

Experiment

Forschen in der Gemüseküche

Sie brauchen:

- saisonales Gemüse aus der Region
- Salz und Gewürze
- Kindermesser und Brettchen
- ggf. Raspel und Mörser
- Schüsseln, Töpfe und Pfannen
- Kochstelle und Backofen
- ggf. Grill oder Fritteuse

Alltagsbezug aufgreifen

Im Sommer und Herbst gibt es viel mehr regionales Gemüse als sonst. Eltern bringen vielleicht sogar Obst und Gemüse aus ihrem Schrebergarten in die Kita mit, da sie ihre reichliche und frische Ernte kaum selbst verbrauchen können.

Was wissen die Kinder über Gemüse?

Sprechen Sie zum Einstieg in den Versuch über einzelne Sorten: Was für Gemüse kennen die Kinder? Was wissen sie darüber und wie schmeckt es ihnen? Kennen sie das Gemüse unzubereitet, vom Feld, Beet oder aus der Tiefkühltruhe? Wie werden zuhause Gurken, Kartoffeln, Zucchini oder Kürbis zubereitet und gegessen? Ist das bei allen Kindern gleich?

Mit der Zubereitung von Gemüse experimentieren

Führen Sie die Kinder nach Bedarf kurz in eine sichere und saubere Küchenarbeit ein. Legen Sie dann das verschiedene Gemüse auf dem Tisch bereit und überlegen Sie zusammen, wie sie es zum Verzehr vorbereiten könnten und möchten. Was sollte z. B. geschält oder nur geputzt werden? Was soll gekocht werden? Was gesalzen? Probieren Sie die verschiedenen Varianten aus. Sie könnten z. B. rohes Gemüse im Ganzen oder klein geschnitten garen, evtl. auch gemörsert. Oder das Gemüse schon in kaltem Wasser zum Kochen bringen oder erst ins kochende Wasser legen. Probieren Sie unterschiedliche Kochzeiten und Garmethoden: Im Sieb dämpfen, mit wenig Wasser und Fett dünsten, braten, frittieren, backen oder grillen. ACHTUNG! Manche Gemüsearten dürfen nicht roh gegessen werden, da sie dann ungenießbar oder sogar giftig sind, z.B. Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Kartoffeln oder Rhabarber.

Geschmackstest: Was finden die Kinder heraus?

Wie schmeckt den Kindern das zubereitete Gemüse? Welche Variante ist am besten? Und empfindet das jeder gleich? Wie haben sich Geschmack, Farbe und Konsistenz verändert? Ist es angenehm zu beißen? Wie schmeckt das Gemüse, wenn man eine Minute darauf herumkaut? Was sonst bemerken die Kinder? Und was glauben sie, warum sich Gemüse beim Kochen verändert?

Wissenswertes für Erwachsene

Warum wird Gemüse beim Garen weich? Gekochte Eier sind schließlich hart. Prinzipiell geschehen in beiden ähnliche Prozesse. Das Garen durch Kochen, Braten oder Backen bewirkt sowohl eine Eiweißgerinnung als auch eine Lockerung und einen Aufschluss der Zellen. Die Lockerung der Pflanzenfasern und der Zellaufschluss sorgen für das

Weichwerden des Gemüses. Zudem werden durch die hohen Temperaturen Keime reduziert oder vernichtet und Gifte zerstört. Außerdem werden die Verbindungen zwischen den Fasern gelockert und Aromen freigesetzt. Dadurch verändert sich der Geschmack. Die Änderung von Struktur, Geschmack und mitunter auch der Farbe sorgen dafür, dass Menschen das eine oder andere lieber mögen. Salz verstärkt den Geschmack.