

Kinder-Kochbücher im Test

Große Rezepte für kleine Köche

Wer später einmal groß herauskommen möchte, muß klein anfangen – auch beim Kochen. Sobald Dreikäsehochs den ersten Kochlöffel in die Hände bekommen oder ein Messer halten können, rühren und schnippeln sie mit dem größten Vergnügen. Bis sie das erste Rezept alleine zubereiten können, vergehen allerdings noch ein paar Jahre. Zahlreiche Kinderkochbücher wollen dem Nachwuchs den Spaß am

Kochen versüßen. Uns interessierte, was von den Kochschulen für kleine Leute zu halten ist. Gemeinsam mit unseren drei Testköchen Yannika (10), Maren (6) und Daniel (7) machten wir die Probe aufs Exempel.

Die Ergebnisse waren eher enttäuschend. Obwohl alle Bücher in farbenfrohem, kindgerechtem Design daherkommen, läßt die Rezeptauswahl zu wünschen übrig. Von den zehn aktuellen Exemplaren, die wir auf dem Büchermarkt ausfindig machten, mußten wir etliche im Vorfeld ausmustern, wie das "Ravensburger Kinderkochbuch" oder "Lecker. Locker. Leicht." aus dem Herold-Verlag. Die Rezepte enthalten so viel Fett, Eier, Zucker und Wurst, daß sie für eine gesunde Kinderernährung nicht geeignet scheinen. Das Angebot an vollwertigen Kochbüchern ist leider sehr mager. Wir haben daher auch Bücher getestet, die nur wenige vollwertige Rezepte enthalten. Neben der Qualität der Zutaten haben wir besonders darauf geachtet, ob die Rezepte gut verständlich sind und auch Kinderhänden gelingen. KD

Kochen und Backen mit Anne und Tom



- + gut nachvollziehbare Rezepte
- öfter Auszugsmehl und reichlich Zucker
- Gestaltung wenig ansprechend

In zwei AID-Broschüren zeigen Anne und Tom, wie verschiedene Backwaren sowie herzhafte und süße Gerichte gut gelingen. Die Rezepte sind recht konventionell, aber Kinder finden dort ihre Lieblingspeisen wie Hamburger, Spaghetti mit Tomatensauce und Pizza wieder. Leider tauchen sehr oft Wurst, Schinken, Eier und durchgängig Zucker für Süßspeisen auf. Bei den Backwaren wird jedoch überwiegend Vollkornmehl verwendet, und es bereitete unseren kleinen Testköchen kein Problem, auch die anderen Rezepte mit Vollkorn, Butter und Honig anstelle von Weißmehl, Margarine und Zucker herzustellen. Positiv ist, daß auf eine fettarme Zubereitung geachtet wird. Die naturgetreuen Comiczeichnungen fanden wir und die Kinder nicht sehr ansprechend, und sie machen die Rezeptanleitung recht unübersichtlich. Dafür sind aber alle Arbeitsschritte detailliert dargestellt, so daß auch Kinder, die noch nicht so gut lesen können, die Rezepte mit Hilfe eines Erwachsenen nachkochen können. Tips zum Schneiden, Teilen des Teigs und zur Garprobe vermitteln den kleinen Köchen gleich das richtige Küchen-Know-how. Vorteilhaft ist auch, daß alle Seiten abwaschbar sind. Ein praktisches Buch für Kinder von 5-12 Jahren, bei denen es auch etwas weniger vollwertig sein darf.

Kochen – Das kann ich auch! AID (Hrsg.), AID 1998, 25 S., 22 Rezepte, 12,80 DM
Backen – Das kann ich auch! AID 1998, 35 S., 15 Rezepte, 12,80 DM
zu bestellen bei: AID-Vertrieb, Birkenmaarstr. 8, D-53340 Meckenheim, Tel. 02225/926146



Cocolino schaut in die Kochtöpfe der Welt



Der kochende Kater Cocolino verrät Kindern die Kochkünste der weiten Welt. Aus Italien, Marokko, China und vie-

len anderen Ländern hat er Minestrone, Tabouleh, gefüllte Wassermelonen und 33 weitere Rezepte mitgebracht. Leider sind nur wenige vegetarische Gerichte wie Ratatouille, Tzaziki oder Baked Potatoes dabei; Eier, Speck und Zucker tauchen dagegen recht häufig auf. Die fremden Namen und Zutaten haben unsere jungen Testköche weniger angesprochen, und manche Zubereitungen wie Paella oder frittiertes indisches Gemüse sind eher etwas für geeübte Köche als für Kinderhände. Gut kamen jedoch die witzigen Zeichnungen und die netten Geschichten zu den Besonderheiten der jeweiligen Länder an. Das Buch eignet sich daher auch zum Vorlesen und Anschauen. Die Rezepte sind eher etwas für ältere Kinder und müssen für eine vollwertige Ernährung teilweise erheblich abgewandelt werden. Zwei weitere Kochbücher mit Cocolino – das Ferientagebuch und das Abenteuerbuch – treffen zwar eher den Geschmack der Kinder, sind aber auch nicht vollwertiger.

- + phantasievolle Zeichnungen und unterhaltsame Geschichten
- teilweise aufwendige Rezepte
- viel Fleisch, Eier und Zucker

Kochen mit Cocolino. oski & oski, Hallwag, Bern, Stuttgart 1999, 80 S., 36 Rezepte, 34,80 DM

Flic, Flac und Floo schwingen die Löffel



- + vollwertige Rezepte
- + gute Anleitungen
- Rezepte nur für zwei Personen

Wie man Nudeln selbst herstellt, Vollkornbrötchen backt und Sprossen zieht, zeigen die Kinder Flic, Flac und Floo gemeinsam mit Meisterkoch Hermann. Vom Müsli über Rosmarin-Hähnchen bis zu Dampfnudeln mit Vanillesauce ist für jeden kleinen Feinschmecker etwas dabei. Als einziges Buch im Test wird fast durchgängig auf vollwertige Zutaten geachtet, auf Fertigprodukte verzichtet und Honig in vernünftigen Mengen eingesetzt. Zudem hält sich der Käse-, Ei- und Sahneinsatz in Grenzen. Schade, daß Meisterkoch Hermann Pflaum nicht weiß, daß Butter nicht zum Braten geeignet ist. Unsere Testköche konnten die Rezepte gut nachvollziehen, unter anderem auch weil jeder Arbeitsschritt mit einer Zeichnung dargestellt ist. Beim Erstellen des Nudelteigs oder beim Braten von Fisch müssen allerdings Erwachsene mithelfen. Nicht so gut gefallen hat unseren kleinen Küchenmeistern, daß die Rezepte nur für zwei Personen berechnet sind und deshalb nicht für Geschwister und Eltern reichen. Auch die Comic-Geschichten, die die Kinder zum Selbstkochen motivieren sollen, kamen nicht bei allen Testern gut an. Alles in allem aber ein rundum gelungenes Buch, in dem Kinder ab sieben Jahren vollwertige Rezepte mit und ohne Fleisch finden. Wer Süßspeisen liebt, dem sei das Nachfolgewerk empfohlen: Flic, Flac, Floo & Johann Lafer: Süße Kochlöffel-Abenteuer.

Flic, Flac, Floo, das megastarke Naturkochbuch für Kinder in den besten Jahren. Pflaum, H., Kinder-Verlag, München 1997, 80 S., 30 Rezepte, 29,80 DM

Auch Kühe mögen's vegetarisch



50 vegetarische Rezepte von Suppen über Hauptgerichte bis hin zu Nachspeisen stehen in dem aus dem niederländischen übersetzten Kochbuch zur Auswahl. Unsere Testköche hatten trotzdem Schwierigkeiten, ein geeignetes Gericht zu finden, da sich unter den Zutaten häufig Konserven und Fertigprodukte wie Dosenananas, Graubrotmischung und Mayonnaise befinden. Lediglich Mehl und Nudeln werden aus vollem Korn empfohlen. Zucker steht dagegen meist in unnötig großen Mengen auf der Zutatenliste.

Gut gefallen hat unseren Testköchen die phantasievolle Gestaltung des Buches. Ein freches, blondes Mädchen und eine Kuh zeigen, was man mit den Zutaten alles anstellen kann. Auch einige Arbeitsschritte sind zeichnerisch dargestellt. Obwohl Zutaten, Küchengeräte und Arbeitsschritte übersichtlich aufgeführt sind, erschwert die kleine Schrift das Zubereiten. Unsere findige Testköchin Yannika hat zudem entdeckt, daß nicht alle Zutaten in der Anleitung wieder auftauchen. Ein schönes Kochbuch mit kindgerechten Rezeptideen, aber nicht besonders vollwertigen Zutaten.

- + ansprechende, witzige Zeichnungen
- + vegetarische Gerichte
- häufig Konserven und Fertigprodukte

Und die Kuh lacht dazu. Ein vegetarisches Kinderkochbuch. Petit, K.; Joseph, G., Anrich, Weinheim 1998, 60 S., 50 Rezepte, 19,80 DM