

---

## Herzensthema mike weber - September 2020

### Kochen mit Kindern

Erfahrungsbericht eines kochenden Vaters

#### „Weißt Du, wie man ein Spiegelei macht?“

Damals war ich gerade im Alter von 18 Jahren frisch vom Land aus Oberösterreich nach Wien gezogen, um zu studieren. Ich wohnte in einem Studentenheim und war sozusagen Selbstversorger. Eines Tages stand ich in der Gemeinschaftsküche auf unserem Stockwerk und machte mir gerade ein Naturschnitzel mit Schwammerlrahm und Reis. Da kam ein weiterer Student rein und stand etwas ratlos in der Gegend herum.



*(Kalbsrouladen made by Carolin & Nikolai)*

Auf meine Frage, ob ich ihm helfen könne, antwortete er: „Weißt Du, wie man ein Spiegelei macht?“ Ich dachte im ersten Moment es wäre ein Scherz, aber seine fragenden Augen schienen nicht zu lügen. Er meinte, dass das sonst seine Mama immer gemacht und er absolut keine Ahnung habe, wie das gehen soll. Ich habe ihm natürlich geholfen, war aber doch etwas „irritiert“.

Als mein Sohn (12) und später dann meine Tochter (7) auf die Welt kamen, erinnerte ich mich wieder an diese Geschichte und dachte mir, das soll euch nicht passieren. Meine Kinder sollten auf jeden Fall in der Lage sein, sich ein Spiegelei zu machen, wenn sie flügge geworden sind. Als gebürtiger Österreicher bin ich vor 20 Jahren nach Augsburg gezogen, habe u.a. 4 Jahre lang einen Biergarten betrieben und bin tief mit der Gastronomie verbandelt – allerdings heute nicht mehr als Gastronom. Aber ich liebe es nach wie vor zu kochen, es gibt mir Balance.

Ich bin reiner Autodidakt. Das Kochen habe ich aufgrund des Interesses (ich war schon immer ein „Häferlgucker“) im Kindesalter von meinen Großmüttern, meiner Mutter und in weiteren Jahren von diversen Köchen, die ich in meiner langen Zeit in der Gastronomie getroffen habe, gelernt. Dazu kamen viele kulturelle Einflüsse, da ich beruflich oft unterwegs war, aber auch privat etliche Reisen unternommen habe. Neben meiner Haupttätigkeit als Trainer und Coach koche ich seit 15 Jahren auch professionell (meist ein Abend pro Woche im Viktor in Augsburg) und werde von Restaurants als Gastkoch eingeladen.



*(Soufflierte Wiener Schnitzel made by Nikolai)*

In meinen Trainings verarbeite ich stets die Analogie des Kochens („Ein Gulasch ist in 10 Minuten nicht fertig!“) und halte auch Seminare in Verbindung mit gemeinsamem Kochen ab. Darüber hinaus veranstalte ich den „KidsCookingSunday“ künftig einmal im Monat in einem Restaurant in Augsburg.

---

Kochen mit meinen und anderen Kindern ist daher ein wichtiges Thema für mich, weil ich ihnen u.a. die Lust auf das Zubereiten von guten Speisen vermitteln möchte.

Da ich geschieden bin, sehe ich meine Kinder nicht permanent aber doch sehr regelmäßig und speziell die Ferien halte ich mir immer frei. Während des Shutdowns habe ich viel Zeit mit meinen Kindern verbracht, da auch meine Branche hart davon betroffen war, was ich sehr genossen habe (abgesehen vom Schulwahnsinn). In diesen Wochen gehörte es natürlich auch dazu, dass wir mehr als sonst gemeinsam gekocht haben. Ich möchte hier nun meine Erkenntnisse und Erfahrungen an euch weitergeben, da wir wohl noch nicht so schnell wieder in den alten Zustand (wenn überhaupt) zurückkehren werden und ihr vielleicht mal eine Kochsession mit euren Kids machen möchtet oder sogar schon macht. Aber unabhängig davon kann das Kochen mit seinen Kids familiäre Beziehungen durchaus stärken und bringt garantiert Schwung in den Tag!

## **ERFAHRUNGSWERTE – Erfolg ist Gemeinsamkeiten zu schaffen.**

### **E1) Kochen soll Spaß machen!**

Meine Kinder haben über die Zeit verstanden, dass Kochen ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben ist. Dementsprechend kochen wir wie gesagt oft gemeinsam. Speziell während der letzten Wochen und Monate hat es viel Spannung rausgenommen und für Abwechslung gesorgt – gerade am Anfang der Corona-Zeit.



*(Nudelproduktion Nikolai)*

Allerdings, und das ist mein erster Tipp: wenn ihr mit euren Kindern kochen wollt, dann zwingt sie nicht dazu. Ich frage meine Kinder, ob sie Lust haben und wenn nicht, dann ist das kein Stress. Sie müssen dafür den Tisch decken, Getränke präparieren und selbstverständlich ab- und aufräumen (mehr oder weniger ;-). Dementsprechend (Tisch decken ist langweilig) lässt sich mein Sohn meist nicht lange bitten, da er mittlerweile auch Rezepte für sich selbst aufschreibt, weil er auch im anderen Zuhause gerne kocht. Da er mitmacht, ist meine Tochter natürlich auch dabei (was der Bruder kann, kann ich schon lange!). Dann wurschteln wir vor uns hin und kochen kleine und einfache Gerichte.

Ein Element, das sich hier ebenfalls anbietet, ist nebenbei Musik laufen zu lassen (wenn man das mag). Am besten was leichtes – 80iger oder 90iger Jahre Sound bietet sich dafür perfekt an. So ein bisschen tanzen dazu, den Kochlöffel als Instrument oder Mikro zu verwenden, macht einfach Laune und unterstützt die Atmosphäre. Es geht um das Gesamterlebnis (vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zum Verzehr und dem Aufräumen).

Noch eine kleine Anmerkung: wenn ich an mir selbst merke, ich habe eigentlich keine Lust auf Töpfe und Pfannen, dann gibt es entweder Brotzeit oder wir bestellen bei unserem Lieblingsrestaurant was oder gehen gleich essen. Mal nicht zu kochen, macht durchaus auch Spaß!

---

## E2 – Vorbereitung ist alles!

Wenn man mit Kindern kocht, sollte alles gut vorbereitet sein. Die Küchenutensilien, die Zutaten, die Pfannen und Töpfe, der Grill, etc. – es macht die Situation einfach von Beginn an entspannter. Ich bin davon überzeugt, dass sich Kinder in einer vorgegebenen Struktur wesentlich leichter tun, da es Transparenz schafft. Ein aus meiner Sicht sehr wichtiges Element in diesem Punkt ist auch das gemeinsame Einkaufen. Wir klären dann auch hier erst, was wir in den nächsten Tagen essen werden und was wir dafür brauchen. Einkaufen ist eine perfekte Möglichkeit, Lebensmittel zu zeigen und zu erklären. Selbst wenn sie nicht gekauft oder gar gegessen werden (ich sag nur Brokkoli, die komischen kleinen grünen Bäume, die nicht unter die Kategorie „Essen“ fallen).



*(Carolin Hühnchen schneiden)*

In der Vorbereitung sollten darüber hinaus ein paar Regeln aufgestellt werden. Ganz simple Dinge wie z.B.: wir achten auf Sauberkeit, wir räumen Sachen, die wir nicht mehr brauchen, weg, wir werfen keine Lebensmittel durch die Küche und mit scharfen Messern spielen wir nicht. Da ich mit Gas koche, bin ich hier besonders vorsichtig (sollte man sowieso stets sein) und bleibe immer mit dabei! Und wenn etwas daneben geht, dann bloß nicht schimpfen. Wir machen alle Fehler. Ich habe mal ein Rezept für einen Pizzateig ausprobiert und das ging richtig in die Hose. Meine Kinder haben die erste Runde bekommen und eher untypisch „langsam“ gegessen und waren auch „leise“. Als ich die Pizza probiert habe, habe ich sie leider entsorgen müssen - sie war sehr gummiartig und hat wirklich grässlich geschmeckt. Ich musste über meine Kinder lachen und meinte, sie können es immer gleich sagen, wenn es ihnen nicht schmeckt und brauchen hier auf meine Gefühle keine Rücksicht zu nehmen. Allerdings bemühe ich mich seither, ihnen und auch mir so etwas nicht mehr anzutun.

## E3 – Rezepte sollen einfach sein und Raum für Kreativität schenken!

Wir dürfen nicht erwarten, dass sich Kinder stundenlang in die Küche stellen, um umständliche und langwierige Gerichte zu kochen. Die Rezepte sollten einfach und schnell umsetzbar sein, ansonsten geht die Motivation sukzessive flöten und würde den Spaß minimieren. Für mich bedeutet es aber auch, auf die Zutaten zu achten. Ich bin kein „Bio-Prediger“, aber die billigsten Lebensmittel zu kaufen ist definitiv keine Lösung und darum, wie bereits erwähnt, gehört das gemeinsame Einkaufen einfach mit dazu.

Es gibt zahlreiche Kochbücher zu diesem Thema und die haben alle ihre Daseinsberechtigung, aber im Regelfall reichen 3-4 Zutaten, um etwas leckeres zu zaubern. Meine Kinder essen z.B. für ihr Leben gern Kraken-Würstchen mit Bratkartoffeln = Wiener Würstchen, die an den Enden ca. 3cm der Länge nach zweimal (wie ein Kreuzchen) eingeschnitten und dann gebraten werden, dazu Kartoffeln kochen, schälen und klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne. Geht schnell, ist kein großer Aufwand und schmeckt immer (ich lasse allerdings die Petersilie für die Bratkartoffeln bei meinen Kindern weg – da sind sie nicht so der Fan von!?)



(Krakenwürstchen made by Griller ;-)

Einfache Rezepte mit einer überschaubaren Anzahl an Zutaten lassen aber auch Raum für Kreativität und unterschiedliche Verarbeitungsweisen. Die Wiener könnten auch gekocht, gegrillt oder roh verarbeitet werden. Aus den Kartoffeln kann ich Bratkartoffeln, Püree, Salzkartoffeln, Pommes, Herzoginnen (Püree auf Blech spritzen und backen), Salat, etc. machen. Worauf die Kinder gerade Lust haben und man machen kann und will.

Der kulinarische Lösungsraum im Kopf hat keine Grenzen und unterstützt somit auch maßgeblich das kreative Denken – davon bin ich überzeugt! Kinder haben immer eine Idee, was man aus den Zutaten machen kann. Würstchen-Eis zum Beispiel ;-)

#### E4 – Es darf auch mal geschleckt werden!

Gerade zu besonderen Anlässen ist Backen eine tolle Abwechslung. Weihnachtskekse, Osterlamm, Geburtstagskuchen, Muffins oder einfach einen schönen Gugelhupf für Sonntag zum Frühstück (ein super Start in den Tag) – da ist für jeden etwas dabei. Backen ist schon irgendwie eine eigene Disziplin und daher sollte man sich tunlichst genau an das Rezept halten. Ich habe mal bei Weihnachtskekzen gedacht, ich könnte die Menge des Backpulvers erhöhen (damit sie fluffiger werden!) – tja, ein Keks war dann eine Hauptmahlzeit, da er die Größe eines kleinen Tellers hatte und so richtig geschmeckt hat er ehrlich gesagt auch nicht.

Das Wichtigste beim Backen ist: es darf geschleckt, gekostet, gekleckert und gepatzt werden. Natürlich mit Maß und Ziel, denn ansonsten bleibt gegebenenfalls vom Teig am Ende nichts mehr übrig und wir können uns einen Minikuchen teilen. Es ist darüber hinaus schnell gemacht, wenn alles gut vorbereitet ist. Zudem hat mein Sohn dadurch die Maßeinheiten gelernt - so als kleiner Nebeneffekt.



(Karamellplatte made by Carolin)

#### E5 – Kochen als offenes Ritual etablieren!

Ihr könnt aus dem Kochen auch ein Ritual machen. Fixiert einen Tag oder eine Zeit innerhalb der Woche, wann es passieren soll. Ich würde allerdings niemals ein Zeitlimit definieren („Wir kochen von 10.32h bis 11.48h und um Punkt 12 wird gegessen!“) – das wäre kontraproduktiv. Kinder lieben Rituale, es gibt ihnen Sicherheit und bringt Struktur in den Alltag. So banal und blöd es klingen mag, aber während des Shutdowns haben die meisten Kinder darunter gelitten, dass die Schule nicht um 8h begonnen hat – es hat einfach ein wichtiges Struktur- und Sicherheitselement gefehlt.



*(Kuchenteig made by Nikolai)*

Aber wie gesagt, wenn der Spaß oder die Lust fehlen, dann geht Essen, bestellt euch eine „Pizza“ oder macht Brotzeit. Das ist wesentlich gewinnbringender als sich selbst und seine Kinder zu zwingen, denn da hat keiner was davon. Und dann können wir das Ritual auch einfach mal Ritual sein lassen!

**Erfolg misst sich an den Erinnerungen,  
die wir schaffen!**

*(Thomas Keller, Sternekoch)*

Noch eine abschließende Bitte: Immer loben, auch wenn das Ergebnis nicht unseren Vorstellungen entspricht! Kinder brauchen das genauso wie wir Erwachsene, wenn nicht sogar mehr! Fördert die Motivation, schafft eine entspannte Atmosphäre und tut einfach der Seele gut und es macht auch Lust, wieder mal zu kochen. Es sollte nicht als singuläres Ereignis betrachtet werden! Man lernt nie aus – speziell beim Kochen nicht.

Kochen mit seinen Kindern kann sehr bereichernd sein, bringt einen näher zusammen, weil es die Kommunikation fördert und es unterstützt das soziale Bedürfnis nach Gemeinsamkeit. Außerdem haben die Kinder etwas, auf das sie stolz sein können, wenn man sie lobt und Fehler als Verbesserungspotenzial zulässt. Kochen soll als Element der Lebensqualität verstanden werden, denn damit schaffen wir auch ein Qualitätsbewusstsein bei unserem Nachwuchs und das gelbe M wird vielleicht weniger frequentiert. Du bist, was Du isst! In dem Sinne gutes Gelingen und habt Spaß!

Falls Ihr Fragen haben solltet oder mir einfach Feedback senden möchtet, worüber ich mich sehr freuen würde, dann gerne an [mw@mwbusinessstrainer.com](mailto:mw@mwbusinessstrainer.com).