

Auswahl des Rezepts

Achtet darauf, dass vielleicht Angaben von kcal, Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen zu erlesen sind, damit Ihr Euer Verständnis für Eurer Essen bekommt

Jetzt geht's los

Wenn gekocht wird, sollte man sich jedoch über einige Dinge im Klaren sein. Klärt zusammen was Ihr essen wollet. Das gibt einen Sinn für Selbstkontrolle. Lest das Rezept zusammen und tragt auch die Zutaten gemeinsam zusammen. Zu guter Letzt, und das ist vielleicht das wichtigste: habt Spaß!

Worauf ist zu achten

- ◆ **Sicherheit** ...
... ist das Wichtigste und kann gar nicht genug betont werden. Chemikalien und spitze Gegenstände sind mit Vorsicht zu genießen
- ◆ **Auf Sauberkeit** ...
... ist zu allen Zeiten zu achten. Feste Reinigungszeiten, können bei einer zu sehr verschmutzten Küche Abhilfe schaffen.
- ◆ **Abwechslung** ...
... ist beim Kochen oberstes Gebot. Schnell bricht das Chaos oder Langeweile aus und die Zusammenarbeit wird zur Qual (Spaß beim Kochen)
- ◆ **Cleveres lagern** ...
... Süßigkeiten oder andere Leckereien, lieber außer Reichweite legen und auch beim Abschmecken langsam machen, sonst seid Ihr vor dem Essen schon satt.

Gemüsespaghetti gratiniert

6 Portionen

Portion 341 kcal, 14 g E, 11g F,
45g KH

Zutaten: 200g



Vollkornspaghetti, 1 EL Mehl, 125ml Milch, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, 500g Brokkoli, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1Tl Öl, 20g Tomatenmark, Basilikum, Oregano, 300g Tomaten, Fett für die Form, 30g geriebener Emmentaler

Zubereitung: Spaghetti garen. Inzwischen Mehl und Milch mischen und mit einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Die Sauce 3 min aufquellen lassen, das Lorbeerblatt entnehmen und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und mit heißem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch klein schneiden und beides in Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Gewürze dazu geben und kurz aufkochen lassen. Geputzte und gewürfelte Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Alles mit den Spaghetti mischen und in eine gefettete Auflaufform,

Brokkoli darüber verteilen, mit der Sauce übergießen und Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca 5min überbacken.

Vorbereitung

Ist das Rezept ausgewählt, ist schon das wichtigste geschafft.

Jetzt wird ein Einkaufszettel geschrieben. Spannend wäre natürlich auch Fantasie beim Kochen zu benutzen. Ihr schaut, was noch im Kühlschrank, Küchenschrank u.s.w. zu finden ist und stellt ein Rezept selbst zusammen.

Der Einkauf

Gemeinsam einkaufen

Wenn Ihr mit Euren Eltern einkauft, lasst Euch, worauf es ankommt. Wie man Äpfel aussucht, wie man frische Karotten an Ihrer Festigkeit erkennt. So lernt Ihr langsam, was Qualität bedeutet und erfährt Respekt vor Lebensmitteln. Schaut nach den Inhaltsstoffe in den Produkten.. Wenn Ihr Euch für Nudeln entscheidet, keine Fertiggerichte, sondern stellt Euch eine Soße zusammen.

Die

Auswahlkriterien beim Einkauf

Geschmack und Frische liegen natürlich ganz vorne bei der Frage nach

den Auswahlkriterien. Achtet z.B beim Einkauf auf Vollkornnudeln anstatt Weißmehl, fettreduzierten Joghurt, anstatt Sahnejoghurt, Geflügel- anstatt Schweinefleisch.



MITTEL 3,5g	Fett
MITTEL 2,4g	gesättigte Fette
NIEDRIG 1,2g	Zucker
GERING 0,1g	Salz
116 kcal	Kalorien
pro 100g	

Warum es so wichtig ist, mit den Eltern zu kochen.

Wer ist der Koch?

Wenn Kinder in die Küche mit Eltern kochen können sie positive Erfahrung mit Eltern sammeln. Dabei ist es egal, was man kocht, für den Anfang vielleicht Eure Lieblingspeise. Wenn Ihr in der Küche mit Euren Eltern zusammenarbeitet, lernt Ihr mehr über das Essen. Könnt entscheiden, welche Zutaten weggelassen werden.

Welche Fähigkeiten werden durch kochen geschult?

- Das Lesen und Befolgen von Rezepten verbessert das Verständnis, mathematische Fähigkeiten und die Lesefertigkeit.
- Wenn man ausländische Gerichte isst, werden fremde Kulturen, andere Sprachen und ein gewisses kulinarisches Vokabular vermittelt, das über „Spaghetti Bolognese“ hinausgeht.
- Wenn das Kind beim Kochen hilft, ist es wahrscheinlicher, dass es auch später gesünder essen wird.
- Zusammen kochen vermittelt auch das Gefühl von Verantwortung und „zum Team gehören“. Außerdem werden viele schöne Kindheitserinnerungen gefestigt.
- Die Vorbereitung des Kochens verbessert organisatorisches und hygienisches Verständnis der Kleinen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

☎ 49(0151)2007702

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

www.jms-figurinform.de

Wer ist der Koch?



Aufgabe:

Sucht Euch ein Rezept aus und kocht es mit Euren Eltern!!!