

kindergerechte küche

kostenfreier ratgeber



inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Die Familienküche als Treffpunkt
3. Die gemeinsame Küchenarbeit beginnt
4. Welche Gefahren lauern in der Küche?
5. Fazit
6. Ihre Autoren





kinder- gerechte küche



Einleitung

Die Küche ist für Kinder einer der spannendsten Orte in der Wohnung. Es gibt so viel zu entdecken: da sind Schubladen, die sich öffnen lassen, und Geräte, die Geräusche machen. Dazu kommt der lecker gefüllte Kühlschrank und der vielversprechende Duft, der in die Nase steigt, wenn gekocht wird — so wird die Küche schnell zum aufregenden Erlebnisort für alle Sinne.

In der Küche findet häufig ein Großteil des Familienlebens statt. Wer eine offene Küche hat, weiß, dass diese oft Dreh- und Angelpunkt der Zusammenkunft ist. Kinder spielen schließlich am liebsten dort, wo sich die Eltern oder Geschwister ebenfalls aufhalten. Deshalb ist eine auf die Bedürfnisse der gesamten Familie abgestimmte Einrichtung der Küche umso wichtiger.

Das bedeutet, die Welt durch die Augen der Kleinen zu sehen und zu erkennen, wie sie beim Kochen, Backen und Vorbereiten helfen können und wie man ihnen das Ein- und

Ausräumen von Geräten erleichtern kann. Dies führt zu einer praktischen sowie pädagogisch sinnvollen Einrichtung, die euch dabei unterstützt, eurem Nachwuchs beizubringen, welche Hilfsmittel für die entsprechenden Aufgaben nötig sind und wo mögliche Verletzungsquellen lauern.

tipp

Achtet bei der Planung eurer kindgerechten Küche auf abgerundete Griffe, wenige Kanten, Mülltrennungsmöglichkeiten und ausreichend gesicherte Schubladen. Mehr hierzu erfahrt ihr im Laufe dieses Buches.



die familien- küche als



treffpunkt

Hier wird gelebt und erlebt. Aus dem oft beiläufigen Vorgang des Kochens lässt sich ganz leicht ein gemeinsames Familieneignis machen, das die Beziehung untereinander stärkt. Vermittelt ihr euren Kindern Vertrauen, erfahren die Kleinen ein Gefühl von Sicherheit — und wer sich sicher fühlt, gewinnt an Selbstbewusstsein und Stärke. So lernen die Kinder, was sie sich in der Küche bereits alleine zutrauen können. Ihr solltet die Kinder in ihrer Mithilfe bestärken, gleichzeitig aber auch deutlich machen, dass es keine Schwäche ist, nach Hilfe zu fragen.

Das Tolle ist, dass ihr die tägliche Hausarbeit nutzt, um Zeit mit euren Kindern zu verbringen. Besonders für die Kids ist es schön, Rituale zu haben, die es ihnen ermöglichen, Zeit mit den Eltern zu verbringen und ihre Aufmerksamkeit zu genießen.

tipp

Ermutigt eure Kinder, sich in die Abläufe zu integrieren. Bindet sie spielerisch mit ein, lasst sie kreativ werden und helfen. So führt ihr sie langsam an verschiedene Aufgaben und zu vermeidende Gefahren heran. Habt sie dabei stets im Auge.



die gemeinsame küchenarbeit

beginnt



Die Wahl der Lebensmittel

Bereits beim Einkaufen im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt können eure Kids viele Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln sammeln. Lasst sie schauen, riechen, anfassen und probieren — besonders auf dem Wochenmarkt geht das super!

Gemeinsame Einkäufe vermitteln euren Kindern ganz nebenbei, aus welchen Lebensmitteln sich Gerichte zusammensetzen und wo sie die benötigten Produkte finden können. So lernen sie frische Zutaten und verschiedene Händler kennen.

Wenn am Wochenende Zeit ist, kann sich ein Familienausflug auf den Markt lohnen, wo frische Waren aus der Region angeboten werden. Das stärkt nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern schon gleichzeitig die Umwelt. Kurze Wege von der Ernte bis zum Verbraucher verringern den CO₂-Fußabdruck der Produkte. Viele Obst- und Gemüsesorten auf dem Markt sind völlig unbehandelt, was unserer Gesundheit zugutekommt. Anders als im Discounter oder

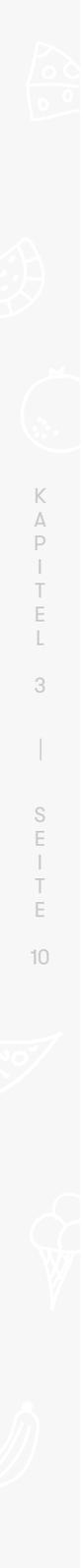
tipp

Erstellt in Rücksprache mit den Kleinen einen Tages- oder Wochenplan für das Essen. So könnt ihr zusammen die Gerichte aussuchen. Schreibt einen Einkaufszettel, der anschließend beim gemeinsamen Einkauf abgearbeitet wird.

Supermarkt können hier außerdem häufig Kostproben der angebotenen Waren genossen werden.

Gibt es in eurer Umgebung noch einen kleinen „Tante-Emma-Laden“, ist dies auch ein toller Ort für den Einkauf mit der ganzen Familie, ebenso der Bioläden. Während mittlerweile in nahezu jedem Geschäft Bio-Produkte zu finden sind, bieten einige Bioläden zusätzlich an, dass man Lebensmittel in mitgebrachte Gläser abfüllen darf. So kann unnötiges Verpackungsmaterial eingespart werden. Immer mehr Händler geben ihren Kunden die Möglichkeit, an der Frischetheke und in der Obst- und Gemüseabteilung eigene Verpackungen zu nutzen. Für die Kleinen sollte es als normal gelten, eigene Dosen und Gläser zum Einkauf mitzubringen, solange keine nachhaltigen Lösungen durch den Handel angeboten werden.

Älteren Kindern kann man die Unterschiede sowie die Vor- und Nachteile erläutern, die bei der Händlerauswahl eine Rolle spielen. Bei der einen Familie mag die Zeit für den Wochenmarkt fehlen, weshalb der Einkauf hauptsächlich



im Supermarkt oder beim Discounter erfolgt. Bei einer anderen Familie hingegen kann das nötige Kleingeld das entscheidende Kriterium sein. Bio- sowie Wochenmarkt sind häufig teurer als der Supermarkt oder der Discounter. Die großen Ketten führen — teils unter Eigenmarken — jedoch auch Bioprodukte. Diese schneiden in den Verbraucher-tests sehr häufig gut ab. Dennoch ist die CO₂-Bilanz der Discounter- bzw. Supermarktprodukte tendenziell schlechter als die der lokalen Händler.

Nicht nur die Nachhaltigkeit der Produktion und der Verpackung sollte Thema sein; auch die verschiedenen Möglichkeiten der Ernährung (omnivor, vegetarisch oder vegan, um die drei weit verbreitetsten Ernährungsformen zu nennen), sollten frühzeitig in der Familie besprochen werden. Gerade Massentierhaltung wird derzeit von vielen Seiten diskutiert und problematisiert; sowohl Tier- als auch Klimaschützer weisen hier auf die negativen Auswirkungen auf unser Leben auf der Erde hin. Auch Themen wie Waldrodung und Monokulturen können und sollten altersgerecht mit Kindern besprochen werden. Natürlich ist dies frühestens ab dem Kindergartenalter sinnvoll, doch wiederholte Gespräche darüber helfen den Kindern, ihr eigenes Gespür zu entwickeln — dieses werden sie auch in die Familie transportieren, sodass am Ende alle davon profitieren.

Vorbereitung der Mahlzeiten

Bindet eure Kinder altersgerecht in den Kochalltag ein; schon die Kleinsten sind in der Lage, beim Gemüsewaschen zu helfen. Manchen Kindern macht das großen Spaß und sie sorgen für ein gründliches Bad für Möhren, Kartoffeln und Co.



Die Größeren können Kartoffeln mit einem sicheren Schäler von ihren Schalen befreien und in Stücke schneiden. Grundsätzlich gilt: Ihr kennt eure Kinder am besten und wisst einzuschätzen, welche „Werkzeuge“ euren Kindern zumutbar sind und für welche sie doch noch zu jung oder unbeholfen sind. Lasst sie dennoch nicht aus den Augen. Ab 3 Jahren können die meisten Kinder schon gut mit vielen Dingen in der Küche umgehen, scharfe Messer sollte man ihnen jedoch nicht vor dem 4. bis 5. Lebensjahr anvertrauen. Schulkinder sind alt genug, um selbständig mit Messer und Schere zu arbeiten, gewissenhaft Geschirr aus der Spülmaschine in den Schrank zu räumen oder den Tisch zu decken. Sie sollten in ihrem Engagement positiv unterstützt werden; das fördert das Selbstvertrauen, schafft gleichzeitig eine gute Basis für den sicheren Umgang mit allen Hilfsmitteln und die Freude an der Hausarbeit.

tipp

Was ihr euren Kindern vorlebt, machen sie voller Begeisterung nach und mit. Esst gemeinsam Obst und Gemüse. Die gute, gesunde Ernährung ist elementar und wird vom Nachwuchs gewiss nachgelebt, wenn sie einmal verinnerlicht wurde.

Das gemeinsame Essen

Bevor zusammen gegessen wird, könnt ihr den Kindern beibringen, wie man richtig den Tisch deckt. Dazu gehört, welche Teller und welches Besteck für die unterschiedlichen Gerichte geeignet sind, sowie der Umgang mit zerbrechlichen Materialien. Um eure Kleinen langsam an Geschirr aus Glas und Porzellan heranzuführen, sollte das Kind zunächst immer nur ein Teil tragen. Erklärt ihnen, warum es gilt, vorsichtig zu sein, und zeigt positive Unterstützung. Ermutigt sie, indem ihr kleine Ziele steckt: Heute der leere Teller, morgen der Teller mit darauf liegendem Besteck, danach kommt der mit etwas Wasser gefüllte Becher. So tastet ihr euch gemeinsam Stück für Stück und stressfrei für die kleinen Helfer an neue Herausforderungen heran. Der Erfolg, die Aufgabe gemeistert zu haben, weckt bei den Kleinen den Ehrgeiz und macht sie stolz auf sich selbst, was wiederum zu wichtigem Selbstvertrauen führt.

Ist das Essen serviert, kann den Kleinen das richtige Verhalten am Tisch beigebracht werden. Ihr könnt ihnen zeigen, wie man das Besteck richtig hält und welche Regeln am Tisch gelten. Wenn zusammen gekocht wurde, schmeckt

das gemeinsame Essen danach umso besser. Die Kinder sehen mit Stolz, was sie gezaubert haben und was aus den einzelnen Zutaten geworden ist. Vielleicht probieren sie sogar Gerichte, die ihnen normalerweise eigentlich nicht schmecken. Ein regelmäßiges, gemeinsames Essen stärkt das Vertrauen und den Zusammenhalt in der Familie. In Ruhe kann vom Tag erzählt oder neue Ideen für das nächste gemeinsame Kochen gesammelt werden. So ergeben sich automatisch an jedem Tag neue, interessante Themen für die gesamte Familie. Der schöne Nebeneffekt dabei ist, dass die Kinder spannende Dinge von eurem Leben abseits der Familie erfahren, was ihnen einen Einblick in die Welt der Erwachsenen gibt. Durch den Austausch lernen die Kinder, ihre eigenen Anliegen zu formulieren und dass Kommunikation sehr wichtig ist. Sie merken, dass die Familie immer einen sicheren Zufluchtsort bietet, und fühlen sich in das Familienleben mit einbezogen. Ihr Selbstwertgefühl wird gefestigt und durch die positive Verknüpfung der gemeinsamen Zeit mit der Familie das Interesse am Kochen gefördert.

Umweltschutz, Mülltrennung und Nachhaltigkeit

Auch das Aufräumen nach dem Kochen bzw. dem Essen ist lehrreich für den Nachwuchs, denn hier geht es nicht nur darum, das Geschirr in die Spülmaschine zu räumen oder per Hand zu reinigen, sondern auch um die Entsorgung von Tischabfällen.

Da die die umweltgerechte Entsorgung und anschließende Weiterverarbeitung der Wertstoffe zunehmend an Bedeutung in unserer Gesellschaft gewinnt, sollten in jeder neuen Küche genügend Platz für die verschiedenen Behälter

für Bio-, Plastik-, Papier- und Restmüll eingeplant werden. Da ein Großteil des Abfalls beim Zubereiten der Mahlzeiten und somit in der Nähe der Küchenspüle entsteht, ist der Platz unterhalb des Spülbeckens aus ergonomischer Sicht am besten geeignet für die Mülleimer.

Welcher Müll gehört eigentlich in welche Tonne?

Bereits beim Einkaufen könnt ihr den Kindern vermitteln, auf nachhaltige Verpackungen zu achten! Hier sind wir wieder bei den mitgebrachten Behältern für Wurst & Co., der Tragetasche für Kartoffeln, dem Gemüsenetz anstatt der Plastiktüte. Nachhaltige Verpackungsmaterialien erkennt ihr an entsprechenden Hinweisen auf den Produkten. Anstelle von Tetra Paks ist Milch auch in der Glasflasche erhältlich. Getränke in Mehrwegflaschen sind nach Möglichkeit vorzuziehen; einige Hersteller setzen hier schon auf die Herstellung von Flaschen aus Glas und recyceltem Altplastik. Kinder kann man schon früh dafür sensibilisieren, bei Verpackungen auf deren Recyclingfähigkeit zu achten, Mehrweg anstatt Einweg zu kaufen und den eigenen CO₂-Abdruck zu hinterfragen. Das schont die Umwelt und die Kinder bekommen anschließend in der Küche den Erfolg direkt vorgeführt, indem nur wenig Abfall anfällt und dieser gemeinsam sorgfältig getrennt wird.

Was eignet sich zum Recyclen und was nicht? Dies kann man bereits im Kindergartenalter durchsprechen, wodurch die Kleinen zum bewussten Umgang mit Müll erzogen werden. Vertieft das Thema einfach immer, wenn Abfall anfällt; welche Arten und Tonnen gibt es, wie sieht Mülltrennung genau aus? Erklärt ihnen, wie die Entsorgung funktioniert, was mit dem Abfall passiert, wenn er abgeholt wurde, was

genau Recycling ist und welche Vorteile es bietet. So bekommt der Nachwuchs ein Gefühl für die Beseitigung und die Weiterverarbeitung des Weggeworfenen. Nachhaltigkeit fängt im Kopf an!

Als Hilfestellung für eure Kinder könnt ihr Aufkleber mit Bildern oder mit den Farben der verschiedenen Mülltonnen basteln. Das hilft spielerisch bei der Nutzung des korrekten Behälters: eine gelbe Ente für die gelbe Tonne/gelben Sack, ein brauner Baum für die Biotonne, ein blauer Papierflieger für die Papiermülltonne und ein schwarzer Rabe für die Restmülltonne.

Beim gemeinsamen Kochen könnt ihr euren Kleinen nicht nur Einiges über den sicheren Umgang in der Küche beibringen; ein netter Umgangston und der Spaß am Kochen sollten immer im Vordergrund stehen, um den Kindern auch für die Zukunft das Kochen schmackhaft zu machen. Merkt ihr, dass euren Kindern eine Aufgabe besonders Spaß macht, könnt ihr sie dahingehend weiter fördern und ihnen damit zeigen, dass ihr auf ihre Interessen eingeht und sie ernst nehmt. Dadurch fühlen sich die Kinder als vollwertige Familienmitglieder und werden von sich aus weiteres Interesse in der Küche zeigen.



welche gefahren lauern in der küche



Speziell für die ganz Kleinen stellt die Küche ein spannendes Terrain mit faszinierenden Dingen wie Schubladen, Schaltern, Dosen und Flaschen dar. Leider lauern dort einige Gefahrenquellen. Je nach Alter des Kindes sollten Eltern den Haushalt unter die Lupe nehmen, denn Vorsicht ist besser als Nachsicht.

Grundsätzlich gehören Kleinkinder nie ohne Aufsicht in die Küche! Eure Kids sehen, was sich in den Schränken befindet und die angeborene Neugierde verleitet sie dazu, waghalsige Experimente in der Küchenlandschaft durchzuführen. Waagerechte Griffstangen werden sehr gerne als Leitern benutzt, um an die Arbeitsfläche und von dort an

tipp

In der Gegenwart von Kleinkindern sollte beim Kaffee- oder Teetrinken besondere Vorsicht geboten sein. Ein heißes Getränk kann zu starken Verbrühungen führen. Stellt deshalb die Tassen immer außer Reichweite der Kinder ab!

die höher gelegenen Schränke zu kommen. Eine grifflose Küche hat hier einen entscheidenden Vorteil. Erklärt euren Kindern immer wieder, dass die Griffstangen keine Leitern sind.

Wenn ihr Hocker oder Trittleitern nutzt, um an Hängeschränke zu kommen, solltet ihr diese nach Gebrauch direkt wieder außer Reichweite eurer Kinder verstauen, denn solche Hilfsmittel verleiten noch mehr zu etwaigen Klettertouren.

Zu gerne nutzen die Kleinen den Platz um freistehende Kochinseln als Rennstrecke. Sie ist ein perfekter Rundkurs für Rennen mit dem Laufrad oder Rutschauto. Die Rennleitung — also ihr als Eltern — sollte allerdings für sofortigen Rennabbruch sorgen, denn zu groß ist das Verletzungsrisiko, dort auszurutschen, sich an Kanten der Arbeitsfläche oder auch an den Griffen der Schubladen und Türen zu stoßen.

Gefahr gebannt!

Wo verbergen sich Bedrohungen? Wie lässt sich die Sicherheit erhöhen? Was sind überhaupt die häufigsten Gefahren?

Bevor wir in die Übersicht der möglichen Risiken einsteigen noch ein Hinweis: Der beste Schutz vor unliebsamen Überraschungen liegt darin, mit den Kindern zu sprechen und ihnen genau zu erklären, was passieren kann — ohne ihnen dabei Angst zu machen. Wer regelmäßig das Gespräch mit den kleinen Entdeckern und Köchen sucht, wird merken, dass sie die Gefahren meist begreifen und



anschließend auf riskante Abenteuer in der Küche verzichten. Manchmal ist der Entdeckerdrang jedoch höher als die eigene Vernunft; da sorgen die folgenden mechanischen Hilfen für zusätzliche Sicherheit:

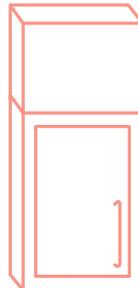
Kühlschrank

Beim Öffnen oder Durchsuchen des Kühlschranks können zerbrechliche Gefäße oder offene Lebensmittel herunterfallen und kaputtgehen oder das Kind verletzen. Eine einfache Türsicherung, die über den Türspalt gespannt wird, verhindert das unbeaufsichtigte „Plündern“ der gekühlten Lebensmittel. Ebenso lässt sich der Kühlschrank auf Arbeitshöhe einplanen; so ist er länger vor den Kleinen sicher, aber immer noch für alle „Befugten“ bequem zu erreichen. Wer lieber auf eine Türsicherung verzichten möchte, sollte sich Gedanken zu der Lagerung einzelner Lebensmittel innerhalb des Kühlschranks machen. Zerbrechliche Gefäße und Lebensmittel gehören nach oben außer Reichweite der „kleinen Räuber“. Durch diese Maßnahmen werden die Risiken minimiert, dass etwas zu Bruch geht.

do



don't





Die Spülmaschine

Einmal nicht aufgepasst und schon können die Finger in der Tür gequetscht oder von scharfen Messern im Besteckkorb verletzt werden. Daher sollte die Spülmaschine immer geschlossen sein. Alternativ kann man sie auch erhöht einbauen lassen. Damit ist nicht nur das Verletzungsrisiko für eure Kids um ein Vielfaches geringer, ihr schont zusätzlich euren Rücken.

Ofen und Herd

Diese Geräte bilden das gleichsam faszinierende wie auch gefährliche Herzstück eurer Küche. Austretende Hitze aus dem Ofen oder das Herunterziehen eines heißen Topfes von der Herdplatte können schnell zu schmerzhaften Verbrennungen führen.

Vor dem Öffnen des Ofens solltet ihr die Kinder grundsätzlich außer Reichweite bringen. Wenn es eure Küche zulässt, empfiehlt es sich, den Ofen nicht frontal zu öffnen, sondern etwas seitlich davon zu stehen, damit der heiße Dampf in den freien Raum entweichen kann. Genau wie die Spülmaschine, könnt ihr den Ofen auf eine rückerhöhte Höhe einbauen lassen. So ist auch der Griff außer Reichweite und der Ofen kann nicht mehr ganz so einfach

tipp

Für die Küchenplanung/-renovierung wählt ihr am besten eine Armatur mit integriertem Verbrühschutz. Der Vorteil: Der Bedienhebel lässt sich nur in einem bestimmten Temperaturbereich bewegen.

durch die Kids geöffnet werden. Aktuelle Modelle bieten zudem oft serienmäßig eine Front, die nicht heiß wird, sodass die Verbrennungsgefahr bei geschlossener Tür gen null läuft.

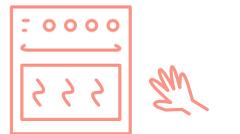
Für den ausgeschalteten Herd bieten viele Hersteller mit der Tastensperre eine praktische Lösung an. Bei einigen Modellen lohnt es sich, ein Upgrade auf die nächsthöhere Baureihe durchzuführen, wenn diese Funktion dann zur Serienausstattung gehört, denn ein Nachrüsten ist nicht möglich. Natürlich gibt es hier für Technik-Fans auch einige Topmodelle, die sich via App auf dem Smartphone programmieren, steuern und sperren lassen.

Zu guter Letzt lassen spezielle Schutzgitter die Herdplatten für Kinder unerschbar werden. Beachtet während des Kochens dennoch zusätzlich immer die Hinweise unter „Töpfe und Pfannen“.

do



don't





Elektrogeräte

Wenn sie falsch bedient werden oder an losen Kabeln gezogen wird, können sie zu Stromschlägen führen beziehungsweise herunterfallen.

Für jedes Küchengerät sollte daher ein sicherer Platz gefunden werden, was es bei der Planung zu berücksichtigen gilt. Stellt sie, wenn nicht im Schrank gelagert, möglichst weit weg vom Rand der Arbeitsplatte. Dennoch ist es sinnvoll, euren Kindern zu zeigen, wo sie stehen. Erläutert ihnen dabei genau, welche Gefahren jedes einzelne Gerät mit sich bringen kann.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, den Kindern zu erklären, dass sie die entsprechenden Geräte gemeinsam mit Mama oder Papa aufstellen und natürlich auch bedienen dürfen. Das gibt euren kleinen Helfern ein gutes Gefühl und baut Spannung sowie Vorfreude auf, mit euch etwas Besonderes zu tun. Nach dem Gebrauch sollte alles jedoch sofort ausgeschaltet und weggeräumt werden, damit Gefahrenquellen gar nicht erst entstehen können. Lasst die Kinder auch gerne beim Wegräumen helfen!

do



don't



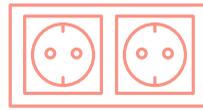
Steckdosen

Auch ungesicherte Steckdosen können zu Stromschlägen führen. Für Krabbelkinder ist ein erhöhter Berührungsschutz, der mit einer speziellen Sicherung das Einführen von Gegenständen in die Steckdose verhindert, unbedingt zu empfehlen. Auch wenn euer kleiner Koch bereits 3 oder 4 Jahre alt ist, sind solche Schutzaufsätze sinnvoll. Diese gibt es von vielen Herstellern bereits werkseitig zu kaufen.

do



don't

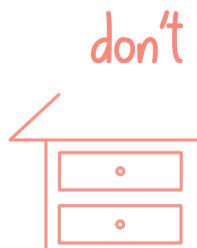


tipp

Verwendet per Smartphone schaltbare Steckdosen. Bei diesen kann zusätzlich ein Timer programmiert werden, wodurch nicht permanent Elektrizität anliegt.

Ecken und Kanten

Ecken und Kanten, an denen Kinder sich stoßen können, gibt es überall in der Wohnung, ebenso ist es bei den Küchenmöbeln. Die Griffe der meisten Schubläden und Türen sind nicht kinderfreundlich gearbeitet. Harte Kanten könnt ihr mit Hilfe von Eckenschützern (spezielle Gummierungen für Kanten) entschärfen. Hier gibt es eine Fülle von verschiedenen Lösungen im Bau- und Supermarkt. Auch eine abgerundete Arbeitsplatte oder anderweitige runde Elemente, wie eine runde Kochinsel, können bei der Planung Gefahrenbereiche entschärfen.



Schubladen

Diese haben ihren ganz eigenen Reiz. Schnell jedoch können Kinder sich beim Schließen ihre kleinen Finger quetschen.

Abhilfe schaffen Schutzmechanismen für die Schubladen, die problemlos nachzurüsten sind. Daher kann auch in einer älteren Küche für ausreichend Sicherheit gesorgt werden. Hier gibt es zwei Sicherungsmöglichkeiten: die Schubladenverriegelung und der Klemmschutz für die Finger. Diese bekommt ihr im Fachhandel in verschiedenen Ausführungen, sodass für jede Küche etwas dabei ist. Bei der neuen Küchenplanung sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass diese Sicherungsmöglichkeiten direkt verbaut werden. Das hat den Vorteil, dass sie meist versteckt sind und nicht zu spannenden Rätseln für eure kleinen Entdecker werden.

Eine prima Lösung ist es, Kindern eine ungefährliche Schublade mit Einklemmschutz und weit weg vom Herd zum Entdecken anzubieten. Diese eigens für sie eingerich-



tete Schublade lenkt von den anderen ab und wenn ihr regelmäßig neue Dinge hineinlegt, wird es auch nie langweilig. Das Ziel der kleinen Köche, etwas Neues zu entdecken, wäre somit gewährleistet. Es gibt unzählige Utensilien, die ihr in die Schubladen legen könnt. Lasst eurer Kreativität freien Lauf!

do



don't



Töpfe und Pfannen

Vorsicht, heiß und fettig! Das heiße Fett aus der Pfanne kann spritzen und Kinderhände können schnell Töpfe mit heißem Essen vom Herd ziehen. Sprudelndes Nudelwasser macht spannende Geräusche und zieht neugierige Entdecker magisch an, doch Achtung: Das blubbernde Wasser schmeißt heiße Wassertropfen wie ein Vulkan in die Luft und ist daher auch aus etwas Entfernung noch eine Gefahr. Daher zunächst die hinteren Kochplatten verwenden. Wenn ihr die vorderen Felder ebenfalls benötigt, dreht die Griffe und Henkel der Kochbehälter stets zur Wand, sodass sie nicht über den Rand des Kochfeldes hinausschauen.

do



don't



Messer

Im Nu kann euer Kind nach einem Messer greifen und sich an der scharfen Klinge schneiden, während ihr nach dem Nudelwasser schaut. Selbstverständlich sollten Messer daher außer Reichweite lagern! Bei kleinen Kindern reicht die erhöhte Ablage; später geben verschließbare Schränke Sicherheit. Der Messerblock gehört nicht an die Kante der Arbeitsfläche, auch nicht, wenn gekocht wird. Messer und andere scharfe Küchenhelfer könnt ihr nach Gebrauch zum Beispiel in die Spüle legen, dort sind sie vor zufälligen Berührungen sicher.

do



don't



Mülleimer

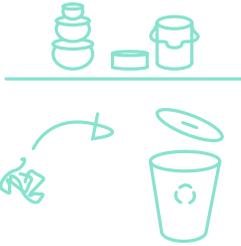
Die einzelnen Mülleimer sind für die Kinder geradezu eine Schatztruhe und sollten gut beobachtet werden, denn gerade Kleinkinder probieren gerne, alles in den Mund zu nehmen. Sie fühlen die unterschiedlichen Oberflächen mit ihrer Zunge, lange bevor sie es intensiv mit den Händen machen. So kann es schnell passieren, dass Dinge im Mund landen, die nicht dafür bestimmt sind: verdorbene Lebensmittel, scharfkantige Verpackungen, Gläser, die schnell zu Scherben zerbrechen können. Schließt und sichert die Müllertür daher immer direkt nach dem Gebrauch, damit eine gefährliche Situation erst gar nicht entstehen kann.



Konservendosen und scharfkantige Verpackungen

Kinderhände sind empfindlich, schnell können sie sich an offenen Dosenrändern schneiden. Bitte daher sofort entsorgen. Die Reste aus den Dosen am besten in einen Behälter umfüllen, in dem man das entsprechende Lebensmittel aufbewahren kann. Wenn die leere Dose nicht direkt in den Mülleimer wandert, unbedingt darauf achten, dass die offene Konservendose oder der abgetrennte Deckel nicht unter einer Schicht Folie oder Papier versteckt liegt, damit man sich nicht an den scharfen Kanten schneidet.

do



don't



Geschirr und Glas

Jeder kennt das Geräusch, wenn ein Teller, ein Glas oder eine Schale auf den Fußboden fällt und in hunderte Einzelteile zerspringt. Jedes Teil kann so scharf wie eine Rasierklinge sein. Vor allem ganz kleine Splitter können sich unbemerkt in die Haut bohren und Entzündungen oder Schlimmeres verursachen. Wenn Kindern etwa ein Glas hinfällt, bleiben sie meist nicht auf der Stelle stehen, sondern bewegen sich aus dem Scherbenhaufen heraus — mit dem Effekt, dass sie durch die Scherben laufen oder, noch schlimmer, krabbeln.

Schubladen und Schränke mit Gläsern und Geschirr sind für Kinder ein absolutes Tabu und gehören daher dringend gesichert. Ein Hoch- oder Hängeschrank hilft dabei, die Kleinen in entsprechender Reichweite von dem Inhalt fernzuhalten. Kleinkinder sollten selbstverständlich unzerbrechliches Geschirr und Becher nutzen.

die spielküche: gefahrenlos und spielerisch lernen

Im Laufe der Jahre immer wieder abgewandelt und modernisiert, fasziniert die Spielküche bis heute die kleinen Gourmets. Hier lernen die Köche von morgen ohne Verletzungsrisiko die verschiedenen Geräte und Abläufe des Kochens im Rollenspiel mit sich, Freunden und Eltern selbstständig kennen.

Die Kinder genießen es, ihre Eltern mit eigenen „Kreationen“ zu verwöhnen. Häufig zaubern die Nachwuchsköche ein Essen, wie sie es von „den Großen“ kennen und lieben gelernt haben.

Eine Spielküche hilft dabei, ein Gespür für die Inhalte des Kühlschranks zu entwickeln, indem die kleinen Köche ihre eigene kleine Küche einrichten und aufräumen. Währenddessen kann man den Kindern beibringen, welche Lebensmittel in den Kühlschrank oder besser in die Vorratskammer gehören. Selbstverständlich dürfen bei den kleinen Gourmets die elektrischen Helfer in der Küche nicht fehlen. Von der Kaffeemaschine, dem Toaster, dem Wasserkocher, dem Eierkocher über den Herd, die Mikrowelle, den Backofen bis hin zum Alleskönner Thermomix: Im Handel findet sich alles in Miniatur, sodass alle Geräte in die Küche der Kleinen integriert werden können. So entwickelt sich spielerisch, ja fast automatisch, die Sensibilisierung für die Küche und ihre Geräte.

do



don't



Feuerzeug und Streichhölzer

Die Faszination des Menschen für Feuer ist uralte und vermutlich wird auch euer Nachwuchs keine Ausnahme sein. Eine Kerze auf dem Geburtstagskuchen macht gemütliches Licht und das Auspusten — natürlich inklusive eines ganz besonderen Wunsches — gehört zum Ehrentag einfach dazu. Das brennende Holz im Kamin oder auch in der Feuerschale im Garten flackert spannend, es knistert und spendet wohlige Wärme. Doch die Gefahr, die von Feuer ausgeht, kann ein Kind nicht allumfassend begreifen. Hier gilt es, so früh wie möglich und altersgerecht zu erklären, was bei falschem Umgang oder Spiel mit dem Feuer passieren kann. Um dies anschaulich erklären zu können, bietet sich an, kaltes sowie sehr warmes (keinesfalls heißes!) Wasser als haptische Beispiele zu verwenden. Fasst das Kind in das mit kaltem Wasser gefüllte Gefäß, wird als Reaktion unangenehme Kälte empfunden. Anders bei dem Griff in das sehr warme Wasser — hier wird die Hand direkt weggezogen: „Aua, heiß!!!“ Als Erkenntnis bleibt: Feuer ist 1000 Mal heißer — das versteht jedes Kind sofort, ohne sich für diesen Lerneffekt wirklich einmal verbrennen

zu müssen.

Per Gesetz ist bei Feuerzeugen eine Kindersicherung vorgeschrieben. Streichhölzer sind schwerer entzündbar, aber nicht weniger gefährlich. Beides gehört nicht in Kinderhände und zu jeglichem Feuer heißt es: Abstand halten!

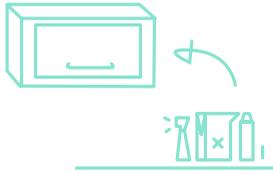


Reinigungsmittel

Flaschen, Kartons oder Tuben sind für den Nachwuchs extrem spannend! Sie leuchten mit ihren bunten Farben und wecken so nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern auch die Neugier der Kinder — egal in welchem Alter. Doch Kinder wissen nicht, dass Reinigungsmittel giftig sind und zum Tod führen können.

Reinigungs- und Waschmittel gehören daher in einen abgeschlossenen oder für Kinder unzugänglichen Schrank. Füllt sie niemals in andere, vermeintlich ungefährlichere Umverpackungen, sondern lasst sie in ihrer Originalverpackung, sonst besteht Verwechslungsgefahr. Viele Reinigungsprodukte haben einen Verschluss mit einer Kindersicherung. Dies sollte euch aber nicht dazu verleiten, sie in Reichweite der Kinder aufzubewahren.

do



don't



tipp

Habt für den Notfall stets die Telefonnummer der Giftnotrufzentrale eurer Stadt oder Umgebung griffbereit.

Zusätzlich gibt es nützliche Apps für euer Smartphone, um einen schnellen Zugriff auf alle nötigen Notrufe zu haben — auch mit Standorterkennung, Apothekendienst am Wochenende und vielem mehr.

Alkohol

Die bereits geöffnete Flasche Wein oder Prosecco sollte auf jeden Fall für die Kleinen unerreichbar aufbewahrt werden. Zu groß könnte die Verlockung sein, das, was Mama und Papa da hin und wieder abends trinken, ebenfalls zu probieren. Stellt den Alkohol deshalb in den Kühlschrank mit Sicherung oder auf die Arbeitsfläche außer Reichweite, noch besser in einen Schrank. Wenn die Flasche irgend-

wann leer ist, lagert sie unbedingt unzugänglich oder entsorgt sie umgehend, denn auch ein Rest in der Flasche ist interessant für ein Kind — und ebenso gefährlich.



Medikamente

Hier lauert eine große Gefahr. Falsch eingenommen, haben Arzneimittel nicht nur potentiell gefährliche Nebenwirkungen, sie können sogar tödlich sein. Kinder verstehen schon im jungen Alter, wozu Medikamente dienen. Sie sind Hilfsmittel, die manchmal scheußlich schmecken, manchmal jedoch dank Zucker zu einer regelrechten Leckerei werden können. Der wohlschmeckende Hustensaft ist jedoch keine Süßigkeit. Dies sollte Kindern regelmäßig vermittelt werden, sodass sie lernen, Medikamente nie ohne elterliche Aufsicht zu nehmen. Streng genommen gehören Arzneimittel nicht in die Küche, da sie dort den häufigen Temperaturschwankungen des Kochens oder Bratens ausgesetzt sind. Bewahrt sie daher lieber an einem trockenen, dunklen Ort auf.

Werden sie jedoch in der Küche gelagert, um sie griffbereit zu haben, sollten sie stets verschlossen verwahrt werden, zum Beispiel in einem abschließbaren Medikamentschränkchen.



hinweis

Wenn nicht permanent ein Erwachsener vor Ort ist, empfiehlt es sich, ein Kleinkind mitzunehmen oder es für die Dauer der Abwesenheit sicher ins Laufgitter zu setzen — auch dann, wenn man nur mal kurz in den Keller geht, um die Wäsche zu machen. Lasst euer Kind niemals ohne Aufsicht allein in der Küche.





schluss wort



Zunächst kann es überfordernd wirken, wenn man die vielen Punkte liest, die es in der Küche mit Kindern zu beachten gibt. Doch Schritt für Schritt lassen sich einzelne Punkte realisieren und schon bald sind die Abläufe selbstverständlich. Hört auf euer Bauchgefühl, denn ihr wisst, was richtig für euer Kind ist.

Jede Familie hat ihre eigene Dynamik und genauso unterschiedlich sind auch die Herangehensweisen der Eltern an das Abenteuer Küche. Natürlich ist auch jedes Kind anders. Das fängt bereits bei dem Geschwisterkind an, daher ist es wichtig, dass ihr euren eigenen, gemeinsamen Weg mit den kleinen Köchen findet. Was bei euch in der Familie bestens funktioniert, muss noch lange nicht bei euren Freunden klappen.

Familie bedeutet stetige Entwicklung und Neuausrichtung, denn kein Tag ist gleich. Was das Kind heute noch nicht kann, ist vielleicht in ein paar Wochen bereits Routine. Kein Ratgeber auf der Welt vermag vorauszusagen, was sich Kinder auf ihrer Entdeckungsreise durch ihre immer weiterwachsende Welt womöglich ausdenken.

Wichtig ist uns jedoch, die möglichen Gefahren in der Küche hier einmal grob zusammenzufassen und euch als Eltern zu sensibilisieren. Eure Kinder deshalb in Watte zu



packen, ist allerdings auch keine gute Idee, denn auch das Scheitern, Wehtun und Ärgern gehört zum Entwicklungsprozess eines jeden Menschen in elementarer Weise dazu.

Kinder empfinden die Küche als den Raum, in dem am meisten passiert. Sie daher aus der Küche zu verbannen, ist der falsche Weg. Vielmehr geht es darum, sie sicher in die Prozesse miteinzubeziehen: Ob nun das Schnippeln, Kneten, Kochen, Reden, Spielen oder Probieren — alles ist erlaubt!

Nicht vergessen!

Installiert euch eine Notfall-App auf dem Mobiltelefon — für alle Fälle.

Bei schweren Verletzungen muss umgehend der Rettungsdienst (112) gerufen werden. Leichte Blessuren können mit einigen Sofortmaßnahmen behandelt werden; diese finden sich auch auf der Website des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte e. V. Dort findet ihr Soforthilfe, unter anderem bei Verbrennungen, Schnittwunden und Vergiftungen.

ihre autoren



Stefanie & Sascha Latza

Stefanie Latza ist als Praxismanagerin tätig und hat bereits an einigen Buch-Projekten mitgearbeitet. Als begeisterte Köchin und Mutter von zwei Kindern kennt sie sich in der Küche mit Kindern bestens aus.

Sascha Latza ist Trainer und Berater der Kindergartenakademie, Geschäftsführer einer international tätigen Werbeagentur sowie begeisterter Hobbykoch und Familienvater.



Impressum

BDSK Handels GmbH & Co. KG
Mergentheimerstr. 59
97084 Würzburg



Bildnachweis

Cover	© Lumina / Stocksy
Seite 3.....	Unsplash
Seite 5.....	© Dejan Ristovski / Stocksy
Seite 7	Unsplash
Seite 11	© Ieszekglasner / Adobe Stock
Seite 15	Unsplash
Seite 22.....	© Alliance / Adobe Stock
Seite 24.....	Unsplash
Seite 35	Unsplash
Seite 37	Unsplash
Seite 38	Unsplash