



Simsalabim-Knete

3 schnelle DIY-Knetmasse-Rezepte

WINTER IST DRINNEN- IST KNETSPASS-ZEIT. Es gibt aber gute Gründe dafür, die Knetmasse mit den Kindern selbst herzustellen. Und dabei ist nicht nur der gemeinsame Spaß ausschlaggebend.

■ von Tina Scherer

Warum selbst machen?

Gekaufte Knetmasse, selbst die der führenden Marken, enthält sehr oft **Gluten**. Kinder mit Zöliakie oder Weizensensitivität sollten sie nicht benutzen. Genauso können problematische Zusätze enthalten sein, die die Knete geschmeidig halten, vor dem Austrocknen

schützen und konservieren. Vor allem **Farbstoffe** können dabei auch potenziell krankheitserregend sein. Machen Sie Knete selbst, wissen Sie dagegen genau, was drin ist und müssen keine Angst haben, wenn die Kinder beim Kneten einmal die Hände in den Mund stecken.

Sind Lebensmittelfarben ungiftig?

Nein. Die typischen Lebensmittelfarben aus dem Backregal im Supermarkt enthalten unter Umständen noch immer (Stand Juli 2024) **Titandioxid (E171)**, das im Verdacht steht, krebs-erregend zu sein. Besser sind Bio-Lebensmittelfarben aus Pflanzenextrakten, beispielsweise von Biovegan oder good bake (in manchen Supermärkten oder online erhältlich). Beide sind auch glutenfrei. Eine weitere Alternative wäre Blue Spirulina-Pulver: Dieses Algenpulver verleiht eine interessante blaue Farbe.

Rezept 1: Knete aus nur vier Zutaten

460 g Natron, 120 g Maismehl und 290 g Wasser in einen Topf geben, gut verrühren und langsam erwärmen, dabei immer weiter-rühren, bis die Masse fest wird. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Speisefarben nach Wunsch verkneten und einfärben. Dazu am besten eine kleine Vertiefung in einen Teil der Masse geben, wenige Tropfen Lebensmittelfarbe zufügen und lange kneten, bis die Masse eine einheitliche Farbe angenommen hat.

Gluten- und
laktosefrei
ölfrei

Rezept 2: Knete in Kaltporzellan-Art

1 kg glutenfreien Mehl-Mix (ersatzweise Reismehl), 250 g Salz und 5 Esslöffel Zitronensäurepulver in der Schüssel der Küchenrührmaschine mischen. Mit 750 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Esslöffel Speiseöl zugeben. Alles mit dem Kneithaken lange durchkneten lassen. Danach die Masse abkühlen lassen und nach Belieben einfärben wie oben beschrieben.

Enthält
Zitronensäure
Gluten- und
laktosefrei

Rezept 3: Knete mit günstigen Zutaten

350 g Stärke (Mais- oder Kartoffelstärke) in einem Topf in 340 ml kaltes Wasser einrühren. Diese Suppe erwärmen und nach und nach 100 g Natron einrühren, gut weiter-rühren und 4 Esslöffel Speiseöl zugeben. Die entstehende feste Masse abkühlen lassen und nach Wunsch einfärben wie oben beschrieben.

Gluten- und
laktosefrei
Low-cost

WARUM KNETEN INTELLIGENT MACHT

Schnell erklärt, warum modellieren, kneten und matschen die Gehirnentwicklung anregt:

1. **Materialerfahrung:** Je mehr interessante Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien die Kinder machen können, umso besser. So können sich vielfältige neuronale Netze im Gehirn bilden.
2. **Taktiler Erleben:** Körpererfahrung ist gerade bei jüngeren Kindern wichtig. Im modernen Alltag werden aber vor allem visuelle und auditive Fähigkeiten gefordert und gefördert – und manchmal auch überfordert. Taktiler Erfahrung und das Beschäftigen mit den eigenen Händen steht aber in direktem Zusammenhang mit der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten, darunter vor allem mathematischer Kompetenzen.
3. **Räumliches Vorstellungsvermögen:** Malen in 2-D ist toll, aber das Modellieren fordert eine Umstellung im Denken auf 3-D und trainiert das räumliche Vorstellungsvermögen, was wiederum Teil der mathematischen Grunderfahrungen ist.
4. **Feinmotorik:** Auge-Hand-Koordination und Fingerspitzengefühl im wahrsten Sinne des Wortes werden beim Kneten trainiert, denn das Zusammenspiel von Sehnen, Muskeln, Knochen, Gewebe und Reizübermittlung in den Händen und Fingern wird hierbei angeregt.

