

10 Tipps für ein gelungenes Kochen mit Kindern

von Dagmar von Cramm

1. **Erwarten Sie kein perfektes Essen:** Kochen soll Spaß machen, das Ergebnis kommt erst an zweiter Stelle.
2. **Planen Sie reichlich Zeit für das gemeinsame Kochen ein** – dann fällt es viel leichter, geduldig zu bleiben.
3. **Ihr Kind darf sich aussuchen, was es gibt.** Das *Raupe Nimmersatt Kochbuch* hilft dabei.
4. **Schon beim gemeinsamen Einkaufen kann Ihr Kind sich austoben:** Lassen Sie es die Lebensmittel aus den Regalen nehmen und aufs Kassenband legen. Noch besser: der Wochenmarkt. Da darf man auch probieren!
5. **Naschen erlaubt!** Bevor aus vielen einzelnen Lebensmitteln ein ganzes Gericht wird – lassen Sie Ihr Kind – soweit wie möglich – die vorbereiteten Zutaten roh probieren.
6. **Kochen macht durstig** – am besten mit Wasser löschen!
7. **Küchenregeln sind wichtig:** Vor dem Kochen Hände waschen, lange Haare zusammenbinden, Schürzen anziehen.
8. **Alle Zutaten gemeinsam bereitstellen und abwiegen oder -messen, erst dann loslegen.**
9. **Gutes Handwerkszeug senkt die Verletzungsgefahr:** Ein scharfes Küchenmesser, ein gewelltes Tomatenmesser, ein Kippschäler – alles in kindgerechter Größe. Üben Sie mit Ihrem Kind.
10. **Und zu guter Letzt: Loben, loben, loben!** Egal wie die Küche aussieht ... Und das Lachen nicht vergessen.



Tipps von Dagmar von Cramm, © Gerstenberg Verlag

Seit Februar 2018 im Handel: Eric Carle, Dagmar von Cramm:
Die kleine Raupe Nimmersatt. Unser Kochbuch
ISBN 978-3-8369-5608-6, EUR 12,95/EUA 13,40/CHF 16,90