

Angelika Kirchmaier
Das Kochbuch für Groß und Klein

Xund und kinderleicht

Jedes Rezept
mit Bild und
Schritt-für-Schritt-
Anleitung
für Kids!



TYROLIA



Angelika Kirchmaier

Xund und kinderleicht

Das Kochbuch für Groß und Klein

Mit Fotos von Kary Wilhelm



Vorwort

In ein paar Jahren könnte so eine Art 3D-Drucker auch in der Küche angekommen sein. Der richtet dann alle Zutaten laut Rezept her, mixt sie entsprechend zusammen, schiebt das Ganze in den Herd, bringt es, gut portioniert und zeitgerecht, vielleicht noch auf den Tisch und reinigt anschließend alle Werkzeuge. Das ist keine allzu visionäre Vorstellung, die Vorstufen dazu gibt's bereits. Wozu also ein Kochbuch – noch dazu für Kinder, die „wischen“ lernen, bevor sie ganze Sätze sagen können? Die Antwort fällt mir gar nicht leicht, denn vermutlich gibt es unzählige Menschen, die die eben skizzierte Essensproduktion geradezu aufregend finden.

Die erste Antwort, die ich gehört habe: „Was sollen die Kinder dann am Muttertag machen?“, war schon mal ein netter Ansatz.

Ich glaube, dass Kochen mehr als nur die Zubereitung von Essen ist. Kochen ist etwas „Urmenschliches“, eine kulturelle Errungenschaft. Kochen verbindet uns mit den Menschen, die davon kosten (und es hoffentlich genießen). Kochen ist ein Weg zur Seele mit allen Sinnen: Riechen, Schmecken, Sehen, Spüren und auch Hören – ein ganzheitlicher Akt, der den ganzen Menschen anspricht. Und so nebenbei gesagt: Wer schon mal eine große Einladung gemacht hat, weiß, dass eine gute Köchin oder ein guter Koch auch gut im Organisieren sein muss. Für mich ist Kochen eine Fähigkeit wie Rechnen und Schreiben (auch da will der digitale Bruder vieles für uns erledigen). Bei aller Bequemlichkeit: Diese Fähigkeiten dürfen wir uns von einem seelenlosen Algorithmus nicht abnehmen lassen. Zu viel von dem, was uns ausmacht, würde verloren gehen.

Ich erinnere mich noch gut an das erste Rezept, das ich auswendig wusste: Es waren die Angaben für Palatschinken, die hab ich heute noch im Kopf. Und ich erinnere mich noch an die Freude und den Stolz, diese zubereiten zu können. Wie vieles lernt man Kochen am besten in ganz jungen Jahren, deshalb ist auch ein Kochbuch für Kinder ein wertvolles Geschenk. Und Angelika Kirchmaier, selbst Mutter von zwei Kindern, weiß, wie man Kinder für eine gesunde Küche gewinnt.

Christoph Rohrbacher

Ehemaliger Programmchef ORF Radio Tirol

Liebe Eltern Liebe Kids

Als Mama von zwei Kindern wollte ich schon immer ein Kochbuch für Familien schreiben. Kochen verbindet und macht einfach Spaß. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und das Beste daran: Es kommt immer etwas anderes dabei heraus, auch wenn man ein und dasselbe Rezept verwendet.

Sie finden in diesem Buch viele Gerichte, die Kindern bekannt sind, die aber oft in einer deftigen oder besonders zuckerreichen Form angeboten werden. Etwas umgewandelt schmecken sie Ihnen und den Kids (hoffentlich) trotzdem und verwöhnen den Körper zusätzlich mit gesunden Inhaltsstoffen.

Damit bei der Zubereitung alles schnell bei der Hand ist, gibt es eine Liste mit den erforderlichen Werkzeugen.

Die Anleitung zur Zubereitung ist zweigeteilt. Einmal finden Sie eine Kurzzusammenfassung für Erwachsene und einmal eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Kinder.

Für die Zubereitung empfiehlt es sich, den Nachwuchs anfangs zu unterstützen. Mit etwas Übung können viele der Gerichte dann auch selbständig von den Kindern gekocht werden. Achten Sie aber immer auf die Sicherheit. Bei den Rezepten gibt es dazu immer wieder hilfreiche Tipps.

Oft stellt sich die Frage nach der Jause. Viele der Gerichte aus diesem Buch eignen sich wunderbar als Schuljause. Gut verpackt in einer Jausendose und zusätzlich in einen Tiefkühlbeutel gesteckt, läuft in der Schultasche nichts aus. Wird der Beutel immer wieder verwendet, freut sich die Natur.

Da weltweit rund ein Drittel aller produzierten Lebensmittel im Müll landen, ist es mir besonders wichtig, einen Hinweis zur Lagerung und zur Haltbarkeit anzufügen. Es handelt sich bei den Angaben um die Mindesthaltbarkeit, eine längere Haltbarkeit ist bei guter Lagerung fast immer möglich.

So hoffe ich, dass dieses Buch ein besonderes Plätzchen in Ihrer Familienküche findet und Sie es gerne zur Hand nehmen.

Mit ganz lieben Grüßen
Ihre **Angelika Kirchmaier**



Inhalt



Wissenswertes zur Verwendung dieses Buches	6
Arbeitssicherheit und Umweltschutz	10
Xunde Kinderküche – eine Einführung für Erwachsene	12

Frühstück und Jause

Porridge	18	Selbstgemachte Frühstücks- und Schuljausenbrötchen	26
Schoki-Flocki	20	Schokomilch	30
Reinikus	22	Fruchtjoghurt	31
Müsli im Glas	24		

Suppen

Hühnersuppe, Fleischsuppe, Gemüsebrühe	34	Haferflockensuppe	46
Schlangensuppe	38	Samtpfötchen-Suppe	48
Konfettisuppe	40	Kartoffelsuppe	50
Fliegenpilzsuppe mit knusprigen Figuren ..	42		

Nudeln

Nudeln mit ganz schneller Tomatensauce ..	54	Spaghetti Bolognese	60
Cheesy Nudeln	56	Cremenudeln mit grünen Tupfen	64
Lachsnudeln	58	Lasagne	66



Pikante Köstlichkeiten

Faschierte Laibchen	72	Pfannenschlupfer	88
Kalbsbraten mit Kartoffeln	74	Riesige Froschspätzle	90
Grillhähnchen mit Kartoffeln	76	Kartoffelwedges am Spieß	92
Selbstgemachter Pizzateig	78	Kartoffelpuffer	94
Pizza Margherita	82	Schneemannsauce	96
Polentapizza	84	Kunterbunter Salat	98
Grießpuffer mit Froschaugen	86		

Süßes

Topfen-Würstchen	102	Paulas Pudding	124
Grießbrei-Ufos	104	Obst im Vanillesumpf	125
Wraps	106	Grießbrei	126
So ein Schmarren	108	Erdbeersauce	127
Grießauflauf	110	Apfelmus	128
Kirschmus	112	Kompott	130
Pancakes	114	Bananencreme	132
Erdbeercrumble	116	Topfencreme	134
Traubenknödel	118	Milkshake	135
Vanillepudding	120	Erdbeer-Eislutscher	136
Vanillesauce	122	Armbänder zum Anbeißen	138

Bäckereien

Topfentorte mit Streuseln	142	Topfenmuffins	152
Vanillepudding-Kuchen	146	Nuss-Muffins	154
Apfel-Streusel-Kuchen	150		

Rezeptverzeichnis – alphabetisch sortiert	156
Glossar: Österreich – Deutschland	158





Wissenswertes zur Verwendung dieses Buches

Portionsgrößen

Die Portionsgrößen entsprechen jener einer erwachsenen Person. Da es naturgemäß Menschen gibt, die Riesenportionen vertilgen, aber auch jene, die bereits mit Miniportionen satt sind, richten sich die Angaben nach den für Erwachsene empfohlenen Verzehrsmengen.

Rezepte für die ganze Familie und Rezepte für den kleinen Hunger

Sie finden bei den Rezepten Portionsangaben, meistens bezogen auf eine Portion. Die Mengen können beliebig vervielfacht oder auch halbiert werden.

Warum keine Angabe in Kinderportionen?

Eltern wissen, dass der Appetit der Kinder je nach Alter und Geschlecht deutlich voneinander abweichen kann. Ein z. B. dreijähriges Mädchen isst im Normalfall deutlich weniger als ein z. B. 10-jähriger Junge, der gerade mitten im Wachstum steckt.

So vervielfältigen Sie die Mengen:

Ist in einem Rezept eine **Kochflüssigkeit** angegeben, so reduziert sich die Flüssigkeitsmenge mit jeder Portion um ca. 20 g, da verhältnismäßig weniger verdunstet.

Auch die **Fettmenge**, die man zum Braten benötigt, reduziert sich, wenn man mehrere Portionen gleichzeitig zubereitet. Wenn für eine Portion z. B. 10 g nötig sind, dann genügen für 2 Portionen meistens 8 g pro Portion, für 3 Portionen ca. 7 g und ab jeder weiteren Portion ca. 5 g, teilweise sogar noch weniger.

Flüssigkeitsmenge

Die angegebenen Flüssigkeitsmengen können nur einen Richtwert darstellen. Zum Beispiel bindet jedes Vollkornmehl anders, Topfen ist unterschiedlich wässrig, die Töpfe verschieden groß, damit verdunstet unterschiedlich viel Flüssigkeit, und der eine kocht die Flüssigkeit etwas länger, der andere kürzer.



Zubereitungszeit



Sie finden in diesem Buch einerseits Gerichte, die innerhalb von maximal einer halben Stunde auf dem Tisch stehen, andererseits Gerichte, für deren Vorbereitung nur wenige Handgriffe nötig sind und die dann nahezu ohne weiteres Zutun fertig garen. Diese Gerichte sind besonders dann praktisch, wenn Sie dazwischen noch das ein oder andere erledigen möchten und nicht die Zeit haben, ständig den Herd zu beaufsichtigen.

Die Zubereitungszeit wird **inklusive** der Garzeit angegeben. Es kann sich bei der Zubereitungszeit immer nur um einen Richtwert handeln. Während ein geübter Koch die Speise schon auf den Tisch stellt, sucht ein ungeübter oft noch die Zutaten und das Geschirr in der Küche. Insgesamt benötigen Sie als einigermaßen versierter Koch für die Vorbereitung nicht mehr als ca. 15 Minuten. Kinder können auch schon mal 30 Minuten für die Vorbereitung brauchen. Dazu kommt die Garzeit. Diese hängt vom Geschirr, dem Ofen und der Qualität des Herds ab und beträgt bei den meisten Gerichten maximal 30 Minuten.



Die **Kerntemperatur** messen Sie mit einem Bratenthermometer, indem Sie mit dem Bratenthermometer in die Mitte des Garguts stechen. Bratenthermometer gibt es im Handel um rund 10 Euro. Teurere Thermometer bringen keinen Vorteil.

Welche Zutaten?

Ein Gericht kann nur so gesund sein wie die Rohzutaten, die Sie dafür verwenden. Regionale und saisonale Bioware ist für Kindergerichte besonders zu empfehlen.

Achtung! Gekauftes Tiefkühlobst ist immer wieder mit Keimen kontaminiert. In Deutschland erkrankten zum Beispiel 2012 11.000 Kinder und Jugendliche an Noroviren, weil sie verseuchte Tiefkühlerdbeeren aus China verspeisten. Verwenden Sie daher Tiefkühlobst aus dem Handel niemals roh, sondern erhitzen Sie es vor Verwendung oder mischen Sie es Gerichten zu, die erhitzt werden.

Weizen, Dinkel, Emmer, Indigoweizen, Einkorn oder Kamut? Welche Weizensorte ist am Gesundesten? Nicht die Sorte ist entscheidend, sondern die Anbaubedingungen und das Saatkorn. Mein Tipp! Entscheiden Sie sich für Bio-Vollkorngetreide aus der Region unabhängig von der Sorte. D. h. lieber ein heimischer Bio-Vollkornweizen als ein Dinkel aus herkömmlichem Anbau vom anderen Ende der Welt. Im Buch wird der Einfachheit halber immer nur Weizen als Sorte angeführt, Sie können aber natürlich auch jede andere Weizensorte verwenden.

Gewürze

Als Einsteigergewürz ist Kräutersalz sehr praktisch. Es vereint Salz und Kräuter. Bevorzugen Sie Kräutersalz mit einem möglichst hohen Kräuteranteil. Wer schon etwas mehr Würzerfahrung mitbringt, kann natürlich jedes Gericht nach Lust und Laune würzen. Scharfe Gewürze werden nicht angeführt. Wer es aber gerne scharf mag, kann natürlich entsprechend nachwürzen, z. B. mit Pfeffer und Chili.



Warum so wenig Gemüse in den Gerichten?

Viele Kinder mögen kein gekochtes Gemüse, rohes aber sehr wohl. Bevor man die Kids mit gekochtem Gemüse quält, probieren Sie es mit rohem, z. B. in Form geschnittener Karotten, Gurken oder den Armbändern von Seite 138 (vgl. Seite 71). Wenn die Kinder hungrig sind, also beispielsweise vor dem Essen, dann gelingt es viel leichter, ihnen rohes Gemüse schmackhaft zu machen. Wenn Ihre Kinder gekochtes Gemüse lieben, dann können Sie klein geschnittenes oder geraspeltetes Gemüse in jedes Gericht mischen.

Warum gibt es keine Angabe, dass Obst und Gemüse vor der Zubereitung gewaschen werden soll?

Aus Platzgründen wurde auf diese Angabe verzichtet. Es genügt, wenn man den Kindern einmal erklärt, dass es sinnvoll ist, Obst und Gemüse vor Verwendung zu waschen.

Tipp: Spendieren Sie Ihren Kindern eine Gemüsebürste, mit dieser lassen sich Kartoffeln, stärker verschmutzte Gemüsesorten, z. B. Sellerie, aber auch Äpfel mit einer Schmutzschicht auf der Schale, einfacher reinigen.

Warum werden die Zutaten oft mit der Küchenwaage abgemessen?

Die Waage ist eine gute Übung im spielerischen Umgang mit Zahlen. Die Waage bereitet auch auf das Kochen für später vor, denn viele Rezeptangaben erfolgen nach Gewicht. Dazu kommt, dass Löffelmaße für Kinder oft schwer umzusetzen sind. Allein die Menge auf den Löffel zu bringen, ist oft schon eine Kunst. Es werden daher im Buch Löffelmengen nur dann angegeben, wenn es kein Problem darstellt, dass etwas mehr von der Zutat in das Gericht rutscht.

Mein Tipp! Verwenden Sie eine Waage mit abnehmbarem Glasteller. Auf diese können Sie auch einmal einen heißen Topf stellen und eine weitere Zutat in der richtigen Menge hinzugeben. Diese Waagen kosten im Handel um die 30 Euro. Teurere Waagen bringen keinen Vorteil. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Waage auf 1 g genau und bis zu 5 kg messen kann, sonst wird es beim Aufstellen eines Topfes bald einmal schwierig. Am besten eine Waage mit gängigen Batterien wählen, dann wird das Wiegen nicht zum teuren Vergnügen.



Halbe oder niedrige Garstufe, was bedeutet das?

Halbe Garstufe: Die Hälfte von dem, was der Herd hergibt. Wenn es am Herd z. B. 8 Stufen gibt, dann ist die Garstufe 4 gemeint.

Niedrige Garstufe: Ca. ein Viertel von der maximalen Leistung der Kochplatte. Bei 8 Stufen bedeutet dies Stufe 2 oder 3.

Warum wird bei jedem Ofengericht ein Backblech druntergeschoben?

Wenn etwas ausläuft, dann ist nicht der gesamte Backofenboden verschmutzt, sondern nur das Backblech, und dieses lässt sich meistens einfacher reinigen.

Warum wird immer eine Tüte für die Jause empfohlen?

Wer kennt das nicht? Das Kind packt die Jause in die Jausendose, isst nicht alles auf und verschließt die Dose nicht ordentlich. Damit verteilt sich der Rest der Jause in der Schultasche. Damit das nicht passiert, kann man die Jause in eine Tüte packen, z. B. in einen großen Tiefkühlbeutel mit Zipp-Verschluss. Der Tiefkühlbeutel lässt sich immer wieder verwenden.

Warum gibt es manchmal Unterschiede in der Zubereitung zwischen der Kinder- und der Erwachsenenvariante?

Manche Handgriffe fallen Kindern leichter, wenn sie etwas anders an die Sache herangehen als wir Erwachsenen. Daher gibt es manchmal Unterschiede in der Zubereitung. Geübte Kinder können natürlich die Erwachsenenversion wählen.



Arbeitssicherheit und Umweltschutz



Arbeitssicherheit

Die Sicherheit der Kinder steht an erster Stelle. Unterstützen Sie daher Ihre Kinder bei der Zubereitung der Speisen und weisen Sie auf Gefahrenquellen hin.

Ein paar Beispiele:

- Ein Pfannen- oder Topfstiel sollte nie über den Rand der Arbeitsplatte bzw. des Herds hinausragen, weil man an diesem leicht hängenbleiben kann.
- Der Stiel soll auch nicht auf eine andere heiße Herdplatte ragen, weil man sich sonst beim Anfassen die Finger verbrennt.
- Helfen Sie Ihren Kindern beim Einschieben und Herausnehmen aus dem Backofen und erklären Sie ihnen, wo sie sich hinstellen sollen, damit sie sich nicht durch die aus dem Ofen austretende heiße Luft verbrennen.
- Heiße Flüssigkeiten niemals in Reichweite von Kindern stehen lassen. Wenn die Flüssigkeit umfällt, können sich die Kinder schwere Verbrennungen zuziehen.
- Lange Haare zusammenbinden, größere Ohrringe, Ketten, Ringe und Armbänder abnehmen, da sonst vor allem für Kinder die Gefahr besteht, in einem Küchengerät (z. B. Mixer) hängen zu bleiben.
- Wenn etwas auf den Boden fällt, sofort aufheben und den Boden gründlich säubern. Fettreiches lässt sich nur mit heißem Wasser und Spülmittel so entfernen, dass keine Rutschbahn übrigbleibt.

Gegenstände mit scharfer Klinge und beschichtete Pfannen

Beim Kartieren mit spitzen Gegenständen, z. B. Messern, immer Patschen anziehen, die vorne geschlossen sind. Sollte einmal etwas hinunterfallen, dann bleibt es nicht im Fuß, sondern im Schuh stecken.

Messer, Raspeln, Kastholbeil, Kartoffelschäler etc., d. h. alle Gegenstände mit einer scharfen Klinge unmittelbar nach Verwendung mit Wasser spülen. Auf keinen Fall Lebensmittelreste antrocknen lassen, sonst wird es danach sehr mühsam, den Schmutz wieder herunter zu bekommen! Niemals im Geschirrspüler reinigen, sonst werden sie stumpf.

Scharfe, spitze Gegenstände (z. B. Messer, Fleischgabel) nicht in das Abwaschwasser legen, es besteht Verletzungsgefahr.