Kochen und Backen mit Kindern

Situation

Kinder sind meist begeistert, wenn sie mit den Großen kochen oder backen dürfen und helfen gerne mit.

Bildquelle: © iStock.com/silentalex88

1 Tauscht Euch zunächst über Eure Erfahrungen aus.

2 Überlegt nun gemeinsam, wie Kinder sinnvoll beim Kochen und/oder Backen mitmachen können. Erstellt zusammen eine „Empfehlungs-Liste“ für Eltern.

In der Liste können zum Beispiel Tipps zu folgenden Fragen stehen:

- Welche Tätigkeiten können Kinder gut in der Küche übernehmen?
- Worauf ist zu achten?
- Was ist gefährlich?
- Welche Gerichte machen Kindern besonderen Spaß?

Beispiel-Lösung

2

Kind zum Beispiel 2 ½ - 3 Jahre alt:

Kochen

- Rührei kleppern (mit einer Gabel verquirlen)
- Zutaten in die Pfanne geben

Backen

- Zutaten in den Teig gießen oder schütten
- Teig rühren
- Teig ausrollen
- Plätzchen ausstechen
- Teigtaschen bestreichen mit einer Paste/ Creme
- Teigrolle schneiden mit einem „Spielzeugmesser“

3

Weitere Tipps:

https://www.lecker.de/kochen-mit-kindern-die-besten-tipps-und-rezepte-50835.html
https://www.chefkoch.de/magazin/artikel/2578,0/Chefkoch/Kochen-mit-Kindern-schnibbeln-ruehren-Spass-haben.html