



Kochen und Backen für Kinder  
zusammengestellt von Elmar Broecker

2011

## Kinder können köstlich kochen...

Immer wieder werden in den Medien Stimmen laut, die das Essverhalten unserer Kinder kritisieren. Fastfood, gedankenlose Nahrungsaufnahme irgendwelcher mit künstlichen, abhängig machenden, Zusätzen versehener Nahrungsmittel werden ebenso angeführt wie das falsche Verhalten der Eltern, die als Vorbilder dienen sollten. Gerne werden von Kritikern Erfahrungsberichte aus Grundschulen angeführt, in denen von Schülern berichtet wird, die bei der Schulspeisung nur Pommes frites und Hamburger kennen, aber Salate und Gemüse verschmähen, da sie ihnen unbekannt seien. Von daher werden von prominenten Fernsehköchen entweder Schulküchen medienwirksam gefordert oder gefördert.

Eine solche Sichtweise erscheint einseitig und effekthascherisch; denn es hat immer schon den berühmten Schnellimbiss gegeben wie das gutbürgerliche und gute Restaurant. Leugnen lässt sich in diesem Fall aber nicht, dass das traditionelle Familienessen am Mittags- oder Abendtisch ausgedient hat und der Gang zur Imbissbude häufiger geworden ist. Eben so wenig leugnen lässt sich aber auch, dass bewusstes Essen und entsprechende gesunde Nahrungsmittel zunehmend ins Bewusstsein – auch von Kindern – gerückt sind.

Deshalb ist es nur folgerichtig, wenn Verlage das Thema “Kinder kochen selbst” aufgreifen und Kochbücher für Kinder herausgeben. Spätestens dann, wenn Kinder in den ersten Lebensjahren im Sandkasten “Kuchen backen” und “Kochen” spielen oder einen Spielherd zu Weihnachten oder einer anderen Gelegenheit wie Geburtstag wünschen, sollten Eltern den günstigen Augenblick nutzen und ihre Kinder in die Küchenarbeit und ins gemeinsame Kochen einbinden. So können das Bewusstsein für gesundes Kochen und besonders für die Freude daran geweckt und unterstützt werden. Damit ihnen allen das Kochen auch Spaß macht, gibt es die auf Kinder zugeschnittenen Kochbücher.

Bei diesen sind große Unterschiede festzustellen. Es gibt zum einen die, die die “klassischen” Kindermenüs wie Pommes frites mit (käuflichem) Ketchup oder Frikadelle anbieten, und solche, die nicht nur ein erstes Grundwissen in die Grundnahrungsmittel und ihre Behandlung bieten, sondern ebenso etwas ausgefallenerer Rezepte, für die sich auch die Erwachsenen erwärmen können.

In diesem Artikel sollen also einige Kochbücher und Kindergeschichten rund um das Kochen für Kinder vorgestellt werden; dabei muss man sich stets vor Augen führen, dass bei der Fülle der Literatur nicht jedes Buch vorgestellt werden kann. Es muss auch an dieser Stelle betont werden, dass das Nichterwähnen eines Buches kein Verschweigen aus qualitativen Gründen ist, sondern lediglich dem Umstand zuzurechnen ist, dass nicht jedes Buch bekannt sein kann. Mit unserer Vorstellung, die nur eine Auswahl darstellt, wollen wir Rat suchenden Eltern eine erste Hilfe bieten, sich zu orientieren, um andere Bücher auszusuchen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Suche und beim späteren, gemeinsamen Kochen und vor allem – guten Appetit!

**Elmar Broecker**

Denise Smart & Howard Shooter

## Kochspaß für Kids

Dorling Kindersley 2010 • 96 Seiten • 9,95 • ab 10



Kochbücher für Kinder gibt es viele, Kochbücher, die in die etwas anspruchsvollere Küche einführen, nur wenige. Zu den letzteren zählt auch das vorliegende.

Nach einer eingehenden Einführung in wichtige Küchenregeln wie beispielsweise über den Umgang mit empfindlichen Lebensmitteln oder über Hygiene in der Küche wird kurz über die Benutzung des Kochbuches informiert. Danach können kochinteressierte Kinder sofort loslegen: Aus sieben Kapiteln (Kleinigkeiten, Leichte Gerichte, Hauptgerichte, Desserts, Backen, Getränke und Zum Naschen) mit jeweils bis zu acht Rezepten können die Kinder auswählen. Sehr gut ist, dass die Rezepte weitestgehend nicht zu den "kindertypischen" wie Pommes frites und Fischstäbchen gehören, sondern dass Denise Smart es unternimmt, die Kinder zu anderen, weniger bekannten und ausgefalleneren Rezepten zu führen: Hummus mit Paprika, Käse-Pesto-Stangen oder Süßkartoffel-Lasagne sind nur drei Beispiele.

Die Rezepte sind klar gegliedert und für Kinder verständlich geschrieben; Anzahl der Portionen und Zubereitungszeiten, Zutaten und Geräte werden zunächst genannt, die einzelnen Arbeitsschritte mit guten Fotos erklärt und vorgemacht. Etwas kniffligere Schritte sind mit einem Ausrufezeichen versehen, außerdem werden bisweilen Tipps für eine andere, raffiniere Zubereitung geboten. So werden Kinder angeregt, auch einmal von den Vorgaben abzuweichen und selbst Neues auszuprobieren. Mit solchen Rezepten und klaren Anweisungen wird Kochen zum Vergnügen.

Das Kochbuch entspricht, was Inhalt und Abbildungen angeht, durchaus dem Niveau der Kochbücher der Erwachsenen, sodass mit den Kenntnissen und Fähigkeiten, die dadurch erworben wurden, ein späterer Wechsel zu den Erwachsenenkochbüchern sicher leicht fällt. Übrigens sind die Rezepte auch durchaus für Erwachsene interessant.

Sehr gut ist die Form des Buches: Mit dem durchaus praktischen Aufsteller steht das Buch gerade und die Anweisungen sind dadurch gut während des Kochens ablesbar. Dank der ebenso praktischen Anordnung braucht man das stehende Buch nur umzudrehen, um weiter zu arbeiten. Die Spiralbindung schont das Buch bei häufigem Aufstellen ebenso wie die festen Seiten.

Mit diesem Kochbuch können Kinder Kochen mit Niveau auf einfache Weise lernen. Auch Erwachsene können sich durchaus inspirieren lassen. (Elmar Broecker)



**Andreas H. Schmachtl**  
**Tilda Apfelkern**  
**Rezepte zum Glücklichein**  
**Arena 2010 • 93 Seiten • 13,95 • ab 9**

Tilda Apfelkern ist uns aus einer ganzen Reihe anderer bezaubernder Bücher gut bekannt, und vor allem in den liebevollen Weihnachtsgeschichten, in denen Tilda all ihre Freunde zu sich nach Hause einlädt, wird immer eifrig im Haus geräumt und in der Küche gewerkelt. Was da vorbereitet wurde, das wissen wir nun endlich dank dieses Buches mit dem schönen Untertitel „Ein Koch- und Backbuch für dich und liebe Freunde“.

Wie immer besticht auch dieses Buch durch seine äußere und innere Gestaltung; mit seinem rot-weiß karierten Halbleineneinband kommt es ungemein britisch daher und erinnerte uns an glückliche Urlaube in Sussex, Cornwall und Dartmoor. In der Tat also: Rezepte zum Glücklichein! Die schöne Aufmachung setzt sich im Inneren fort. Das Grau-Beige der dicken Seiten, die hin und wieder ein Eselsohr oder einen Fettfleck zu haben scheinen (!), lässt das Buch liebenswert alt erscheinen. Die Rezepte sind in sechzehn Gruppen geteilt, die mit schnörkeliger Schrift und Einrahmungen begonnen werden; die Schrift setzt sich in den Überschriften der einzelnen Rezepte fort, und jedes von diesen hat ein kleines gezeichnetes Bildchen aus dem Leben der Maus. Hin und wieder stehen sozusagen „handschriftlich“ Tildas Notizen (schließlich ist es ja ein sehr persönliches Kochbuch) wie etwa „Nicht vergessen: Mich unbedingt bei Molly einladen, wenn sie ihren Auflauf macht!“ oder „Vorsicht! Heidelbeerflecken gehen nur schwer aus dem Pelz. Vor allem, wenn er holunderblütenweiß ist!“. Manchmal sieht es auch so aus, als sei ein abgerissener Fetzen Papier mit einem Stück Tesafilm eingeklebt oder ein Notizzettel mit einer wichtigen Nachricht.

Doch auch der Inhalt besticht, nicht nur das „Outfit“, und das vor allem durch die enorme Vielfalt: Frühstücksideen, Picknickhäppchen, Salate, Herzhaftes für warme und kalte Tage, Plätzchen und Gebäck zum Tee und zu Weihnachten sind ebenso vertreten wie das Backen mit bestimmten Zutaten wie Schokolade, Obst oder Nüssen. Die Rezepte sind nicht schwierig und gelingen eigentlich immer, fordern allerdings unterschiedlich viel Arbeitsaufwand; wie viel, hat Tilda mit einer Anzahl von Äpfeln markiert. Die Zutaten sind sehr genau (und Gott sei Dank in deutschen Maßangaben) für jedes Rezept verzeichnet, die Arbeitsschritte werden genau beschrieben. Aber genau so gut kann man einfach mal anfangen, an den Rezepten zu tüfteln und Einfälle mehr oder weniger spontan umzusetzen.

Am Ende bietet das Buch auf 8 freien, linierten Seiten Platz für Notizen oder eigene Koch- und Backideen. Einfach perfekt! Das Buch sollte in keinem Haushalt fehlen, auch nicht im kinderlosen ... (Astrid van Nahl)



Christine Nöstlinger  
**Mit zwei linken Kochlöffeln**

Dachs 2003 • 159 Seiten • 14,50 • ab 14  
 (leider nur noch antiquarisch zu bekommen)

"Kleine Animation für Küchenmuffel" nennt Christine Nöstlinger ihr neues Werk, und der Titel "mit zwei linken Kochlöffeln" weist schon darauf hin, dass sie sich nicht an geübte Meisterköche wendet.

Als Kochbuch für Kinder kann das Werk dennoch nicht bezeichnet werden, und das liegt nicht allein daran, dass sich die Autorin mit "Sie" an den Leser wendet, sondern vor allem daran, dass es der grandiosen Erzählerin gelingt, sogar aus einem Kochbuch ein literarisch anspruchsvolles Buch zu machen. Ihr "Büchlein" – das sich fast mit stolzen 160 Seiten präsentiert – entstand "aus der parmesanharten Überzeugung, dass jeder Mensch, gleich welchen Geschlechtes, kochen kann, wenn er nur fähig ist, Wohlgeschmack von Gaumengraus eindeutig auseinander halten zu können" (5) – und dieser Stil ist bezeichnend für das gesamte Werk, ohne dass dadurch die Klarheit oder Übersichtlichkeit oder Verständlichkeit leiden würde.

Nöstlinger gibt in einzelnen Schritten Anleitungen, listet sorgfältig die Zutaten auf und bringt in so manchem "PS" zahlreiche Tipps zum Garnieren, besseren Gelingen, guten Einkauf, richtigen Verzehr bestimmter Speisen und vieles mehr. Dabei geht es um einfache Gerichte oder etwas „Handfestes“ wie Gulasch, aber manchmal auch um was richtig Edles wie etwa Thunfischmousse.

Der gesamte Kochlehrgang verspricht nicht nur Spaß, sondern auch Erfolg. Die Anleitungen sind so detailliert, dass man sich nur schwer vorstellen kann, es könnte etwas daneben gehen. Und wenn doch? Gelassen bleiben und die Schuld auf die Nöstlinger schieben - sie wird sich demütig bemühen, so verspricht sie, selbige gefasst zu tragen.

Übrigens hat Christine Nöstlinger noch zwei weitere Kochbücher geschrieben: **Ein Hund kam in die Küche** und **Das Küchen-ABC**.

Respekt, Frau Nöstlinger! (Astrid van Nahl)



**Annabel Karmel**

## **Superlecker! Selbst gemacht**

**a.d. Englischen von Wiebke Krabbe**

**Dorling Kindersley 2010 • 128 Seiten • 12,95 • ab 8**

Ein großformatiges Buch, aber nicht einfach nur ein Kochbuch, sondern vielmehr eine „Kochschule für Kinder“, wie auch der Untertitel heißt. Erklärtes Ziel der englischen Autorin ist es, Kindern nicht nur die Lust am Essen, sondern erst einmal am Zubereiten zu vermitteln. Wer das Kochen gelernt hat, wird bald in der Lage sein, aus vorhandenen Zutaten etwas Leckeres, Gesundes zu zaubern. Wie bei allem heißt es dazu aber erstmal, das „Handwerk“ zu lernen.

Folgerichtig beginnt das Buch mit einem Kapitel „Wissenswertes“ und dazu gehören vorweg eindringliche Hinweise zu Sicherheit und Sauberkeit, es folgen Tipps, wie man die Rezepte des Buches richtig liest, also die Symbole versteht und die Abkürzungen auflöst. Die Einführung hat aber noch viel mehr zu bieten: Es stellt in Abbildung alle Küchenutensilien vor und benennt sie (wichtig, wenn man später mal ein anderes Kochbuch benutzt) und geht dann nahtlos über zu einem der Hauptanliegen, dem gesunden Essen. Dieser Teil ist ein richtiger kleiner Lehrgang in Sachen Ernährung, lockert aber in gewohnter Dorling-Kindersley-Manier das theoretische Wissen mit vielen praktischen Beispielen und noch mehr Farbfotos und Grafiken auf. Hier erfährt man viel über frische Früchte und Gemüse. Zu den Techniken findet sich am Ende des Buches eine schöne 10-seitige Einführung.

Danach geht das Kochen so richtig los. Auch hier überwiesen anteilmäßig die Fotos, besonders groß und in den Mittelpunkt gerückt die vom fertigen Produkt, kleiner die erläuternden Fotos zu den einzelnen Arbeitsschritten. Auch hier gilt: Ein Bild sagt mehr als viele Worte. Am Anfang der Kochkunst stehen dann einfache Dinge, die aufeinander aufbauen: Gekochte Eier und Rührei führen zum und zum Pfannkuchen; Toast, Sandwiches, Wraps sind Dinge, die man auch als ungeübter „Koch“ zustandebringt. Kleine Snacks schließen sich an, von der Mais-Cremesuppe über Nudelsalat bis zur Ofenkartoffel. Fast alles ist auf dem Herd zuzubereiten, nur selten kommt (bis auf den Backteil) der Backofen zum Einsatz. Die Hauptgerichte bieten dann schon mehr, und allein beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses läuft einem das Wasser im Mund zusammen: glasierte Hähnchenkeulen, Lamm-Tajine, Lachs im Teig, Gemüse-Lasagne ... das klingt schon nach Perfektion. Umso mehr erstaunt es dann, wenn man diese Kapitel aufschlägt, denn da werden die Dinge plötzlich ganz einfach. Schritt für Schritt erklärt, mit einer genauen Auflistung aller Zutaten und Arbeitsgänge wird das Kochen zum Spaziergang. 20 Seiten „Süße Sachen“ runden das Buch ab und machen es zum perfekten Geschenk für alle Kinder zwischen 8 und 12. Die Breite des sorgsam ausgewählten Angebots ermöglicht eine schöne Abstufung nicht nur nach Geschmack, sondern auch nach Schwierigkeitsgrad.

Perfekt! (Astrid van Nahl)



## Vom Beet in den Topf

Ein Garten- und Kochbuch für Kinder

Dorling Kindersley 2009 • 80 Seiten • 9,95 • ab Grundschulalter

Bewährte Dorling Kindersley Manier! Schon das Inhaltsverzeichnis bietet eine informative Gliederung durch seine Einteilung in „Aha!“ – mit wissenswerten biologischen Fakten über Samen, Pflanzen, Blüte und Frucht –, „Tipps“ für das praktische Gärtnern – etwa zu Recycling im Garten oder zu Samen sammeln –, „Gärtnern“ – eingeteilt in einzelne Gemüse- und Obstsorten – und „Lecker!“ – mit jeweiligen Rezepten zu den einzelnen Gewächsen.

Es ist ein umfassendes Buch, von den Grundbedürfnissen der Pflanze bis hin zu ihrer Ernte, verdeutlicht in vielen Farbfotos und Grafiken sowie knappen und informativen Texten. Egal, was getan wird und geschieht, es ist im Foto festgehalten. Das Schöne: Hier agieren ausschließlich Kinder, sodass junge Leser sofort den Bezug zu sich selbst herstellen. Dementsprechend einfach, aber einfallsreich und preiswert sind die Tipps, etwa zum Herstellen eines Minigewächshauses aus Plastikeierbehältern oder zum Basteln von Pflanzenschildern aus hölzernen Eisstilen. Es gibt auch aufwendigere Basteltipps, die aber immer mit einfachen Materialien und viel Fantasie auszuführen sind.



Von grundlegenden Vorgängen und Phänomenen wie etwa der Fotosynthese geht es dann weiter zu den einzelnen Pflanzen: Tomaten, Auberginen, Zucchini, Kürbisse, Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Möhren, Spinat und Salat; Minze und Sonnenblumen; Erdbeeren, Blaubeeren und Zitronen (und jeweils ein ganz besondere Schleckerei dazu) – all das anzubauen lernt der junge Leser.

Fotoreihen halten alle Arbeitsschritte und den Fortschritt der Entwicklung beim Wachstum der Pflanzen fest. Begonnen wird mit dem Eintopfen des Samens, daran schließen sich verschiedene Wachstumsstufen bis hin zur Ernte. Gegärtnert wird bei den Versuchen ausschließlich in großen Töpfen, nicht im unüberschaubaren Freiland, denn es geht ja weitgehend um die Freude am Entdecken und Ausprobieren, mehr jedenfalls als um eine reiche Ernte.

Eine gute Idee: Für alles, was angebaut wird, findet sich im Folgenden ein Rezept, das besonders auf den kindlichen Geschmack ausgerichtet ist, sowohl vom Geschmack her wie von der Optik. Auch hier sind die Rezepte anschaulich und einfach gestaltet und tatsächlich von Kindern zu bewältigen, und nur an ganz wenigen Stellen brauchen sie dazu die Hilfe eines Erwachsenen, etwa, wenn es um ein scharfes Messer oder ein heißes Blech geht.



Ein vorzügliches Sachbuch, das Gartenbuch, Biologiebuch und Kochbuch zugleich ist und kindliche Neugier gezielt einsetzt. Der hohe Anteil an praktischer Arbeit auf allen drei Gebieten („selber machen“) wird Kinder besonders zu den angebotenen Aktivitäten animieren; er liefert Voraussetzungen für späteres theoretisches und praktisches Wissen. (Astrid van Nahl)



Angela Wilkes

## Kinder Ideen Werkstatt: Party

Dorling Kindersley 2009 • 48 Seiten • 8,95 • ab 10

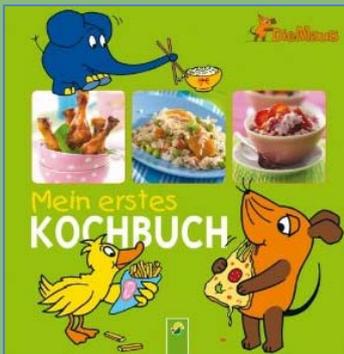
Kinder feiern gerne Feste mit Altersgenossen. Damit diese eine runde Sache werden, bietet der Ratgeber viele Tipps, angefangen von den Vorbereitungen bis zum Schluss des Festes.

Einen Lerneffekt bewirkt das ganzheitliche Sehen eines Festes von Anfang bis zum Ende. Das Buch enthält viel Wichtiges, das zu Vorbereitung und erfolgreicher Durchführung nötig ist. Nach einer kurzen Einführung über die Sicherheit beim Basteln oder die Hygiene beim Kochen erhalten die Kinder altersgerechte Vorschläge für Einladungskarten, Dekorationen, Leckereien und Getränke, begleitet von kleinen Übersichten über die benötigten Gerätschaften. Originalität und Kreativität werden durch die Vorschläge (beispielsweise selbst gestaltete Trinkhalme oder eigene Party-Hüte) geweckt und gefördert. Kleinformatige Fotos zeigen dann die einzelnen Arbeitsschritte an, die leicht zu befolgen sind. Leider fällt auf, dass viele der Arbeitsschritte mit Sicherheitssymbolen und dem Hinweis, sich von einem Erwachsenen helfen zu lassen, versehen sind. Das ist zwar gut und grundsätzlich richtig, man muss sich aber fragen, ob durch die Mithilfe für Kinder der Spaß und die Freude am Vorbereiten und an der Zubereitung oder nicht gleich schon im Vorfeld ein wenig geschmälert wird. Davon abgesehen macht die optische, bunte Aufmachung schon Freude und bereitet Vor-Freude auf die Feier.

Die vorgeschlagenen Speisen und Getränke scheinen nicht nur den Geschmack der Kinder zu treffen, sondern sie ermuntern sie auch dazu, vom Fast-Food-Essen bekannte Speisen selbst einmal zuzubereiten und ihren eigenen Geschmack zu entwickeln. Dies wiederum kann sie von dieser ungesunden Form der Mahlzeit emanzipieren. Zwei Beispiele seien genannt: zum einen der heute allseits beliebte Hamburger, zum anderen Speiseeis. Bei der Zubereitung des Hamburgers fällt u.a. auf, dass sehr fettarm gebraten und dass Wert auf viele frische, gesunde Zutaten wie Salat gelegt wird. Sehr gut sind dann die zugleich geboten Tipps für vegetarische Burger. Die Zubereitung des Speiseeises ist auch für Erwachsene interessant. Neben guten und gesunden Zutaten ist die einfache Zubereitungsform, die mit normalen Küchengeräten (z.B. ohne Eisautomaten) erreicht wird, hervorzuheben. Letzteres deutet an, dass das Party-Buch auch für Erwachsene durchaus interessant sein kann.

Das Buch schließt mit drei wichtigen Seiten: einer mit einem Überblick über Küchengeräte, wie sie in jedem Haushalt zu finden sind, einer zweiten, die eine Wörterliste beinhaltet, und natürlich mit einer dritten, die das Stichwortregister bietet.

Das Buch wird sicher oft verwendet werden. Man muss aber keine Angst vor Verschmutzung haben, da die Seiten dank einer Beschichtung abwaschbar sind. Dies ist eigentlich schade, denn den Reiz eines solches Buches – man kennt es von den Kochbüchern der Großeltern oder noch älteren – sind Fingerabdrücke, Flecken oder handschriftliche Eintragungen. Ein weiterer zu nennender positiver Aspekt ist die Spiralbindung, so dass der Buchrücken bei der häufigen Verwendung nicht bricht. (Elmar Broecker)



## Die Maus: Mein erstes Kochbuch

Schwager & Steinlein o.J. • 64 Seiten • 4,99 • ab 8

Von der Aufmachung her ist das Kochbuch schon für jüngere Kinder geeignet, denn gerade von Maus, Elefant und Ente her, die als „Moderatoren“ durch das Buch führen, werden diese besonders angesprochen. Wenn ein Erwachsener dabei ist und Hilfestellung leistet am Herd oder Backofen oder beim Umgang mit dem Messer, dann lassen sich viele Arbeiten durchaus schon von 6-Jährigen erledigen. Dann braucht man aber auch jemanden, der den Text vorliest.

Die Rezepte sind nach Elefanten eingeteilt: EIN Elefant bedeutet „für Kochanfänger geeignet“, ZWEI Elefanten symbolisieren den Fortgeschrittenen und DREI sind gar für „Kochprofis“ gedacht (letztere sind aber eindeutig in der Minderheit). Am Anfang gibt es Tricks und Tipps von der Maus, etwa zum Eiertrennen oder Zwiebelwürfeln oder zum Abwiegen der Zutaten, dann werden erforderliche Küchengeräte und Utensilien vorgestellt und ein kleines Küchen-ABC führt in die Kochsprache ein: Was ist *anschwitzen*, *dünsten*, *pürieren*, *verquirlen* und wie viel ist eine *Prise*? Aber dann geht es direkt in medias res, und die Gerichte, die nun vorgestellt werden, werden bei den meisten Kindern auf große Zustimmung stoßen: Nudelsalat, Gemüsesuppe mit Würstchen, Fischstäbchen mit Gemüsereis, Pizza, Hamburger, Apfel-Pfannkuchen, um nur einige der Herrlichkeiten zu nennen.

Jeweils die rechte Seite zeigt flächendeckend ein Farbfoto des fertigen Gerichts, wunderbar arrangiert und appetitlich angerichtet. Diese Ergebnisse sind einfach perfekt, und mal sollte Kindern erklären, dass nicht alles Selbstgekochte und -gebackene auch wirklich so toll aussehen wird und muss. Die linke Seite, auf der immer Maus, Elefant und Ente vertreten sind, sind der theoretische Teil, der schön und ansprechend gegliedert ist: „Das brauchst du“ listet alle erforderlichen Zutaten, immer auf 4 Portionen berechnet, in der benötigten Menge auf; „Das stellst du bereit“ hilft bei der Vorbereitung der Utensilien und Gerätschaften; hier ist auch an das Grundlegendste gedacht, etwa den Kochtopf oder das Sieb oder sogar den Ofenhandschuh. „So geht’s“ schließlich ist das eigentliche Rezept mit den Anleitungen. Es ist in vier bis sieben einzelne Arbeitsschritte geteilt, die klar und deutlich Auskunft geben, was zu tun ist: „Heize den Ofen auf 200 Grad. Fette die Form ein. Gib etwas Sauce auf den Boden ...“. Manchmal gibt es noch einen Extra-Tipp dazu – da kommen an keiner Stelle Zweifel oder Missverständnisse vor.

28 Gerichte werden insgesamt vorgestellt und alle erscheinen mehr als praktikabel für die kleinen Köche – und sogar als Erwachsener bekommt man noch seine Anregungen. Ja, diese Schokopizza – ich glaube, die werde ich heute ausprobieren, am besten jetzt gleich ... (Astrid van Nahl)



Angela Wilkes

## Kinderkochbuch

Dorling Kindersley 2004 (neu aufgelegt 2010) • 128 Seiten • 12,90 • ab 10

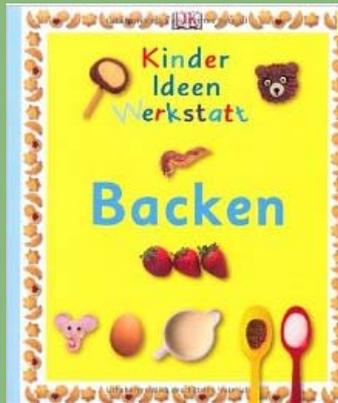
Allen Respekt vor diesem schönen Buch – spätestens, wenn man dieses in der Hand hält, entwickelt man sich zum Fan des Verlags! Wieder ist es vor allem die exquisite Bebilderung des Buches mit großen und kleinen, gerahmten und freigestellten Farbaufnahmen, die es so attraktiv machen. Jeweils eine Aufschlagseite ist einem Rezept gewidmet. Nur bei sehr genauem und systematischem Hinsehen erkennt man, dass ihr Aufbau einem festen Schema folgt und nur in der Anordnung der einzelnen Elemente variiert. Neben einem kleinen einleitenden Text gehören dazu:

- eine Box mit den abgebildeten benötigten Küchenutensilien
- Abbildung und Mengenangabe der erforderlichen Zutaten
- sechs Farbfotos mit den einzelnen Arbeitsschritten und knappen Texten (man sieht nur die arbeitenden Hände als Ausschnitt)
- mehrere große Farbfotos des fertigen Gerichts

Letzteres ist immer sehr schön angerichtet mit ein paar Kleinigkeiten, die das Gekochte oder Gebackene attraktiv aussehen lassen, dennoch macht es den Anschein, dass diese Gerichte nicht „geschönt“ oder gestylt wurden. So sehen die Dinge aus, wenn sie fertig sind, ohne künstlich erscheinende Farben. Natürlich ist die Bildauswahl vor allem der freigestellten Objekte wieder ausgezeichnet. Eine hübsche Idee: Bei den abgebildeten Zutaten sind diese immer proportional im richtigen Verhältnis oder in der richtigen Menge abgebildet, also die Messerspitze Salz, ein Viertel der grünen Paprikaschote, zwei Cocktailtomaten, eine halbe Ananasscheibe; das macht das Arbeiten für Kinder sehr viel übersichtlicher.

Nach allgemeinen Tipps und Hinweisen folgen die Rezepte, so umfangreich, dass das Inhaltsverzeichnis (wieder mit iconartigen Abbildungen der Gerichte) allein vier Seiten beansprucht. Es gliedert sich in „Kleine Gerichte“, „Eier und Käse“, „Nudeln, Reis und Pizza“, „Gemüse, Salate, Pilze“, „Fleisch und Fisch“, „Brot, Gebäck und Kuchen“ und schließlich „Desserts und Süßspeisen“. Auch innerhalb der Gruppen sind die Rezepte sehr abwechslungsreich, gehen beim Gemüse etwa von bunten Salaten über gefüllte Pellkartoffeln bis zum deftigen Bohneneintopf. Aus all dem werden am Ende Menüvorschläge zusammengetragen und dann rundet ein kleiner Kochratgeber das Buch ab.

Von allen hier vorgestellten Büchern mit Abstand das schönste und beste. (Astrid van Nahl)



**Kinder Ideen Werkstatt**

**Backen**

**Dorling Kindersley 2007 • 48 Seiten • 8,95 • ab 8**

Und noch ein Buch von Dorling Kindersley, das die bereits vorgestellten gut ergänzt: die Ideenwerkstatt Backen. Wer hier ein bloßes Rezeptbuch für Kuchen erwartet, wird enttäuscht – das Buch hat nämlich viel mehr zu bieten.

Über die Aufmachung muss man kaum ein Wort verlieren, auch dieser Band glänzt mit seinen Farbaufnahmen und folgt einem ganz ähnlichen Prinzip wie das eben vorgestellte Kinderkochbuch. Einem „Das brauchst du“ steht ein „So geht’s“ gegenüber, links sind Zutaten und Gerätschaften abgebildet (wobei die Backgeräte hier in einer Box gezeichnet sind) und ein kleiner Text führt in das Rezept ein, rechts finden sich in Wort und Farbfoto bis zu sechs Arbeitsschritte, die den Ablauf des Backens genau demonstrieren. Schön und sinnvoll: Manchmal gibt es ein Sternchen \* im Text und das heißt: Hier musst du einen Erwachsenen um Hilfe bitten, etwa, wenn mit scharfen Messern hantiert werden muss; das hin und wieder auftauschende Symbol des gemalten Topfhandschuhs bedeutet das Gleiche, wenn etwas Heißes aus dem Backofen zu holen ist.

Die Rezepte sind ganz kindgerecht, nicht nur vom „Machen“, sondern vor allem von der Optik her. Es wimmelt nur so von lustigen Ideen, was die Ausgestaltung des Gebäcks betrifft. Die Figurenparade etwa formt aus Brandteig Schlangen, Würmer und Spinnen (mit 8 Beinen und 2 Glupschaugen), die Baisers werden zum Gespenst oder Schneemann, und kleine Törtchen ergeben lustige Bären-, Elefanten- oder Robbengesichter.

Manchmal kann man fertig gebackene Kuchen noch verzieren, mit aufgestreutem Kakao oder Glasur. Wem das zu langweilig ist, der kann in die Verzierung Muster machen, und damit diese auch professionell gelingen, gibt es hinten im Buch zwei Blätter aus sehr stabilem beschichtetem Glanzpapier, aus dem sich vorgestanzte Formen drücken lassen, ein großer Stern etwa oder mehrere kleine, ein Halbmond oder Luftballons – damit lassen sich vor allem Torten und Kuchen zu besonderem Anlass schön und originell verzieren. Die Motive sind nach Gebrauch feucht abwischbar und somit immer wieder zu verwenden.

Die kräftige Spiralbindung des Buches nimmt so schnell nichts übel, und auch der leicht wattierte Einband verträgt schon mal ein paar Flecken – er ist gegen Feuchtigkeit und Fett fast immun.

Eine schöne Idee, zum Verschenken und noch besser zum Selberbehalten und ganz schnell Ausprobieren. (Astrid van Nahl)



Ana Maria Pavez, Constanze Recart & Isabel Hojas

## Südamerikanisch kochen!

Kinderbuchverlag Wolff 2010 • 32 Seiten • 12,90

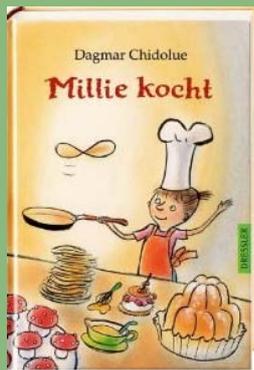
„Tomaten, Chili, Mais und Co.“ – so der Untertitel. Aber wer denkt, dass es hier einfach nur um ausgefallene Kochrezepte mit exotischen Zutaten geht, hat sich getäuscht. Neben Rezepten finden sich in diesem schönen Buch nämlich jede Menge Geschichten und Informationen zu all diesen Zutaten, und die sind ausgesprochen interessant.

Fast immer ist eine ganze Aufschlagseite einem „Gewächs“ gewidmet, darunter Chili, Schokolade, Vanille, Erdnuss, Avocado, Rahmapfel, Kürbis, Quinoa, Süßkartoffel, um nur ein wenig die Bandbreite des Themas zu zeigen. Sehr originelle farbenfrohe Illustrationen, ganz im Stil dessen, was man auch für südamerikanisch halten würde, fangen als erstes den Blick und laden dann sofort zum Lesen ein. Links steht immer ein Rezept, und das ist in der Regel ganz einfach, so einfach, dass schon viel jüngere Kinder als die, die den Text dann auch lesen können, sich an die Ausführung wagen dürfen. Es gibt nicht immer etwas zu kochen, oft bleibt die Küche kalt, etwa mit Tutti Frutti americano, der Sonnenblumen-Salatsauce, milder Guacamole oder Tomatensalat. Nur manchmal muss man die Zutaten kochen oder im Backofen backen, den Kürbis-/Zucchini-Rührkuchen, die Ofenkartoffel, Quinoa. Heraus kommen dabei ganz köstliche Sachen, bei denen einem schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenläuft.

Aber vorher sollte man die originellen Infos dazu lesen, die in lockerer Sprache Dinge zu berichten wissen, die man so nur schwerlich findet: Oder wussten Sie, dass man von einigen Kaktusfeigen rot pinkelt, dass Kolumbus mit Kürbissen, die mit Chili gefüllt waren, angegriffen wurde oder dass bei den Azteken nur unverheiratete Frauen und Kinder in der Öffentlichkeit Kaugummi kauen durften? Aber auch zu den Früchten selbst gibt es viel Wissenswertes, das man ganz bestimmt so nicht im Biologieunterricht lernt; vieles davon ist ausgesprochen mützlich, wenn man sich generell mit Ernährung und Stoffwechsel beschäftigt.

Ein Glossar am Ende gibt weitere Auskunft über alte Völker und ihre Kulturen, wie Azteken, Olmeken, Maya, Inka, Taíno, Moches und Guaraní, über bestimmte Gebiete in Südamerika sowie Inselgruppen, und über einige Personen, die eine große Rolle spielen.

Ein exquisiter Band, der sich aus der Menge wohltuend hervorhebt – ein „Bilderbuch“ der anderen Art, auch für Erwachsene. (Astrid van Nahl)



Dagmar Chidolue

## Millie kocht

Illustriert von Gitte Spee

Dressler 2010 • 158 Seiten • 12,00 • ab 8

Und zum Schluss noch ein Buch, das gar kein Kochbuch ist, in dem aber heftig gekocht wird, wie der Titel verspricht. In der Reihe der Millie-Bücher ist nun, dem Trend entsprechend, dass Kinder zum Kochen motiviert werden sollen, auch der Titel "Millie kocht" erschienen. Das Buch enthält somit in den Geschichten um Millie auch Kochrezepte zum Nachkochen. Der Anlass für ihre beginnende Kochleidenschaft ist, dass das Mädchen sich in der Schule schlecht benommen hat und als Strafe einen "Konsequenzen-Kuchen" backen muss.

Wieder ist Millie herzerfrischend selbstbewusst und weiß Menschen und Ereignisse treffend und witzig zu kommentieren. Die Kommentare und Bemerkungen über Mitmenschen sind nicht verletzend; häufig sieht sich das Mädchen selbst ironisch, so dass Kinder daraus lernen können, nicht nur andere zurückhaltend zu beurteilen, sondern auch sich selbst nicht ganz ernst zu nehmen. Von daher erscheinen die Geschichten lehrreich und kurzweilig.

Aber ob die Leser dadurch wirklich auch zum Kochen bewegt werden? Die Rezepte sind – entgegen den Verlagsangaben – nicht unbedingt Millies Lieblingsrezepte. So wird zwar an einigen Stellen den Kindern ein Rezept geboten, wobei es im Folgesatz heißt, dass es nicht ihr Lieblingsrezept sei, beispielsweise der Rote-Beete-Salat (S. 49), das Käsebrot mit Birne (S. 92) oder die Grüne-Bohnen-Suppe (S. 121). Wieder andere Rezepte sind für Kinder so schwierig, dass ein Erwachsener helfen müsste; dies wird aber nicht erwähnt – als Beispiel die Hühnersuppe (S. 107f.). Laut Rezept wird ein federloses Huhn (oder ein halbes) mit einer Zwiebel, zwei Mohrrüben, einer Porree-Stange und einer Viertel einer Sellerieknolle so lange in Salzwasser gekocht, bis "das Huhn weich ist". Wollte ein Kind wirklich nach diesem Rezept kochen, müsste es schon beim Schneiden des Wurzelgemüses sehr gut aufpassen und bekäme zum Schluss eine ziemliche – wie der Rheinländer sagt – Plörre heraus, die nach rein gar nichts schmeckt...

Millies Küchenabenteuer sollen also nicht zum Nachahmen einladen – einfach nur lesen und daran Spaß haben! (Elmar Broecker)

## Diese Bücher stellen wir Ihnen ausführlich vor:

Denise Smart & Howard Shooter: Kochspaß für Kids. Dorling Kindersley 2010 .....	3
Andreas H. Schmachtl: Tilda Apfeln. Arena 2010 .....	4
Christine Nöstlinger: Mit zwei linken Kochlöffeln. Dachs 2003 .....	5
Annabel Karmel: Superlecker! Selbst gemacht. Dorling Kindersley 2010.....	6
Vom Beet in den Topf. Ein Garten- und Kochbuch für Kinder. Dorling Kindersley 2009 .....	7
Angela Wilkes: Kinder Ideen Werkstatt: Party. Dorling Kindersley 2009.....	8
Die Maus: Mein erstes Kochbuch. Schwager & Steinlein o.J. ....	9
Angela Wilkes: Kinderkochbuch. Dorling Kindersley 2004 (Neuaufl. 2010).....	10
Kinder Ideen Werkstatt. Backen. Dorling Kindersley 2007 .....	11
Ana Maria Pavez, Constanze Recart & Isabel Hojas: Südamerikanisch kochen! Kinderbuchverlag Wolff 2010.....	12
Dagmar Chidolue: Millie kocht. _Dressler 2010 .....	13