der nicht zu hoch ist und an dem es ungestört arbeiten kann, ohne seinem Nachbarn in die Quere zu kommen.
- Der Tisch soll **sauber** sein. Entweder vorher heiß abwaschen oder mit einer sauberen Tischdecke bedecken.
- Die **Arbeitsgeräte** müssen **kindgerecht** sein: nicht zu schwer und nicht zu groß. Scharfe Messer bleiben entweder in der Schublade oder gehören in die Hand des Mitarbeiters. Aber auch mit einem stumpfen Obstmesser lässt sich prima schneiden.
- **Backofen, Herd, heiße Töpfe und Bleche, Waffeleisen, Küchenmaschine und Grill** sind für junge Bäcker und Köche tabu. Damit hantiert nur der Mitarbeiter und zwar in einem angemessenen Abstand zu den Kindern.

Die Lebensmittel

- Nicht alles, was Erwachsene gerne essen, schmeckt auch Kindern. Kinder halten z.B. wenig von **stark gewürzten Speisen**.
- Es müssen nicht immer Pommes Frites sein. Es gibt auch eine Fülle **gesunder Lebensmittel**, die sogar Schleckermäulern richtig gut schmecken. Der Blick in ein Kochbuch mit gesunden Gerichten aus frischem Obst oder Gemüse speziell für Kinder lohnt sich immer.
- Erdbeeren im Dezember sind natürlich etwas Besonderes. Meist lässt sich jedoch eine Menge Geld sparen, wenn **saisonale Erzeugnisse**, die vielleicht sogar **aus der eigenen Region** stammen, eingekauft werden.
- Lebensmittel, deren **Mindesthaltbarkeitsdatum** überschritten ist, gehören nicht in die Kigo-Küche.

- Auch **rohes Fleisch (Gehacktes, Tatar), Rohmilch und Speisen mit rohen Eiern (z.B. in Tiramisu und Salatsaucen)** haben auf dem Kigo-Speiseplan nichts zu suchen. Salmonellen, die darin enthalten sein können, können üble Magen- und Darmerkrankungen verursachen.
- Leicht verderbliche Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, sollten bis zum Verzehr auch gekühlt bleiben! Die **Kühlkette** darf nicht unterbrochen werden, z.B. bei Speiseeis.
- **Um Lebensmittel z.B. vor Insekten zu schützen**, sollten sie während der Zubereitung immer wieder abgedeckt werden. Das ist besonders wichtig, wenn im Freien gekocht und gebrutzelt wird.
- Obst und Gemüse, das nicht geschält oder gekocht wird, gründlich **waschen!**
- Bei der Auswahl von Lebensmitteln **muss Rücksicht auf Kinder mit Allergien oder Stoffwechselerkrankungen** genommen werden. Die Rücksprache mit den Eltern betroffener Kinder ist unumgänglich.

... und was dann noch zu beachten wäre:

- Mit Lebensmitteln ist immer sorgsam umzugehen. Deshalb gilt für große und kleine Köche: **gründlich Hände waschen und nicht in die Speisen niesen oder husten!** Es soll ja niemand krank werden!
- **Schürzen** sind sehr nützlich. Sie vermeiden Flecken auf schicken Sonntagshosen und Ärger mit Eltern.
- Kinder sind mit Eifer dabei, wenn sie wissen, wozu sie etwas machen und wie das Endprodukt aussehen soll. Also **zu Beginn genau erklären**, was zu tun ist und was am Ende dabei herauskommen soll.
- Jedes Kind sollte die Aufgaben übernehmen, die seinem **Können** entsprechen. Eine gute Möglichkeit, Kinder zu ermutigen, mal etwas Neues auszuprobieren!

Viel Spaß und guten Appetit!