



## Helden privat

### »Der Kartoffelheld«

Peb will seinen Freund Pebber mit einem Essen überraschen: Bratwürstchen mit Kartoffelsalat. Die Würstchen gelingen perfekt, für den Salat haben die Kartoffeln aber viel zu lange gekocht. Peb muss deshalb aber nicht den Mut verlieren. Heute wird einfach Kartoffelbrei daraus gemacht und nächstes Mal kontrolliert Peb die Garzeit mit einem Küchenwecker.



.....→ Kochen macht Spaß – es will aber auch gelernt sein. Gerade bei den ersten Versuchen geht gerne einmal etwas schief. Es wäre schade, wenn Ihr Kind dadurch entmutigt würde, denn das regelmäßige Helfen beim Kochen schafft ideale Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung und mehr Genuss beim Essen. Stellen Sie Ihrem Kind also nur Aufgaben, die es bewältigen kann und unterstützen Sie es, wenn das Kochen trotzdem einmal nicht klappt. Das kann schließlich jedem passieren. ←.....

## Kartoffel-ABC

Linda, Sieglinde und Marlen. Das sind nicht nur Namen für Mädchen, sondern auch für Kartoffeln. Denn Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel. Über 5000 Kartoffelsorten gibt es. Diese unterscheidet man zum Beispiel nach ihren Kocheigenschaften. So gibt es festkochende, vorwiegend festkochende und mehligkochende Sorten. Das ist wichtig, da man die Kartoffeln je nach Sorte unterschiedlich lang kochen muss, bis man sie essen kann. Die Auswahl der Kartoffelsorte hängt aber auch von dem Gericht ab, das man kochen möchte. Zum Beispiel nimmt man für Kartoffelsalat festkochende und nicht mehligkochende Sorten, da diese sich nicht so gut in Scheiben schneiden lassen und auch eher zerfallen.



## Kartoffelsalat

### Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln, 1/4 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 3 Esslöffel Essig, 1 kl. Zwiebel, 1 Teelöffel Salz, etwas Pfeffer, 5 Esslöffel Rapsöl, 1 Bund Schnittlauch

Die geschälten, noch warmen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. In die heiße Brühe Essig, klein gehackte Zwiebel sowie die Gewürze geben und leicht abkühlen lassen. Das Öl vorsichtig unter die Kartoffeln mischen. Anschließend mit der gewürzten Brühe übergießen und zugedeckt etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen garnieren.

## Bunter Kartoffeldruck

Kartoffeln kann man nicht nur essen, sondern man kann auch Stempel daraus machen. Ein paar größere Kartoffeln gut abwaschen und in der Mitte mit einem Messer durchschneiden. Nun einen Keksausstecher in die Schnittfläche hineindrücken und mit dem Messer darum herum schneiden. Den Keksausstecher abnehmen und der Kartoffelstempel ist fertig. Jetzt nur noch dick mit Farbe einpinseln und es kann losgehen.

## Gemeinsam kochen – aber aufgepasst!

Kinder sollten beim Zubereiten von Mahlzeiten mit einbezogen werden, denn so lernen sie am einfachsten die Grundlagen des Kochens, den Umgang mit Küchenwerkzeugen und -materialien und erweitern ihr Wissen über Lebensmittel. Dabei ist es wichtig, Kinder nicht nur zuschauen zu lassen. Sie bekommen eigene Aufgaben, die sie für sich bewältigen und an den sie sich ausprobieren können.

- Obst und Gemüse waschen und schnippeln können bereits Kinder unter fünf Jahren. Auch Teig kneten oder Plätzchen ausstechen ist kinderleicht.
- Beim Rühren – zum Beispiel der Salatsauce oder eines flüssigen Teigs – müssen Sie kleinen Kindern bei der runden Bewegung helfen. Gemeinsam rühren macht auch Spaß.
- Kindern fehlt häufig die Ausdauer – dann lässt auch die Konzentration nach und es besteht Verletzungsgefahr. Wenn ein Messer im Spiel ist, zum Beispiel beim Gemüse putzen und schneiden, ist es daher besser, parallel zu arbeiten. So können Sie Ihr Kind beobachten und gemeinsam geht es schneller.

„Peb & Pebber – Helden Privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)