

JULIA PENEDER

# MONTESORI-IDEEN FÜR DIE KÜCHE

## KOCHEN MIT KINDERN

Grundlagen,  
Impulse und Rezepte,  
um die Selbstständigkeit  
deines Kindes zu fördern



riva

© 2023 des Titels »Montessori-Ideen für die Küche – Kochen mit Kindern« von Julia Peneder (ISBN 978-3-7423-2205-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Vorwort

»Montessori« – gehört hat dieses Wort sicherlich jeder schon einmal. Schade ist aber, dass nur die wenigsten wissen, was eigentlich alles dahintersteckt und wie wertvoll und nachhaltig die damit verbundene Herangehensweise für unsere Kinder und auch für uns Erwachsene sein kann – vor allem in Bezug auf die täglichen Tätigkeiten in der Küche.

Kochen mit Kindern klingt für viele nach Stress und Chaos. Ich möchte dich mit meinem Buch an die Hand nehmen und dir zeigen, dass dies so eigentlich gar nicht stimmt. Kinder in der Küche mit einzubeziehen ist so wertvoll und muss überhaupt nicht anstrengend oder schwierig sein. Die Ansätze der Montessori-Pädagogik sind dafür die richtige Basis. Leider werden darüber immer wieder Unwahrheiten verbreitet, und das Wort »Montessori« gerne mal zweckentfremdet. All dem möchte ich mit meinem Buch ein bisschen entgegenwirken und deutlich machen, wie toll man die Montessori-Pädagogik zu Hause in den Alltag, und vor allem in der Küche, integrieren kann – und wie sehr unsere Kinder davon profitieren können.

Für weitere Infos, Videos und mehr schaue doch gerne auf meinem Blog ([diy-inspiration-montessori.at](http://diy-inspiration-montessori.at)), Instagram-Account (@[julia.kreativblog](https://www.instagram.com/julia.kreativblog)) und Shop ([shop.julia-kreativblog.at](http://shop.julia-kreativblog.at)) vorbei. Die Suche funktioniert dabei ganz einfach und führt dich durch viele spannende Themen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Schmökern und hoffe, dass ich vielleicht für den ein oder anderen »Aha-Effekt« sorgen kann. Doch am allermeisten wünsche ich dir viel Spaß beim Kochen mit deinem Kind.

*Julia*





# GRUNDLAGEN

## Was viele über die Montessori-Pädagogik denken ...

»Montessori? Das sind doch die Kinder, die nur das tun, was sie wollen und nix lernen!«

»Montessori ist doch so was wie Waldorf, oder?«

»Ach Montessori – die unerzogenen Kinder, nicht wahr?«

Diese und ähnliche Aussagen begegnen mir in meiner Arbeit als Montessori- Pädagogin und -Bloggerin sehr oft und erinnern mich immer wieder daran, wie wichtig es ist, aufzuklären und all diese Unwahrheiten aus dem Weg zu schaffen. Natürlich weiß ich, dass es die wenigsten böse meinen, wenn sie so über den Erziehungsstil der Montessori-Pädagogik sprechen. Es ist vermutlich nur die Tatsache, dass viele einfach nicht wissen, was dahintersteckt und was genau die Ziele und die Hintergründe sind. Die Montessori-Pädagogik ist nämlich alles andere als »laissez faire« oder eine lockere Haltung gegenüber dem Kind. Im Gegenteil, es geht vielmehr um eine sehr klare Haltung, um Ordnung, Sicherheit und die richtigen Rahmenbedingungen.

»Montessori? Das sind doch die Kinder, die nur das tun, was sie wollen und nix lernen!« Nehmen wir doch mal diese Aussage als Beispiel. Denn sie begegnet mir tatsächlich am häufigsten. Klar – ich ärgere mich natürlich jedes Mal wieder, wenn ich das lese oder höre, aber ich muss sagen, dass ein solcher Kommentar auch in gewisser Weise etwas Wahres in sich trägt. Und zwar den Teil, dass die Kinder das tun dürfen, »was sie wollen«. Das stimmt nämlich, wenn man es ganz genau nimmt. Aber nicht in einer »Mach-doch-was-du-willst«-Art, sondern auf sehr wertschätzende Weise, in der man sich ganz klar an den Bedürfnissen und dem Interesse des Kindes orientiert. Ich werde versuchen, all dies in den nächsten Kapiteln mit Praxisbeispielen und wertvollen Gedanken zu veranschaulichen. Doch vorher möchte ich natürlich noch von einer sehr bedeutenden Person erzählen, ohne die es diesen wundervollen Ansatz wohl gar nicht geben würde – Maria Montessori.

# Maria Montessori

Die italienische Ärztin Maria Montessori (1870–1952) ist die Begründerin der Montessori-Pädagogik. Ich bin immer wieder begeistert, welch beeindruckende Frau sie war und was sie mit ihren Beobachtungen und Theorien ins Leben gerufen hat. Auch wenn die damaligen Erkenntnisse in mancherlei Hinsicht schon etwas veraltet sind und definitiv an die heutige Zeit angepasst werden müssen, ist es unglaublich beachtlich, welch wertschätzendes Bild Maria Montessori damals schon von Kindern hatte und was sie sich alles überlegt hat, um ihnen die Möglichkeit zu geben, selbstständig zu werden und ihren Interessen nachgehen zu können. Die Ärztin eröffnete zahlreiche Kinderhäuser und Schulen und schaffte ein komplett neues Bild vom Kind.

Die von ihr definierten »sensiblen Phasen« sind eine der wichtigsten Erkenntnisse Maria Montessoris, wie ich finde. Jedes Kind durchläuft demnach gewisse Stadien, in denen es besondere Interessen hat, sich für bestimmte Fähigkeiten oder Themenschwerpunkte interessiert. In diesen Phasen ist das Kind hoch motiviert und saugt dabei alles auf wie ein Schwamm. Oft werden Tätigkeiten immer und immer wieder vom Kind ausgeführt, bis sie verinnerlicht sind. Wird es dem Kind verwehrt, sich diesen Interessen zuzuwenden, so ist es meist schwierig, all dies zu einem späteren Zeitpunkt mit gleichem Antrieb und mit gleicher Leichtigkeit zu erlernen. Es liegt also am Erwachsenen, diese Phasen zu erkennen und zu reagieren. In den nächsten Kapiteln werde ich verdeutlichen, was ich damit meine; sicherlich wirst du in manchen Beispielen dein Kind wiedererkennen.

Maria Montessoris Erziehungsansatz ist bis heute einer der bekanntesten. Er sollte in die Welt hinausgetragen werden, weil er vielen Eltern und auch Einrichtungen eine so gute Stütze sein kann. Man braucht übrigens keine pädagogische Ausbildung dazu. Denn um die Montessori-Pädagogik zu Hause einfließen zu lassen, benötigt es nicht viel. Es braucht die richtige Einstellung, Vertrauen zum Kind, ein gutes Bauchgefühl und ein paar sinnvolle Hintergrundinformationen. Damit kann jeder ein Stück »Montessori« zu sich nach Hause holen – vor allem in die Küche.

## Kurz und knackig: 10 Montessori-Basics für dich und dein Kind

- ★ »Montessori« ist eine wertschätzende und respektvolle Haltung gegenüber dem Kind.
- ★ Die Umgebung an die Kinder anzupassen führt dazu, dass Kinder selbst tätig und somit selbstständig werden können.
- ★ Dazu ist das Vertrauen von uns Erwachsenen nötig. Wir müssen unseren Kindern mehr zutrauen, denn sie sind schon zu viel mehr in der Lage, als wir es manchmal glauben.
- ★ Die freie Wahl der Tätigkeit steht im Vordergrund. Das Kind entscheidet demnach selbst, was es tun möchte. Es entscheidet auch, wann es dies tut, wo und wie lange.
- ★ Kinder sollten demnach ihrem Interesse immer nachgehen dürfen.
- ★ Das Kind sollte in seinem Tun nicht gestört werden. Dazu braucht es Geduld und Ruhe von unserer Seite – und natürlich auch Vertrauen, das Kind einfach mal »machen zu lassen«.
- ★ Die Beobachtung des Kindes nimmt für den Erwachsenen einen wichtigen Stellenwert ein, denn nur so kann man die richtige Umgebung schaffen.
- ★ Die richtige Umgebung nennt man »vorbereitete Umgebung«. Diese sollte an das Kind angepasst sein und dazu einladen, »selbstwirksam« zu werden.
- ★ »Weniger ist mehr« – und zwar nicht nur, was das Material anbelangt. Darüber erfährst du mehr in den nächsten Kapiteln
- ★ Und das Wichtigste: Den Druck rausnehmen, »etwas perfekt zu machen«. Am besten ist es, sich langsam an die Thematik heranzutasten und nach Bauchgefühl zu handeln.





## Das tun, was auch Mama und Papa tun

Und schon tauchen wir ein in das Thema »Practical life«, welches die »praktischen Übungen des täglichen Lebens« meint. Dieser Themenbereich nimmt einen wichtigen Teil der Montessori-Pädagogik ein und umfasst alles rund um das Thema Haushalt, Küche und Hygiene. Dinge, die wir Erwachsene täglich tun und die für uns zu einer selbstverständlichen Routine geworden sind. Ob das nun das Händewaschen, das Fegen oder das Spülen des Geschirrs ist, all diese Dinge beobachten unsere Kinder täglich bei uns. Sie nehmen ganz genau wahr, was und vor allem wie wir etwas machen, und wollen all dies natürlich nachahmen und in gewisser Art und Weise auch selbst tun. Dies ist ein ganz natürliches Verhalten unserer Kinder und beginnt oft schon sehr früh.

Mein Kleiner ist mit seinen anderthalb Jahren schon ganz eifrig dabei, sich in all diesen Tätigkeiten zu üben. Auch mein älterer Sohn war daran schon sehr früh interessiert. Mir ist noch besonders in Erinnerung, wie er mit gut einem Jahr einen Learning-Tower bekam und mir von da an tagtäglich beim Kochen zusah. Bis heute ist er ganz eifrig in der Küche, und es ist richtig schön zu sehen, was er schon alles kann und wie selbstständig er geworden ist.

**Info:** Learning-Tower/Lernturm ist eine Art Treppe oder Erhöhung für das Kind, um auf Augenhöhe mit den Eltern in der Küche arbeiten zu können.

In der Montessori-Pädagogik versucht man den Kindern zu ermöglichen, dem Bedürfnis des »Selbst-Tuns« und des »Nachahmens« nachgehen zu können. Die wichtigsten Punkte, damit dies gelingt, sind für mich folgende:

- ★ Vertraue deinem Kind.
- ★ Beobachte dein Kind.
- ★ Zeige es deinem Kind.
- ★ Passe die Umgebung an.



# Warum Altersangaben keinen Sinn ergeben

*»Führe dein Kind immer nur einen Schritt weiter. Dann gib ihm etwas Zeit für einen Blick zurück und sich zu freuen. Es soll merken, dass auch du dich freust. Dann wird es gerne den nächsten Schritt gehen.«*

(frei nach Maria Montessori)

## Beobachtung

In diesem Buch wird es keine Altersangaben zu den einzelnen Tätigkeiten und Rezepten geben. Ich finde Altersangaben, um ehrlich zu sein, nämlich ein sehr schwieriges Thema. Man kann Kinder nicht alle in einen Topf werfen und davon ausgehen, dass jedes Kind gleich ist. Denn dann müssten ja alle Kinder im gleichen Alter dieselben Interessen und Fähigkeiten haben, und das ist definitiv nicht der Fall. Aus diesem Grund mache ich generell nie Altersangaben, sondern ermutige dazu, das Kind genau zu beobachten, um danach zu wissen, ob es schon bereit ist oder nicht. Die Beobachtung des Kindes in Bezug auf die sensiblen Phasen (siehe Seite 13) nimmt in der Montessori-Pädagogik in allen Bereichen einen wichtigen Stellenwert ein – demnach auch in der Küche. Dennoch möchte ich euch einen kleinen Richtwert geben, damit ihr bei allen Rezepten besser einschätzen könnt, ob euer Kind schon bereit ist, oder nicht.

Zuerst können dir diese Gedanken dabei helfen, deinem Kind die richtigen Tätigkeiten anzubieten:

- ★ Was findet mein Kind gerade spannend?
- ★ Welche Interessen hat es?
- ★ Beobachtet es mich beim Kochen oder generell bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten?
- ★ Möchte es helfen?
- ★ Kommt mein Kind an alles, was es benötigt, auch heran?
- ★ Welche feinmotorischen Fähigkeiten hat mein Kind schon? Was könnte es schon schaffen?

- ★ Welche Utensilien aus der Küche könnten für mein Kind schon passend sein?
- ★ Was braucht mein Kind, um selbst tätig werden zu können?
- ★ Was kann ich verändern, damit es klappt?

Du merkst, die Beobachtung des Kindes ist sehr wichtig, um die passenden Angebote zu machen. Eine Altersangabe würde dabei nicht wirklich helfen. Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, dir bei den folgenden Rezepten mit einfachen Symbolen eine kleine Orientierung zu geben. Durch die Beobachtung deines Kindes kannst du dann selbst feststellen, welche Rezepte schon passend sind und welche nicht. Außerdem soll gesagt sein, dass man sowieso nichts falsch machen kann. Sollte die Tätigkeit für dein Kind noch zu schwierig sein, so wirst du das im Tun sicher bemerken und kannst deinem Kind die nötige Hilfestellung geben, oder es zu einem späteren Zeitpunkt erneut versuchen.

## Symbole zur Orientierung

### 1 Hand

Das Rezept ist relativ einfach und ist auch schon für recht junge Kinder geeignet. Es können sehr viele Schritte vom Kind ausgeführt werden. Das Rezept kommt mit wenigen Utensilien und Techniken aus und bietet sich für die ersten Tätigkeiten in der Küche gut an.

### 2 Hände

Das Rezept ist ein wenig komplexer und fordert ein wenig mehr feinmotorische Fähigkeiten vom Kind. Zudem werden mehrere Utensilien und Techniken kombiniert. Das heißt natürlich nicht, dass du das Rezept mit jüngeren Kindern nicht ausprobieren kannst. Es braucht dann entweder mehr Hilfestellung oder muss hier und da ein wenig abgeändert werden.

### Uhr

Die Uhr soll deutlich machen, dass das Rezept etwas mehr Zeit benötigt als andere. Es hat zum Beispiel mehrere Arbeitsschritte oder längere Wartezeiten dazwischen. Man kann solche Rezepte zum Beispiel auf zwei Tage aufteilen oder nur gewisse Teile mit dem Kind ausführen.

### Ofen

Das Ofen-Symbol zeigt an, dass bei dem Rezept Herd oder Ofen nötig sind. Das hilft dir dabei, abzuwägen, ob du das Rezept deinem Kind schon zutraust oder nicht.

### Messer

Das Messer macht klar, dass in dem Rezept mit Schneidwerkzeug gearbeitet wird, was nicht unbedingt heißen muss, dass es deshalb ein »schweres« Rezept ist. Wie in allen Dingen gibt es auch hier verschiedenste Schneidwerkzeuge, wo auch sicherlich für dein Kind das richtige dabei ist. Falls du deinem Kind noch nicht zutraust zu schneiden, so kannst zum Beispiel du diesen Teil übernehmen oder dein Kind einbinden.



## Präsentation einer Tätigkeit

*»Erzähle es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde mich erinnern. Lass es mich tun, und ich werde es behalten.«*

(frei nach Konfuzius)

Wir sind das größte Vorbild für unsere Kinder. Sie beobachten uns im Alltag, nehmen all unsere Worte, Gesten und Tätigkeiten intensiv wahr. Danach ahmen sie diese im Spiel und natürlich auch in realen Situationen nach. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können wir uns selbst gut reflektieren und versuchen, ein gutes Vorbild für unser Kind zu sein. Dies gilt natürlich auch für die Tätigkeiten in der Küche.

Einer der wichtigsten Punkte in der Montessori-Pädagogik ist demnach die »Präsentation einer Tätigkeit«. Wollen wir unserem Kind etwas Neues anbieten, zum Beispiel einen gezielten Impuls oder eine gezielte Übung, so ergibt es Sinn, dies langsam und achtsam vorzuzeigen, zu präsentieren. Ich habe hier ein paar einfache Tipps für dich, wie dies gelingen kann:

**Info:** Ein Impuls ist ein von den Eltern oder den Pädagog\*innen gesetztes Angebot, welches das Kind dazu animieren soll, selbsttätig zu werden. Besonders in der Montessori-Pädagogik achtet man darauf, dass der Impuls den Interessen und dem Können des Kindes entsprechen.

- ★ Suche dir einen ruhigen Moment aus, wenn du denkst, dass dein Kind kurz aufmerksam sein kann.
- ★ Zeige deinem Kind den Impuls oder die Tätigkeit in logischer Reihenfolge.
- ★ Versuche dabei so wenig möglichst wenig zu sprechen. So muss sich das Kind nicht auf Sprache und Zusehen gleichzeitig konzentrieren und kann die Tätigkeit besser beobachten und verinnerlichen.
- ★ Wähle ein sehr langsames Tempo beim Vorzeigen. So kann dein Kind allen Schritten gut folgen.