Unsere Küchenregeln

Vor dem ersten Kochen gemeinsam vorlesen, jede Regel abhaken und unterschreiben. Das Blatt hängt in der Küche.

- [ ] Vor dem Kochen: Hände 20 bis 30 Sekunden mit Seife waschen, Haare zusammenbinden, Schürze an.
- [ ] Nach rohem Fleisch, Eiern und Mehl wasche ich mir wieder die Hände.
- [ ] Rohen Teig nasche ich nicht – erst wenn er gebacken ist.
- [ ] Beim Schneiden mache ich eine Kralle: Der Daumen versteckt sich hinter den Fingern.
- [ ] Das Schneidebrett liegt fest, mit einem feuchten Tuch darunter.
- [ ] Nach dem Schneiden kommt das Messer auf den Messerparkplatz.
- [ ] An Herd und Backofen bin ich nur, wenn ein Erwachsener daneben steht.
- [ ] Auf dem Herd wird nichts abgestellt. Topfgriffe zeigen nach hinten.
- [ ] Elektrische Geräte werden nach dem Benutzen ausgesteckt.
- [ ] Am Ende räumen alle zusammen auf.

Wenn sich doch jemand verbrennt

Kleine Verbrennung, etwa am Finger: mit handwarmem Wasser (mindestens 15 °C) kühlen, aber nicht länger als zehn Minuten. Kein Eis, kein Mehl, kein Öl, keine Hausmittel. Große Verbrennung: nicht kühlen, locker mit einem keimfreien Verbandtuch abdecken und den Notruf 112 wählen.

Das haben wir versprochen

Kind: _____ Kind: _____

Erwachsene: _____ Datum: _____

Gut zu wissen

- Eine feste Altersgrenze fürs Mitkochen gibt es nicht. Kleine Kinder waschen und rühren, ältere schälen und schneiden.
- Kinder probieren ein neues Gericht eher, wenn sie es selbst mit zubereitet haben.

Mein Küchenführerschein

Für jede Aufgabe, die du sicher kannst, gibt es eine Unterschrift oder einen Stempel. Alle acht geschafft? Dann bist du Küchenprofi!

Name: _____ Datum: _____

Das kann ich schon	Datum	Unterschrift oder Stempel
Obst und Gemüse waschen		
Quark rühren		
Kräuter mit der Schere schneiden		
Bananen mit dem Tafelmesser schneiden		
Zutaten abwiegen		
Mit dem Sparschäler schälen		
Im Krallengriff schneiden		
Am Herd rühren (mit Erwachsenen)		

Rezeptkarte: Kräuterquark mit Gemüsesticks (ohne Herd)

Zutat	Menge
Quark	250 g
Milch	3 bis 4 EL
Schnittlauch	½ Bund
Salz	1 Prise
Möhren, Gurke, Paprika	für die Sticks

1. **Waschen:** Hände waschen. Gemüse und Schnittlauch waschen.
2. **Rühren:** Quark und Milch in einer Schüssel glatt rühren.
3. **Schneiden:** Schnittlauch mit der Kinderschere in kleine Röllchen schneiden.
4. **Abschmecken:** Schnittlauch unterrühren, eine Prise Salz dazu, probieren.
5. **Sticks:** Gemüse in Stifte schneiden – Erwachsene helfen bei Möhren.

Rezeptkarte: Obstspieße (ohne Herd)

Zutat	Menge
Banane	1
Erdbeeren	1 Handvoll
Weintrauben	1 Handvoll
Apfel	1
Holzspieße	6 bis 8

1. **Waschen:** Hände waschen. Obst waschen und abtrocknen.
2. **Schneiden:** Banane und Erdbeeren mit dem Tafelmesser schneiden. Den Apfel schneiden Erwachsene.
3. **Halbieren:** Weintrauben für kleine Kinder längs halbieren.
4. **Aufspießen:** Abwechselnd aufstecken: Welches Muster wird es? Für jüngere Kinder stumpfe Spieße nehmen.

Mein Rezept mit Bildern

Male jeden Schritt deines Lieblingsrezepts in ein Feld und schreibe ein Wort darunter. So kannst du es nächstes Mal allein nachlesen.

Rezept: _____ Das brauche ich: _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Zwölf Rezepte zum Ziehen

Karten ausschneiden, mischen, eine ziehen – und gemeinsam kochen. Die Rezepte stehen auf loroli.kids/ratgeber/kochen-mit-kindern/.

Rezept-Karte Obstspieße Banane, Beeren, Trauben ohne Herd	**Rezept-Karte** Gemüse-Gesichter-Brot Frischkäse, Gurke, Paprika ohne Herd	**Rezept-Karte** Kräuterquark mit Gemüsesticks ohne Herd
Rezept-Karte Bananen-Joghurt-Eis am Stiel ohne Herd	**Rezept-Karte** Bircher-Müsli Hafer, Milch, Apfel ohne Herd	**Rezept-Karte** Wraps rollen Fladen, Salat, Käse ohne Herd
Rezept-Karte Tomaten-Mozzarella- Spieße mit Basilikum ohne Herd	**Rezept-Karte** Pizza-Toast Tomate, Käse, Belag Backofen: Erwachsene	**Rezept-Karte** Bunter Nudelsalat mit Joghurt-Dressing Nudeln: Erwachsene
Rezept-Karte Pfannkuchen Mehl, Eier, Milch Herd: mit Erwachsenen	**Rezept-Karte** Gemüsesuppe Möhren, Kartoffeln, Lauch Herd: mit Erwachsenen	**Rezept-Karte** Bananen-Hafer-Kekse nur drei Zutaten Backofen: Erwachsene

Unser Lieblingsrezept

Das war lecker – das machen wir wieder

loroli.kids/ratgeber · Lizenz CC BY-SA 4.0