

**Hallo ich bin Karl Kartoffel**



**und ich verrate Dir heute  
meine 7 einfachen  
Schritte ...**

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort .....	2
<b>1.</b> Essen will gelernt sein .....	3
<b>2.</b> kindliche Neugierde wecken - Kinder ahmen gerne nach.....	4
<b>3.</b> Kinder lernen durch spielen – Essspiele .....	5
<b>4.</b> pädagogische Ziele beim Kochen mit Kindern .....	6
<b>5.</b> Potentielle Gefahrenquellen beim Kochen mit Kindern .....	7
<b>6.</b> Kochen mit Kindern für jedes Alter.....	8
<b>7.</b> 3 kleine einfache schnelle Kinderrezepte .....	9
<b>8.</b> Über mich   Impressum.....	10
<b>9.</b> Haftungsausschluss .....	11

## Vorwort



Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

folgende Situationen sind Ihnen bestimmt auch gut bekannt: Mama, darf ich ein Stück Schokolade oder Gummibärchen? Mami nur einen, BITTE!!! So oder ähnlich sehen die Belagerungssituationen meiner beiden Schleckermäuler fast tagtäglich aus.

Wer kennt dieses Szenario nicht: Der kleine Zwerg steht mit großen Kulleraugen vor einem, guckt mit seinem Dackelblick und möchte ein Stück Schokolade oder ein Keks oder ähnliches! Da immer nein zu sagen fällt ziemlich schwer!

Doch als Erwachsener weiß man ja seit geraumer Zeit, dass man sich eben nicht nur von Schokolade, Süßigkeiten und Fast Food ernähren sollte und dass unser Essverhalten auch proportional auf unsere Gesundheit einwirkt. Nicht umsonst gibt es das schöne Sprichwort von Jean Anthelme Brillat-Savarin:

*„Sage mir, was du isst und ich sage dir, was du bist!“*

Auch Johann Lafer hat es gut erkannt als er sagte:

*„Die Basis unseres Seins ist die Ernährung!“*

Viele Leute haben erkannt, dass wir für unsere Ernährung und unsere Gesundheit selbst verantwortlich sind. Diese Verantwortung kennen unsere Kinder für sich selber jedoch noch nicht und es liegt in unserer Hand ihnen dafür ein Gefühl zu vermitteln. Die Kinder die heute geboren werden, haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von fast 100 Jahren. Also geben wir unseren Kindern doch auch die Chance so alt zu werden.

Die kleinen Zwerge an eine gesunde und ausgewogene Ernährung heranzuführen braucht viel Geduld und manchmal starke Nerven. Doch unsere Geduld zahlt sich in jedem Fall aus! Und eine gute Möglichkeit den Kleinen das Thema gesunde Ernährung schmackhaft zu machen ist das gemeinsame Kochen mit den Kindern. Das macht nicht nur Spaß, sondern hat auch gleichzeitig noch pädagogische Vorteile. Da sind z.B. die Entwicklung des Sozialverhaltens, oder die feinmotorischen Fähigkeiten, die Anwendung von bereits Gelerntem, die Wahrnehmung und natürlich die Kreativität zu nennen. All dies wird durch das gemeinsame Zubereiten von Speisen gefördert und das sind nur einige Vorteile.

In meinem kleinen Leitfaden für das Kochen mit Kindern, gebe ich Ihnen viele Tipps und Ideen, wie Sie Ihren kleinen Gemüseverweigerern gesundes Essen schmackhaft machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern und natürlich auch bei der Anwendung meiner Tipps! Wenn Ihnen mein Ausflug in die Welt der kleinen Köche gefallen hat, freue ich mich darauf Sie als regelmäßigen Leser meines Blog [www.kochen-mit-kindern.net](http://www.kochen-mit-kindern.net) gewonnen zu haben.



## 1. Essen will gelernt sein

Was ist denn überhaupt gesundes Essen? Wir als Erwachsene haben davon schon eine bestimmte Vorstellung! Viel Gemüse und Obst, dazu einen nicht unerheblichen Anteil an Kohlenhydraten und natürlich Proteine. Im Obst und Gemüse sind die für unser Immunsystem so wichtigen Vitamine, Ballaststoffe, Spurenelemente und Micronährstoffe. Für unseren Muskelaufbau brauchen wir die Proteine und die Kohlenhydrate sorgen dafür, dass wir unsere Energie behalten.

Doch woher sollen das unsere Kinder wissen? Wenn wir ihnen nicht zeigen und vorleben, was gesundes Essen ist, werden sie sich immer nur von Süßigkeiten, Fast Food und Limonade ernähren wollen. Denn eines ist doch sicher, wenn es ums Essen geht, sind unsere Schleckermäuler komplett unvernünftig. Gummibärchen, Schokoriegel, Pommes Frites und Co. sind ja auch um so viel leckerer als dieses doofe Gemüse, und selbst um die Soße zu den Nudeln macht so manches Kind einen weiten Bogen.

Woran liegt das nun? Dazu begeben wir uns auf einen kleinen Exkurs in die Evolutionsgeschichte des Homo Sapiens. Dieser musste auch erst einmal lernen, was ihm, aus dem vorgefundenen Angebot in der Natur, bekommt oder auch nicht bekommt. Er musste lernen die „richtigen“ Lebensmittel zu mögen und die Nahrungsmittel zielsicher abzulehnen, die ihm schaden könnten. Aber nach welcher Formel entwickelt sich nun unser Geschmack?

Der Mensch hat einen angeborenen groben Kompass, mit dem er das Nahrungsangebot beurteilt–unseren Geschmacksinn! Über die Geschmacksknospen auf unserer Zunge beurteilen wir das Gegessene nach den Qualitäten süß, sauer, salzig, bitter und umami. Die Geschmacksqualität süß hilft unserem Körper dabei, die reifen und damit möglichst kohlenhydratreichen Früchte zu erkennen. Sauer ist hingegen ein Hinweis darauf, das Früchte noch nicht reif sind, kalorisch minderwertig, oder möglicherweise verdorben. Dieser Geschmack wird von Kindern bis zum zweiten Lebensjahr in der Regel abgelehnt. Die angeborene Aversion gegen Bitterstoffe entwickelte sich im Laufe der Evolution als Schutzfunktion vor giftigen pflanzlichen Substanzen, die meistens bitter schmecken. Die Geschmacksqualität umami zeigt die Aminosäure Glutamat an, welche dem Körper besonders eiweißreiche Nahrung signalisiert. Salz ist wichtig für verschiedene Körperfunktionen, der Salzspiegel im Körper muss konstant bleiben, daher ist die Wahrnehmung von Salzgeschmack wichtig.

Die Vorliebe für Süßes ist evolutionsbiologisch gesehen also sinnvoll, denn süßer Geschmack ist an Kohlenhydrate gekoppelt, die eine wichtige Energiequelle darstellen. Außerdem schmecken in der Natur vorkommende Giftstoffe selten süß, so dass dieser Geschmacksreiz bei der Nahrungsaufnahme Unbedenklichkeit signalisiert.



**Fazit:** Das unsere Kinder lieber zu Süßem greifen ist also gar nicht so falsch. Sie sicherten sich evolutionsbiologisch damit ihr Überleben. Und auch der kritische Blick unserer Kleinen auf das Gemüse ist eher eine Vorsichtsmaßnahme, als böse Absicht. Und wie schaffen wir es nun, diese Aversion gegen Gemüse zu überwinden? Dazu mehr in den nächsten Punkten meines Reportes.



## 2. kindliche Neugierde wecken - Kinder ahmen gerne nach

Die kindliche Neugierde ist der stärkste Antrieb unserer Kinder zu lernen und ihren großen Wissensdurst und ihr Interesse an allem, was sie nicht kennen, zu stillen! Und dazu zählt natürlich auch das Essen. Die Neugier unserer Kinder ermöglicht es Ihnen all die Sachen zu lernen, die sie fürs "Überleben" brauchen.

Und das können wir als Eltern uns zu Nutze machen, indem wir das vorhandene Interesse unserer Kleinen aufnehmen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Eigenverantwortung fördern.



Gehen wir mit gutem Beispiel voran! Wenn unsere Kinder sehen, dass wir mit großem Genuss Salat in uns rein schaufeln und wir von dem leckeren Brokkoli einfach nicht genug bekommen, werden unsere Kinder schon aus reiner kindlicher Neugierde über kurz oder lang dieses auch probieren wollen. Denn wenn das Mama so gut schmeckt, kann es doch nicht so verkehrt sein.

Und noch eines ist wichtig. Wenn unser Kind nicht probieren will oder es mit widerwilligem Gesicht alles wieder ausspuckt oder gar, wie es bei meinen kleinen Zwergen war, Würgereiz bekommen, dürfen wir nicht gleich beim ersten Mal aufgeben. Es dauert manchmal sehr lange, bis man die Kleinen davon überzeugt hat, das Gemüse doch nicht so schlecht ist. Wir müssen hartnäckig bleiben und sehr viel Geduld aufbringen. Denn es ist ja so, dass vieles was wir unseren Kleinen vorleben von ihnen nachgeahmt wird.

Welche Mama kennt das nicht? Man ist gerade dabei, den Tisch abzuwischen und sieht im Augenwinkel, wie der kleine Spross sich ein Tuch schnappt und den Fußboden wischt! Dieses natürliche Verhalten des Nachahmens sollten wir uns als Eltern zu Nutze machen und unseren Kleinen immer wieder zeigen wie lecker doch Karotten, Brokkoli und Co. sind.



Wir müssen das Gemüse für die Kleinen interessant machen, indem wir beispielsweise dem Gemüse Superkräfte zuweisen. Der Brokkoli ist dann nicht mehr einfach nur Brokkoli sondern der "Raumfahrtbrokkoli", oder die Karotte hat Superkräfte und verleiht einen Röntgenblick.

Wenn Ihr Kind sich heute weigert Möhren zu essen, kann das morgen schon der Renner sein. Es ist wichtig, dass wir unseren kleinen Schleckermäulern die Möglichkeit einräumen, ihren Esshorizont zu erweitern, indem wir gezielte Impulse geben.

**Fazit:** Wenn wir mit guten Beispiel vorgehen, dann werden unsere Kleinen über kurz oder lang uns nachahmen und auch selber probieren wollen. Zusätzlich können wir durch kleine Tricks und Geschichten, dem Essen auf phantasievolle Art und Weise etwas Spannendes verleihen. Oder wir können verschiedene Tiere aus den Nahrungsmitteln kreieren, und so die Neugier unserer Sprösslinge anfachen.





### 3. Kinder lernen durch Spielen – Essspiele

Kinder spielen für ihr Leben gern - und das ist auch gut so! Denn unsere Kinder lernen durch spielen. Und auch das Essen wird zunächst einmal spielend erkundet. Wer kennt diese Sätze nicht? "Spiel nicht mit deinem Essen rum!" oder "Das Essen ist nicht zum Spielen da!" Ja warum denn? Lassen wir unsere Kinder damit spielen! Und JA, warum spielen wir nicht einfach mal mit?

Essen ist eine Sache, die man genießen sollte. Und wir haben viele Sinne, mit denen wir Essen erkunden können, nicht nur den Geschmackssinn. Schmecken können wir auch mit dem Geruchssinn - wer hat nicht auch schon mal mit einer verstopften Nase nichts mehr geschmeckt. Auch der Sehsinn oder der Tastsinn und sogar der Hörsinn spielen beim Schmecken eine wichtige Rolle.



Viele Kinder der heutigen Zeit , vor allem die Kinder in Großstädten, wissen nicht mehr, dass z.B Käse ein Milchprodukt ist oder aus welchen Zutaten ein Brot besteht. Geben wir unseren Kindern doch die Möglichkeit, die Lebensmittel zu erleben und kennen zu lernen - auf ihre eigene kindliche Art.

Beispielsweise durch ein Tastspiel: in einen Sack werden verschiedene Sachen gepackt (z.B. Zitrone, Karotte, Tomate usw.), welche dann von den Kindern ertastet und erraten werden müssen.

Für das Verständnis und den sinnvollen Umgang mit Nahrungsmitteln ist es für unsere Kinder wichtig, dass sie erfahren, woher diese stammen.

Essspiele und das gemeinsame Zubereiten von Speisen können eine gute Möglichkeit sein, unserem Nachwuchs bestimmte Lebensmittel näher zu bringen. So können wir z.B. mit unseren Kleinen ein Körnerbild kreieren. Aus unterschiedlichen Arten von Getreiden, Samen und Hülsenfrüchten kleben die Kinder ein Bild auf eine geeignete Unterlage.

Oder so wie es früher viel gemacht wurde: eine Kartoffel halbieren und Motive und Muster mit Wasserfarbe auf Papier oder mit Lebensmittelfarbe auf Stoffe drucken. Das geht auch mit vielen anderen Obst und Gemüsesorten.

**Fazit:** *Wir müssen unsere Kreativität anzapfen und das Essen spannend und interessant machen. Wir müssen den Kleinen auch die Gelegenheit geben mit all Ihren Sinnen, Essen zu erleben. Dazu gehört eben auch, dass sie die Kartoffeln, das Gemüse oder das Fleisch anfassen und ertasten dürfen, oder an verschiedenen Gewürzen die Mama benutzt zu riechen. Zu hören wie es klingt wenn man vom Keks abbeißt oder herzhaft in einen Apfel beißt. So bringen wir unserem Nachwuchs auf spielerische und altersgerechte Art und Weise den vernünftigen Umgang mit Essen bei und können uns später sicher sein, dass unsere Sprösslinge ein gesundes Essverhalten entwickeln.*



## 4. pädagogische Ziele beim Kochen mit Kindern

Eltern wollen nur das Beste für Ihre Kleinen - beste Bildung, beste Chancen, beste Gesundheit. Da die Gesundheit sozusagen das Fundament des Lebens darstellt, ist eine gesunde Lebensführung eben nicht nur "Lifestyle", sondern einfach nur immens wichtig.

Übergewicht und Fettleibigkeit durch Fastfood und falsche Ernährung, sind eine Hypothek, die wir unseren Kindern gar nicht erst zumuten sollten. Vielmehr gilt es den Stellenwert des Essens und des Drumherums zu betonen. Denn Essen ist nicht nur bloße Nahrungsaufnahme, sondern auch Kultur, die man erlernen muss.

Es beginnt mit dem Wissen über den Ursprung der Nahrungsmittel. Heutzutage wissen unsere Kinder eher wie man einen Computer bedient, als das sie eine Vorstellung davon haben, was sie da eigentlich tagtäglich in sich hineinschieben. Deshalb sollten wir die Chance nutzen und mit den Kindern gemeinsam den gesamten "Prozess" durchleben.



Als erstes können wir einen Einkaufszettel schreiben oder auch malen. Danach gehen wir dann gemeinsam zum Supermarkt, auf den Markt oder auch mal direkt zum Bauernhof. Dabei können die Zwergie mit den Lebensmitteln zählen üben, beim Abwiegen etwas über Größe und Gewicht erfahren oder auch den ersten Umgang mit Geld erlernen.

Wieder zu Hause geht es dann an die Zubereitung. Beim Abwaschen der Nahrungsmittel können die Kleinen etwas über Hygiene erfahren und beim Zuschnippeln ihre feinmotorischen Fähigkeiten trainieren. Sie lernen erste physikalische Regeln kennen, sehen, dass Fett in der Pfanne schmilzt und heißer Wasserdampf am Deckel kondensiert.



Auch das Wissen über Nahrungsmittel und Essgewohnheiten anderer Länder kann spielerisch mit eingebaut werden. So bekommen unsere Sprösslinge viele verschiedene Anregungen für ihre geistige und kulturelle Entwicklung und haben dabei noch jede Menge Spaß mit Mama und Papa.

**Fazit:** *Das Kochen mit Kindern birgt viele Lerneffekte. Wir schulen die feinmotorischen Fähigkeiten und fördern die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Das gemeinsame Zubereiten von Speisen kommt auch der Entwicklung des Sozialverhaltens zugute (Stichwort: Teamwork). Die Kinder entwickeln ihre mathematischen Fähigkeiten und wenden bereits Erlerntes zielsicher an.*



## 5. Potentielle Gefahrenquellen beim Kochen mit Kindern

Kinder freuen sich, wenn sie mithelfen dürfen, egal ob nun beim Einkaufen, beim Putzen oder beim Kochen. Sie wollen uns "Große" nachahmen. Gerade die Kleinsten freuen sich diebisch, wenn sie sich nützlich machen können. Aber diese Phase dauert nicht ewig und irgendwann motzen sie nur noch rum, wenn sie Mama unterstützen sollen beim Tisch decken oder Gemüse schnippeln.

Deshalb nutzen wir doch die gemeinsame Zeit, solange wir unserem Kind noch eine Freude damit machen können, wenn es uns helfen darf und schaffen so eine gemeinsame Kochkultur.

Meine kleine Tochter will momentan alles selber machen und ausprobieren. Also verfare ich frei nach dem Motto - learning by doing. Doch hierbei sollte man darauf achten, das immer jemand an der Seite des Kindes wacht.

Der sichere Umgang mit Messern beispielsweise sollte von Anfang an korrekt beigebracht werden. Und je öfter die Kleinen mit geeigneten Messern unter Aufsicht üben dürfen, umso schneller lernen sie auch, diese richtig und ohne Verletzungen zu nutzen.

Die Messer sollten am Anfang eine abgerundete Spitze und einen rutschsicheren Griff haben und auf keinen Fall besonders stumpf sein, denn das birgt die Gefahr, dass die Kleinen leichter abrutschen. Auch ein Schnittschutzhandschuh bietet einen sicheren Schutz.



Der Herd und die Töpfe mit heißem Inhalt stellen eine weitere potentielle Gefahrenquelle beim gemeinsamen Kochen mit Kindern dar. Hier ist der wichtigste Grundsatz, die Kinder **NIE** ohne Aufsicht zu lassen. Gerade Kleinkinder sind sehr neugierig und wollen alles erkunden und ausprobieren. Dabei kann der Griff einer Pfanne, die über den Rand des Herdes hinaus schaut sehr verlockend auf die kleinen Entdecker wirken. Herdschutzgitter bieten hier einen geeigneten Schutz.



**Fazit:** *Messer, Gabel, Schere, Licht sind für kleine Kinder nicht! Wer kennt diesen Spruch nicht aus seiner Kindheit!? Doch ist es nicht viel wichtiger den Kleinen schon frühzeitig den richtigen Umgang mit diesen "Werkzeugen" beizubringen, als sie davor beschützen zu wollen?! Denn es ist doch so, das genau das, was man nicht darf oder soll, den größten Reiz für uns birgt.*





## 6. Kochen mit Kindern für jedes Alter

Nicht jedes Kind ist gleich und so sind auch die Fähigkeiten der kleinen Meisterköche sehr individuell. Die Fingerfertigkeit und die Geduld der Kleinen ist sehr unterschiedlich und vom Alter abhängig. Das eine Kind kann sich Stunden damit beschäftigen die Möhren abzuwaschen und das Andere kann im zarten Alter von 3 Jahren selbständig abgezählte Zutaten reichen. Wieder Andere bringen nicht einmal die Geduld auf, um eine Kartoffel abzuschälen. Das gemeinsame Kochen mit Kindern sollte also auf die individuellen Fertigkeiten des Kindes zugeschnitten werden.

Kinder im zarten Alter von 2-3 Jahren können Mama in der Küche schon tatkräftig unterstützen. Einfache Aufgaben, wie z.B. Möhren waschen oder Teig kneten, finden sich für jedes Alter. Kleinkinder lieben es ihre Umgebung mit dem Mund und den Fingern zu entdecken. Sie finden es faszinierend, wie der Zucker durch ihre kleinen Fingerchen rieselt und wie sich Mehl anfühlt.



Und welche Mama hat nicht auch schon mal einen leckeren Sandkuchen vom Nachwuchs gebacken bekommen! Kannst du dich noch erinnern wie stolz dein Kind dir den ersten selbstgebackenen Sandkuchen überreicht hat, wie seine Augen geleuchtet haben? Teig zwischen den Fingern kneten oder Plätzchen ausstechen macht einfach jedem Kind Spaß.

Bei Kleinkindern lässt die Aufmerksamkeit nach ca. 10 Minuten spürbar nach. Dementsprechend ist es sinnvoll nur eine gezielte Tätigkeit mit dem Kind herauszupicken.



Kindergartenkinder im Alter von 4-5 Jahren können der Mama auch schon beim Abwiegen von Zutaten helfen und dabei gleich noch das Zählen üben.

Knirpse im Alter von 6-8 Jahren können jetzt auch schon Gemüse selbständig kleinschnippeln und sind riesig stolz darauf.

Kinder ab 9 Jahren brauchen ihren Fähigkeiten gemäß schon ein wenig anspruchsvollere Aufgaben, wie z.B. das Umrechnen von Zutatenmengen. Auch können jetzt Elektrogeräte selbständig bedient werden.

**Fazit:** Beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen ist darauf zu achten, dass man den Kindern Aufgaben erteilt, die Ihrem Alter und Ihren Fähigkeiten entsprechen. Die kleinen Köche lernen so, ein Gefühl für den Wert der Nahrungsmittel zu entwickeln und im Laufe der Zeit macht es immer mehr Spaß, das Essen selber zuzubereiten. Und außerdem werden die kleinen Zwerge motiviert, auch andere Arbeiten in der Küche zu erledigen.

*Alles in Allem ist die Mitarbeit beim Kochen eine gute Schule fürs Leben.*



## 7. Drei kleine einfache schnelle Kinderrezepte

### **Gemüsegesicht**

Arbeitszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach



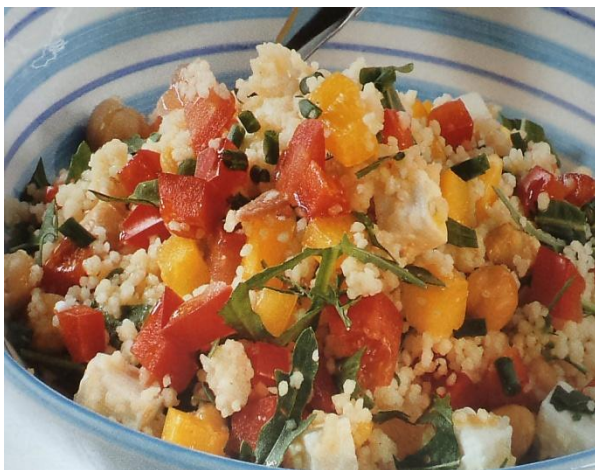
Zutaten:

- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Käse
- 2 Scheiben Putenbrust
- 2 Scheiben Gurke als Augen
- 2 Scheiben Karotte als Pupille
- 1/2 Cocktailltomate als Nase
- 1 Streifen gelbe Paprika als Mund

### **Afrikasalat**

Arbeitszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach



Zutaten:

- 1 kleine gewürfelte Salatgurke
- 250 g Couscous
- 2 gewürfelte Tomaten
- 1 rote gewürfelte Paprikaschote
- 1 gelbe gewürfelte Paprikaschote
- 100 g Fetakäse
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Schnittlauch
- 6 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Saft von einer Zitrone,

### **Schinken Wrap**

Arbeitszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach



Zutaten:

- 1 Wrap Fladen
- 1 TL Frischkäse oder Schmand
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 Scheibe Käse in Streifen schneiden
- 2 Scheiben Gurke
- 2 EL geraspelte Karotten
- alles auf dem Wrap legen und diesen dann zusammenrollen

## Über Mich

Wer ist nun eigentlich **Kathrin Richter**?

Das bin ich, Jahrgang 1975, verheiratet, Mutter von zwei Kindern in kurzem Abstand, aufgewachsen in Rostock. Ich hatte von Geburt an, immer zwei Gegensätze vor Augen: Die Freiheit und Unendlichkeit der Meere und die Enge und Gefangenschaft der ehemaligen DDR.

Nach Beendigung meiner Schulausbildung folgte eine Lehre zur Bauzeichnerin. Da ich eine Affinität zur Kreativität und Kunst hege, entschied ich mich anschließend, Architektur zu studieren. Nach meinem Studium fand ich einen Job bei einem Architekten in Südtirol.

Drei Jahre hielt es mich im schönen Bozen und ich sparte auf mein großes Abenteuer. Denn nun ging es für mich auf eine 1-jährige „Round the World“ Tour. Nachdem nun mein Fernweh weitestgehend gestillt war, widmete ich mich der wohl größten Herausforderung im Leben - unseren Kindern. Mein Sohn Julius und meine Tochter Jette.

Nun war unsere kleine Familie komplett - und Du kannst sich sicher vorstellen, was es bedeutet den alltäglichen „Wahnsinn“ des Lebens mit zwei wundervollen Kindern zu meistern und ein glückliches und liebevolles Zuhause zu schaffen.

Vor allem mein Sohn stellte mich dabei immer wieder, vor eine große Herausforderung. Das Thema Essen war für ihn immer ein riesiges rotes Tuch. Schon im zarten Alter von 8 Monaten hatte er sich in den Kopf gesetzt, dass er nichts außer Milchreis und Grießbrei zu sich nehmen wollte. Nun musste Mama sich was einfallen lassen.

Wie bekommt eine besorgte Mutter gesundes Essen in ihren kleinen Dickkopf, der sich nur von Süßigkeiten ernähren will? Und was kann man tun, wenn sich das kleine Töchterlein raubtierartig nur von Wurst und Fleisch ernährt? Hilfesuchend hörte ich dann von vielen Seiten, dass ich das Essen mit meinen Kindern zusammen zubereiten sollte.

Kochen für mich alleine fand ich immer ziemlich langweilig. Doch jetzt habe ich zwei süße Mäuse, die mich tatkräftig unterstützen wollten – also begann ich mit meinen Kindern zusammen zu kochen. Und siehe da, mein Sohn, der sich sonst vehement gesträubt hat, Sachen zu probieren, hat langsam angefangen sich Dinge in den Mund zu stecken. Die Neugier hat gesiegt - und auch der Mama hat es riesig Spaß gemacht.

Inspiziert von den vielen kulinarischen Köstlichkeiten, die ich auf Reisen mit meinem Mann kennenlernen durfte, experimentieren, basteln und kreieren wir nun immer neue Gerichte - und so wurde eine Idee in mir geboren: Mein Blog <http://kochen-mit-kindern.net>

Kathrin Richter, das bin ich, Mutter von zwei Kindern die jeden Tag ihren Weg durch den Dschungel des Alltages sucht – mit dem Ziel diesen erfüllend zu meistern. Ein einfaches Mädchen mit großen Träumen, besten Plänen, vielen Wünschen.

Nun bleibt mir nur noch Ihnen viel Spaß beim stöbern, ausprobieren und kochen zu wünschen und mich bei Ihnen zu bedanken dafür das Sie sich die Zeit genommen haben meinen Blog zu besuchen. Ich hoffe es waren einige hilfreiche neue Tipps für Sie dabei! Wenn ja, freue ich mich auf weitere Besuche von Ihnen und sage bis dahin

Lieben Gruß

Kathrin Richter

### IMPRESSUM

Kathrin Richter  
Zürcherstraße161  
CH-8010 Zürich  
Email: [kochenmitkindern@gmail.com](mailto:kochenmitkindern@gmail.com)

### Haftungsausschluss

Die in diesem Report dargestellten Informationen wurden sorgfältig ausgewählt und recherchiert. Die allgemeinen Informationen in diesem Report sind jedoch weder dafür vorgesehen noch dazu geeignet, eine individuelle Beratung, durch fachkundige Personen unter Berücksichtigung der konkreten Umstände des jeweiligen Einzelfalls, zu ersetzen.

Bei der Zusammenstellung des Reports habe ich mich um größtmögliche Sorgfalt bemüht. Dennoch kann ich keinerlei Haftung, aus welchem Rechtsgrund auch immer, für Ihre Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit übernehmen. Für weiterführende und individuelle Informationen können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.