

Kinder an den Herd!



Als Foodjournalistin schrieb ich schon Artikel übers Kochen mit Kindern, noch bevor ich selber Mutter wurde. Mit dem eigenen Kind merkte ich dann: Zusammen kochen dauert doppelt so lang und man erlebt immer wieder Schrecksekunden. Trotzdem: Trauen Sie sich!

Kochen mit Kindern, das haben mir unzählige Experten bestätigt, schafft bei den Kleinen eine Beziehung zu den Lebensmitteln. Wir haben da für unseren Sohn einfach verschiedene Ämtli kreiert, die er freiwillig und gern übernimmt, ja er ist sogar beleidigt, wenn ich ihm zuvorkomme. An erster Stelle: Kartoffeln und Karotten schälen – mit dem Sparschäler hantieren kann zwar auch mal daneben gehen, aber ohne gravierende Folgen. Weiter gehts mit Mozzarella schneiden für die Pizza. Und natürlich: Küchenmaschine bedienen beim Backen – dass man nicht mit der Hand reinfassen darf, solange sich etwas dreht, kann man den Knirpsen durchaus beibringen. Mittlerweile ist auch das Küchenmesser rege in Gebrauch. Nicht das ganz grosse Chefmesser, aber auch nicht das stumpfe Rüstmesser mit Plastikgriff. Geben Sie Ihrem Kind ein anständiges Messer, denn so lernt es, sorgfältig zu arbeiten.

Kochen mit Kind heisst, auch mal etwas wagen. Und: flexibel zu bleiben. So habe ich mich daran gewöhnt, dass ich statt einem schönen Zopf mit meinem Sohn aus dem Teig einen Krebs forme. Schön? Nein. Aber ein genussvolles Erlebnis allemal.

