

Anke M. Leitzgen & Lisa Rienermann



KINDER EROBERN DIE KÜCHE

BELTZ
& Gelberg

Leseprobe aus Leitzgen und Rienermann, Entdecke was dir Schmeckt,
ISBN 978-3-407-75858-3

© 2021 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75858-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75858-3)

INHALT

Mein Erfolgsrezept > 9

Die kleine Geschmacksschule > 10

Mach die Küche zum Spielplatz > 14

2 Wie kaufe ich schlau ein?

Darum geht's: **Wissenswertes für den Einkaufszettel**

-- Jahreszeiten > 40

-- Vielfalt > 42

-- Fischfang > 44

-- Zuckeralarm > 46

-- Wasserverbrauch > 48

-- Müllvermeidung > 50

1 Warum schmeckt mir das?

Darum geht's: **Ur-Instinkte, die heute noch wirken. Design beim Essen, das die Sinne anspricht. Ideen zum Selbermachen.**

-- Duft > 18

-- Farbe > 22

-- Form > 26

-- Gefühl > 30

-- Überraschung > 34

3 Was gehört in die Küche?

Darum geht's: **Werkzeug und Vorrat mit denen das Essen schnell auf dem Tisch steht**

-- Messer & Co. > 54

-- Vorrat anlegen > 56

-- Clever würzen > 58

-- Vorrat aufbewahren > 60

-- Wegwerfen vermeiden > 62



4 Was passiert beim Kochen?

Darum geht's: **Chemiewissen gegen Kochpannen**

- *Basen und Säuren erkennen* > 66
- *Salatsoße machen* > 68
- *Butter herstellen* > 69
- *Kuchen backen* > 70
- *Brot rösten* > 71
- *Ketchup einwecken* > 72
- *Karamellbonbons kochen* > 74
- *Calciumphosphat auflösen* > 75

5 Was mache ich damit?

Darum geht's: **Hokuspokus ... mit den gleichen Zutaten unterschiedliche Gerichte zaubern**

Die Tomate: -- *Tomatensalat* > 78

-- *Ofentomaten* > 79 -- *Bruschetta* > 80

Die Möhre: -- *Möhrensuppe* > 82

-- *Antipasti* > 84 -- *Möhrensalat* > 84

Das Ei: -- *Rührei* > 86 -- *Spiegelei* > 87

-- *Eier in Senfsoße* > 87

Das Mehl: -- *Pfannkuchen* > 88

-- *Tassenkuchen* > 89 -- *Mürbeteig* > 90

-- *Quiche* > 91 -- *Obsttarte* > 91

Die Kartoffel: -- *Suppe* > 92 -- *Pellkartoffeln* > 94

-- *Bratkartoffeln* > 94 -- *Kartoffelsalat* > 95

Die Milch: -- *Pudding* > 96 -- *Himbeer-Lassi* > 97

6 Was koche ich heute?

Darum geht's: **Rezepte, die gute Laune machen – erst beim Kochen, dann beim Essen**

-- *Der Salat* > 100

-- *Die Tomatensoße mit Nudeln* > 102

-- *Das Apfelmus* > 106

-- *Der Holundersirup* > 108

-- *Der Schokoladenkuchen* > 112

-- *Die Waffeln* > 116

-- *Die Pizza* > 118

-- *Die Hühnersuppe* > 122

-- *Die Frikadellen* > 126

-- *Die Pommes frites* > 128

-- *Die Linsensuppe* > 130

-- *Das Gratin* > 132

-- *Der Kräuterquark* > 134

-- *Das Omelett* > 136

-- *Der Milchreis* > 138

-- *Das Pflaumenmus* > 140

7 Wie werde ich Küchenprofi?

Darum geht's: **Im kleinen Küchen-Abc gibt's praktische Hilfe**

> 144



Mein Erfolgsrezept

Hier gibt's eine Art Bedienungsanleitung für dieses Buch.
Es lohnt sich, sie zu lesen. Versprochen!

Einkaufen >> Kochen gelingt nicht ohne ein paar gute Zutaten. Aber welche sollten tatsächlich im Haus sein? Und wie kann man beim Einkaufen die Umwelt schonen? In den *Kapiteln 2 und 3* findest du wichtige Tipps. Zum Beispiel, wie man einen guten Vorrat anlegt, um jederzeit etwas Leckeres brutzeln zu können.

seite 56

Loslegen >> Falls du nicht lange lesen, sondern gleich loskochen und gleichzeitig alle wichtigen Tricks lernen möchtest, schlag Kapitel 5 auf. Hier geht es um zwei Dinge: darum, dass man aus den gleichen Zutaten unterschiedliche Gerichte zaubern kann. Und: dass man dazu verschiedene Techniken draufhaben sollte. Eine Möhre schmeckt gedünstet und püriert nämlich ganz anders als in der Pfanne gebraten. Um dir die Arbeit besonders leicht zu machen, findest du zusätzlich im Küchen-Abc viele praktische Hinweise. Die beiden wichtigsten Tipps jedoch schon vorab: Lies immer erst das ganze Rezept. So verschaffst du dir einen Überblick über alles, was zu tun ist. Genauso wichtig: Überall dort, wo „superheiß!“ auf der Seite steht, musst du dir unbedingt helfen lassen.

seite 76

seite 142

z.B. auf
seite 72

Mehr verstehen >> Kochen ist dann besonders einfach, wenn man weiß, was dabei passiert. Warum schmeckt Brot zum Beispiel anders, wenn es geröstet ist? Oder

weshalb vermischen sich Öl und Essig nicht? Und wie trickst man diesen Effekt aus, um eine leckere Salatsoße hinzubekommen? Die passenden Antworten und Experimente zu diesen und anderen wichtigen Fragen findest du im Küchenlabor.

ab
seite 64

Mehr können >> Rezepte für etwas fortgeschrittene Köche, also solche, die schon mal ein Ei in die Pfanne gehauen haben, gibt es in *Kapitel 6*. Hier wird Schritt für Schritt erklärt, wie man zum Beispiel einen Schokoladenkuchen oder eine Pizza backt und Frikadellen brät.

Ganz oben auf den linken Seiten findest du noch ein paar Hinweise, die dir wichtige Infos auf einen Blick geben:

--- Wie lange brauchst du für die Zubereitung? (Meist steht das Essen spätestens nach einer Stunde auf dem Tisch.)

--- Wie schwierig ist es? (℄ = ganz einfach // ℄ ℄ = einfach, braucht etwas Geduld // ℄ ℄ ℄ = einfach, aber aufpassen!)

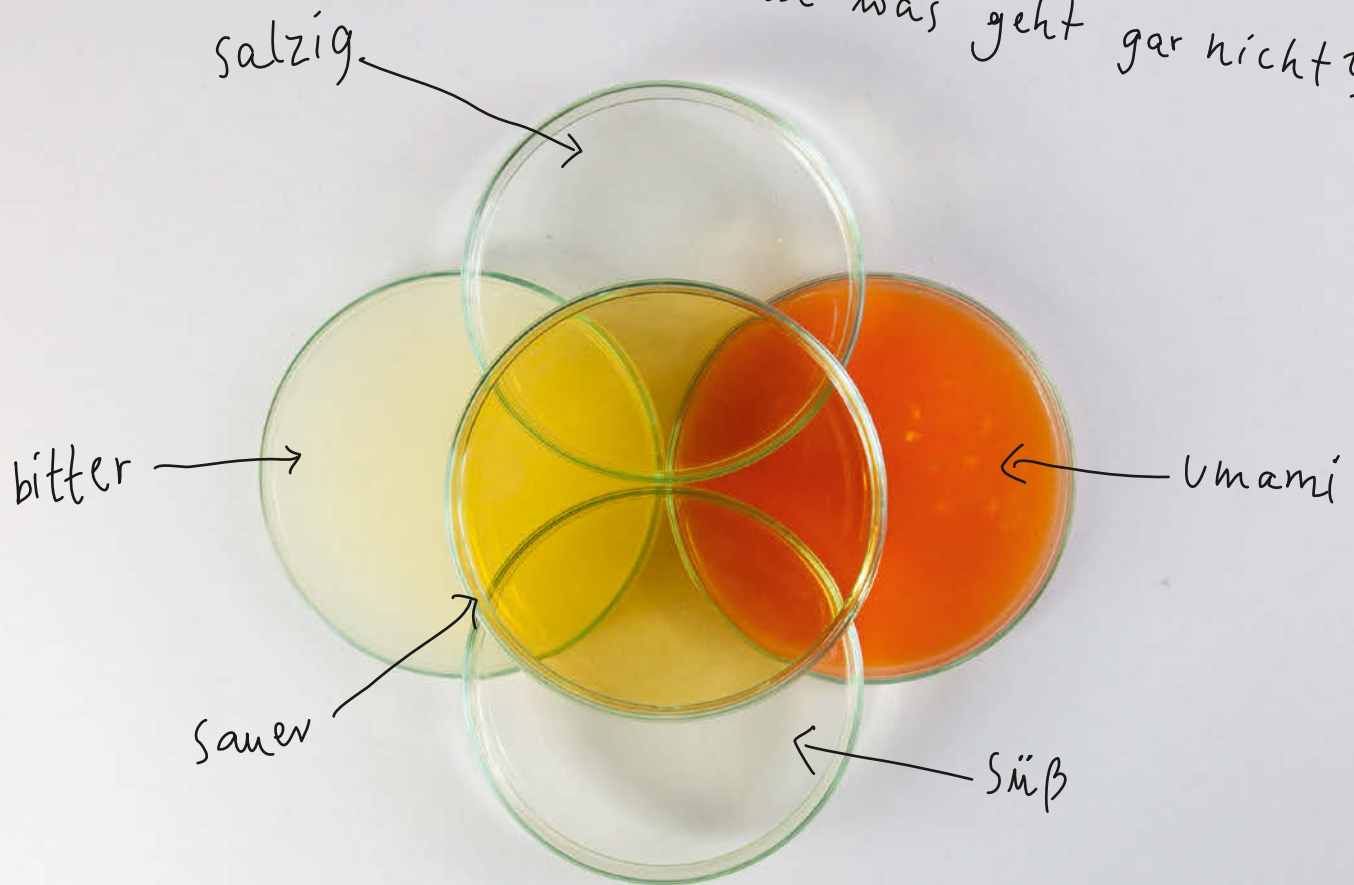
--- Was ist drin? Ober besser: Was ist nicht drin? Vegan bedeutet, es sind nur Pflanzen enthalten. Vegetarisch heißt, dass auch Milchprodukte und Eier verwendet werden. Und glutenfreie Rezepte sind ohne Weizen, Roggen, Dinkel und Hafer.

Alles retten >> Und wenn etwas daneben geht oder übrig bleibt? Macht nichts!

Schlag ein Ei drüber!

seite 63

Probier süß mit salzig.
Mix umami dazu.
Oder teste bitter mit sauer.
Was schmeckt am besten?
und was geht gar nicht?



Mögen sich bitter und süß?

In diesem Experiment geht es darum, Geschmäcker miteinander zu mischen.

So geht's: Stell fünf große Gläser für fünf Geschmackslösungen bereit.

BITTER = 150 ml Saft einer frischen Grapefruit plus 100 ml Wasser.

SÜSS = 2 TL Zucker plus 250 ml Wasser.

SALZIG = 1 TL Salz plus 250 ml Wasser.

SAUER = 1 EL Essig (5%) in 250 ml Wasser.

UMAMI = vier große, sehr reife Tomaten im Mixer pürieren, Mus durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit in einem Glas auffangen. Dann stell noch ein paar kleine Gläser und fünf Teelöffel (pro Lösung einen) bereit und der Mix-Spaß kann beginnen.

Die kleine Geschmacksschule

Süß, sauer, salzig, bitter, umami – wie und was du schmeckst, steht hier.
Und warum Kinder besondere Feinschmecker sind, erfährst du auch.

Geschmackssache >> Was der eine mag, findet der andere noch lange nicht lecker. Das liegt daran, dass Schmecken und Riechen unsere persönlichsten Sinne sind und wir alle ein bisschen unterschiedlich empfinden. Sogar das Alter spielt dabei eine Rolle: Kinder haben viel sensiblere Geschmacksnerven als Erwachsene. Und das aus gutem Grund: Beim Schmecken ist der Genuss nämlich nur ein netter Nebeneffekt. Eigentlich geht es darum, dass man die Qualität der Nahrung prüft und herausfindet, was der Körper gerade braucht. Und wenn er etwas besonders dringend benötigt, dann meldet er sich mit ...

Heißhunger >> Egal, ob du totale Lust auf ein Butterbrot mit Tomaten hast oder der Duft von frischen Erdbeeren dir das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt: Dein Körper will dir damit etwas sagen. Mineralmangel erzeugt zum Beispiel Lust auf Salziges. Wenn Vitamine fehlen, ist die Lust auf Obst und Salat größer als sonst. Und weil Kinder noch wachsen, und das für den Körper eine besondere Herausforderung ist, schmecken sie besonders gut heraus, was ihrem Körper gut tut. Allerdings, und das muss man wissen, dieser Geschmacks-Check funktioniert nur bei

natürlichen Nahrungsmitteln. Die Lust auf eine bestimmte Kaugummisorte zeigt dir leider nicht an, dass dein Körper genau davon besonders gesund und stark wird.

Umami & Co. >> Wenn du natürliche, frisch zubereitete Lebensmittel isst, kannst du dich dagegen ganz auf deinen Geschmack verlassen. Wie ein gut eingestelltes Navi im Auto den Weg anzeigt, so lotst dich dein Geschmack durch das große Angebot der Nahrungsmittel und findet für dich das Passende heraus. Anstelle der vier Himmelsrichtungen sorgen hier fünf Geschmacksrichtungen für Orientierung. Vier davon kennst du bestimmt: süß, sauer, salzig, bitter. Die Geschmacksrichtung umami wurde in Japan erst im letzten Jahrhundert entdeckt, hier ist sie noch ziemlich unbekannt. Zumindest kommt sie im täglichen Sprachgebrauch selten vor. Oder hast du schon mal jemanden sagen hören: „Uuuuuuh, das ist mir aber zu umami!“? Aber den Geschmack kennst du trotzdem. Es ist das, was zum Beispiel die Fleischsaucen besonders lecker macht. Oder auch der würzige Teil im Tomatenmark, in Parmesan oder Brühe. Man übersetzt umami deshalb auch manchmal mit fleischig oder würzig.



Kartoffel



Tomate



Zwiebel



salz



Basilikum



zucker



käse



Zartbitter
schokolade



Zitron e



pfeffer



Butter



Banane

Passt Zucker zu Tomate?

Und wenn ja, passt Zartbitterschokolade dann auch? Hier geht es darum, vertraute und ungewohnte Geschmackskombinationen auszuprobieren. So funktioniert's: Kombiniere Kartoffel, Tomate und Banane nach Lust und Laune mit den neun Geschmacksrichtungen aus der Mitte. Probiere dabei auch verrückte Dinge aus, wie Kartoffel mit etwas (geschmolzener) Schokolade und Salz und Pfeffer.

Kann man schmecken,
ob jemand mit Liebe
gekocht hat?

Knospen auf der Zunge >>

Fragt sich nur, woher wir wissen, wie etwas schmeckt. Die Antwort liegt auf der Zunge. Dort sitzen nämlich rund 10.000 Geschmacksknospen, die nur darauf warten, dass winzige Geschmacksteilchen vorbeikommen, auf die sie sofort reagieren können. Die Informationen geben sie unmittelbar ans Gehirn weiter, mit dem sie durch Nervenfasern verbunden sind. Doch egal, wie viele Geschmacksknospen es sind, sie können, wie gesagt, nur fünf grobe Geschmacksrichtungen unterscheiden. Die Feinarbeit beim Schmecken leistet die Nase. (Lies mehr dazu ab > Seite 18.)

Schmecken mit der Nase >> Welche Geschmacksrichtungen kennst du noch außer süß, sauer, bitter, salzig und umami? Denn sobald die Nase mitschmeckt, wird die Geschmacksvielfalt plötzlich riesengroß – aber wie gesagt, was man schmeckt, empfindet jeder ein bisschen anders. Wir Autorinnen und die Mädchen und Jungen, die die Rezepte in *Kapitel 6* gekocht haben, haben alle Gerichte durchprobiert und dabei natürlich auch ganz verschiedene Dinge herausgeschmeckt. Immerhin konnten wir uns auf diese Begriffe schließlich einigen: süß, sauer, fruchtig, frisch, holzig, grasig, blumig, erdig, fleischig, käsig, röstig,

salzig, würzig, fettig, schwefelig, seifig und bitter. Was uns wie geschmeckt hat, kannst du in *Kapitel 6* immer oben rechts auf den Seiten ab > Seite 101 nachlesen.

Geschmack trainieren >> Wenn du die Rezepte nachkochst, kannst du deinen Geschmack mit unserem vergleichen. Vielleicht kommst du zu ganz anderen Ergebnissen. Und tatsächlich spielt es auch keine große Rolle, ob einem zum Beispiel der Holundersirup (auf > Seite 108) eher fruchtig und süß oder doch eher sauer, blumig und süß vorkommt. Wirklich wichtig ist, dass du weißt, wie du ihn besonders lecker findest. Möchtest du ihn süßer (mehr Zucker), fruchtiger (mehr Zitrone) oder blumiger (mehr Holunderblüten)? Wenn du das weißt, kannst du jederzeit ein Rezept so verändern, dass es für dich perfekt wird. Auf der gegenüberliegenden Seite findest du dazu ein Geschmacksspiel, mit dem du ungewöhnliche Kombinationen ausprobieren und auch deine Vorstellungskraft trainieren kannst. („Wie schmeckt wohl Banane mit einer Prise Pfeffer? Und was passiert, wenn ich noch ein paar Tropfen Zitronensaft dazugebe?“) Wenn du solche Ideen im Kopf hast und ein bisschen damit herumspielst, bist du schon auf dem Weg, ein fantasievoller Koch zu werden!

Mach die Küche zum Spielplatz

Darf man mit dem Essen spielen? Kommt ganz darauf an! 22 Ideen zum Ausprobieren.

Schäle eine Kartoffel auf drei verschiedene Arten.



Denke dir eine neue Salatsoße aus.



Friere Olivenöl zu Eiskwürfeln. Erst lutschen, dann in einer Gemüsesuppe schmelzen.



Probiere mit einem Schnupfen dein Lieblingsessen und etwas, was du nicht gern magst.



Lege ein Kunstwerk aus Obst und Gemüse. Iss es auf.



Vergleiche den Geschmack von kaltem Eis mit geschmolzenem Eis.



Esst zu zweit: Jeder füttert dabei den anderen.



Lerne, dein Lieblingsessen zu kochen.



Bereite einen Tee aus den Schalen eines ungespritzten Apfels zu.



Sammele fünf gute und fünf schlechte Gerüche. Schreibe zwei Listen.



**Koche etwas Pilziges –
ohne Pilze.**

**Backe jemanden
glücklich!**

**Koche ein Gemüse,
das unter der Erde wächst,
mit einem, das über
der Erde wächst.**

**Fülle Vanillepudding
in ein gespültes
Mayonnaiseglas.
Iss daraus in
der Öffentlichkeit.**

**Kaue ein Stück Brot
so lange, bis es
süß schmeckt.**

**Frage deine Großeltern,
was sie gern gegessen haben,
als sie so alt
waren wie du.**

**Streue ein bisschen
Salz auf deinen
Nachtisch.**

**Picknicke unter
dem Esstisch.**

**Probiere ein Gemüse,
das du noch nie
gegessen hast. Beschreibe
genau, wie es schmeckt.**

**Probiere die
seltsamste
Geschmackskombi,
die du dir
vorstellen kannst.**

**Lade dich selbst
zum Essen ein.**

**Backe eine
Muwrani-Pizza. Koche
ein Mukrani-Püree.
(Wir wissen auch nicht,
was das ist ...)**

WARUM

Schmeckt

MIR DAS?

Vom Rindfleisch bis zum Kopfsalat, nichts von dem, was im Supermarkt landet, bleibt dem Zufall überlassen. Hier lernst du die Tricks der Nahrungsmittelindustrie kennen und kannst selbst ein bisschen mit dem Essen spielen.

Warum ist das Riechen für das Schmecken so wichtig?





Trick Nr. 1 >> DUFT!

Was lecker riecht, lädt zum Reinbeißen ein. Das gilt für eine duftende Erdbeere genauso wie für ein süßes Kaugummi. Kein Wunder, dass Süßigkeiten so intensiv duften, oder? Tipp für zu Hause: Mit einer angedünsteten Zwiebel lockst du alle in die Küche. Praktisch: Dann können sie gleich den Tisch decken!

Die Zunge kann den Geschmack einer Pflaume nicht von dem einer Nektarine unterscheiden. Zum Glück haben wir eine Nase!

Die menschliche Zunge erkennt süß, salzig, sauer, bitter und umami.

Das heißt, sie kann nur grobe Richtungen erschmecken. Dass wir trotzdem sehr feine Nuancen wahrnehmen, liegt an der Nase: Während des Essens strömen unaufhörlich Duftmoleküle vom Mund über die Rückseite des Rachens in die Nasenhöhle. Dort treffen sie auf Geruchsdetektoren, die wiederum mit dem Geschmackssinn auf der Zunge zusammenarbeiten. Und erst das Team Zunge und Nase erkennt dann endlos viele Geschmacksvariationen.

Ein kleiner Ausflug ins Gehirn:

Gerüche erkennt man auf Anhieb wieder. Das Gehirn meldet zum Beispiel sofort: „Oma ist da!“, wenn einem ihr Parfum in die Nase weht. Oder: „Heute gibt’s Apfelpfannkuchen!“ Im Vergleich mit anderen Dingen, die man genauso im Kopf haben müsste, aber ständig vergisst, ist diese Merkleistung verblüffend. Und was ist der Grund? Gerüche werden im Gehirn anders abgespeichert als andere Informationen.

Gegen schlechte Gerüche hilft nur eines: Nase zuhalten.

Fast alle Sinneseindrücke müssen erst am sogenannten Thalamus vorbei. Diese Schaltstelle im Gehirn entscheidet, ob Informationen interessant genug sind, dass man sie überhaupt wahrnimmt. Viele sind zu langweilig, und deshalb kann man wunderbar etwas übersehen oder überhören – aber überriechen? Fehlanzeige! Beim Riechen landen die meisten Informationen nämlich ungefiltert im limbischen System. Dort werden im Gehirn neben den Gerüchen auch Gefühle gespeichert – und da sich schon mal beides am selben Platz befindet, wird es gleich miteinander verknüpft. Kein Wunder also, dass allein der Duft der Pizza im Ofen sofort ein bisschen glücklich macht.

Noch ein Tipp: Schmatz mal absichtlich beim Essen. Rein aus Forschungszwecken! Denn dadurch schmeckt das Essen intensiver, weil besonders viele Duftmoleküle in die Nase transportiert werden. In manchen Kulturen gehört es deshalb zum Essen dazu.



Du brauchst:

viele kleine Gläser mit Schraubdeckel
Duftproben deiner Wahl
(Ideen dazu findest du auf > Seite 13)

Der Küchenversuch: Mit einem Duft-Memory kannst du die Nasen deiner Freunde herausfordern. Stell Duft-Paare zusammen und lass sie raten. Was glaubst du, welche Aromen auf dem Foto ein Paar ergeben? Die Auflösung: Rucola + Tomatengrün (grasig), Zitronenschalen + Ingwer (frisch), Brotwürfel + Sesam, beides geröstet (röstig), Vanillestangen + -zucker (blumig).