

ziehe mit der anderen Hand mit dem Sparschäler vorsichtig die Schale ab.



Mit einem stumpfen **Messer** ist die Verletzungsgefahr viel größer als mit einem scharfen. Nimm vielleicht nicht gleich das längste Kochmesser, aber achte darauf, dass die Klinge nicht zu kurz ist und der Griff gut in deiner Hand liegt. Es gibt für Kinder auch sehr gute Küchenmesser mit Fingerschutz.



Wenn du einen **Standmixer** benutzt, ist es wichtig, dass er richtig zusammengesetzt ist und der Deckel beim Mixen fest auf dem Behälter sitzt. Lass das immer von einem Erwachsenen überprüfen. Stecke das Kabel erst in die Steckdose, wenn der Mixer richtig zusammengebaut ist, und ziehe das Kabel nach dem Mixen sofort wieder heraus.



Hast du keinen Fingerschutz, dann halte die Zutaten beim Schneiden mit dem **Krallengriff**: Krümm deine Finger zur Handinnenfläche hin und ziehe damit die Fingerkuppen zurück, sodass sie vor der Messerklinge geschützt sind. Jetzt kannst du vorsichtig nah entlang der Finger schneiden, ohne dass du dich verletzt.

Beachte beim **Benutzen des Toasters**, dass die Oberfläche sehr heiß wird. Warte immer erst einen Moment, wenn das geröstete Brot aus den Schlitzern springt, und fasse es am besten mit einem Topflappen an.

## **GANZ WICHTIG:**

**Bitte einen Erwachsenen um Hilfe, wenn etwas nicht klappt, du etwas nicht schaffst oder wenn du es dir noch nicht zutraust!**

# Gemüse und Salat putzen

„Gemüse putzen“ heißt: weg mit nicht essbaren Teilen, Schadstellen wie braunen Flecken oder Druckstellen! Fürs anschließende Schneiden solltest du den Krallengriff verwenden – schau ihn dir vorher auf Seite 9 noch mal an.





## MÖHREN

- Möhren auf ein Schneidebrett legen. Erst das Grün, dann die Enden oben und unten abschneiden.
- Möhren mit einem Sparschäler rundherum schälen. Junge Bio-Möhren musst du nicht schälen.
- Von jeder Möhre erst vorsichtig der Länge nach eine Scheibe abschneiden. Die Möhre auf diese glatte Seite legen, dann rollt sie nicht mehr weg.
- Möhre in die angegebene Form schneiden, zum Beispiel in **dicke** oder **dünne Scheiben**.
- Für Möhrenstifte die Möhren in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Die Stücke längs in Scheiben und jede Scheibe in Streifen. Die Stifte kannst du auch leicht in **Würfel** schneiden.



## TOMATEN

- Tomaten unter fließendem Wasser waschen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen (**trockene Früchte lassen sich sicherer schneiden!**).
- Den grünen Stiel mit den Fingern herausdrehen. Dann die Tomate auf ein Schneidebrett legen und den Stielansatz vorsichtig mit einem spitzen Messer keilförmig herausschneiden.
- Die Tomate in die gewünschten Stücke schneiden, zum Beispiel in Hälften oder Viertel.