

## KOCHEN MIT KINDERN

Gemeinsames Kochen mit Kindern erfüllt viele positive pädagogische Aspekte, dazu zählen:

- **Sensorik:** wird gefördert durch Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen der Lebensmittel.
- **Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit:** dazu tragen auch Grundkenntnisse im Kochen bei – um später leichter selbst für sich sorgen zu können.
- **Motorische Fähigkeiten:** werden durch Schneiden, Mixen, Hacken der Speisen unterstützt.
- **Gute Organisation:** kann durch die Erstellung eines Rezeptes (welcher Schritt vor dem anderen kommt) trainiert werden.
- **Soziale Kompetenz:** wird durch gemeinsames Kochen und Genießen der Speisen gefördert.
- **Vielfalt beim Essen:** schlechte Esser können motiviert werden mehr zu probieren.
- **Gesundheitskompetenz:** sich beim Zubereiten der Speisen über deren Inhaltsstoffe und deren Herkunft zu unterhalten, erweitert das Wissen über gesunde Lebensmittel.
- **Mathematik verbessern:** durch das Abwiegen, Messen und Zählen der Lebensmittel kann man spielerisch den Umgang mit Zahlen lernen.
- **Physikalische Zusammenhänge verstehen:** beim Kochen kann man den Entdeckerdrang fördern, z.B. wenn man Eiklar zu Schnee aufschlägt.

### EIN EINFACHES REZEPT:



### Apfelrosen



Foto: einfachbacken.de

#### Apfelrosen (12 Stück):

Zutaten: 1 Packung gekühlter Dinkel-Blätterteig, 60 g Marillenmarmelade, 3 mittelgroße Äpfel, 30 ml Zitronensaft, 60 g Nüsse, Zimt, 12 Muffin-Papiermanschetten, 1 Muffinform

Zubereitung: Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel entkernen und mit der Schale in feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Blätterteig ausrollen und in 6 gleich breite Streifen schneiden und diese in der Mitte halbieren. Mit Marmelade bestreichen, mit der oberen Reihe beginnend Apfelscheiben auflegen und diese ein wenig über den Rand schauen lassen. Mit Nüssen und Zimt bestreuen. Den Teig vorsichtig hochklappen und einrollen. Die Rosen in die Muffin-Papiermanschetten geben und in der Muffinform ca. 20 Minuten backen.

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams