

ebenso ein Genuss.

–TIPP–

*Wer auf künstliche
Zusatzstoffe lieber
verzichtet, der wählt
ein Salz, das keine
Rieselhilfen enthält.
Toll ist auch grobes
Salz oder Pfeffer für
die Mühle.*

SALZ, PFEFFER UND ZUCKER

Welche Sorte Sie bevorzugen, bleibt Ihnen überlassen. Zucker wird in Elternkreisen gern verteufelt. Und es stimmt: Wer zu viel Zucker isst, schadet seiner Gesundheit. Daher Zucker am besten wie ein Gewürz verwenden.

Stressfreie FAMILIENKÜCHE

PLANUNG ENTLASTET

Nehmen Sie sich jede Woche 15 Minuten Zeit, einen Wochenspeiseplan plus passende Einkaufsliste zu erstellen. Wenn Sie tatsächlich mit einem Einkauf in der Woche über die Runden kommen wollen, dann planen Sie für die ersten drei bis vier Tage Gerichte mit frischen Zutaten und in den restlichen drei bis vier Tagen greifen Sie dann auf Vorratsrezepte zurück. Einkaufen ist ein Zeitfresser. Besonders, wenn man gefühlt sowieso schon zu wenig davon hat. Wenn alle Zutaten im Haus sind und klar ist, was auf den Tisch soll, ist das unheimlich entlastend.

HAMSTERN, NEIN! – KLEINER VORRAT, JA!

Nudeln, Dosentomaten, Reis, Zucker, Mehl ... alles, was sich lang hält, kann auch in drei- oder vierfacher Menge im Vorratsregal stehen. Ist die letzte Packung angebrochen, kommt die Zutat wieder auf den Einkaufszettel.

SAISONAL UND REGIONAL

Wer seinen Obst- und Gemüseeinkauf am regionalen und saisonalen Angebot orientiert, der spart viel Zeit, Geld und schlechtes Gewissen. Sie müssen nicht in fünf Geschäfte gehen, um Erdbeeren im Dezember zu ergattern. Außerdem sind regionale und saisonale Lebensmittel in der Regel günstiger und mit dem Kauf unterstützen Sie eine nachhaltige Konsumform, die die Umwelt schont.

DAS SCHMECKT MIR NICHT!

Es gibt immer mal Gerichte, die Kinder nicht mögen. Kein Problem, dann gibt es eben einen Joghurt oder ein Brot. Gewöhnen Sie sich ab, schon im Vorhinein Extragerichte für die Kinder zu kochen. Denn sie greifen immer zum Altbekanntem und Beliebten, wenn sie die Wahl haben. Steht jedoch nur ein Gericht auf dem Tisch, sind sie eher bereit zu probieren. Wollen meine Kinder etwas nicht probieren, weil es ihrer Meinung nach eklig aussieht, ist mein Todschlagnargument immer: „Dann dürft ihr niemals Schokocreme probieren. Denn die sieht aus wie etwas, das ihr niemals essen würdet ...“ – das klappt meistens. Und wenn nicht, Contenance bewahren. Sollte das Essen nach dem Probieren tatsächlich nicht schmecken, auch in Ordnung. Nur nicht aufgeben: Kinder sind von Haus aus neugierig und wenn man ihnen Abwechslung anbietet, nehmen sie die auch gerne an. Da sollten Sie einfach ein bisschen Geduld haben, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen und Nudeln-mit-Nix- oder Straßenkreide-Essphasen (kein Scherz! Das ist bei meiner kleinen Tochter tatsächlich vorgekommen. Siehe unten!) einfach aussitzen.

KLEINE ANEKDOTE AM RANDE ...

Meine Tochter Franca ist tatsächlich im Alter von ein bis zwei Jahren nach jedem Essen aufgestanden, ohne etwas zu essen. Ist raus in den Garten gegangen und hat sich von Sand, Erde, Zementbrocken und ganz bevorzugt Straßenkreide ernährt – ach ja, und Milch hat sie getrunken. Das war ganz schön verrückt, aber auch wir haben die Kreidezeit überwunden und jetzt ein Kind, das doch recht abwechslungsreich und gerne mit uns am Tisch isst.

WISSENSWERTES *zu den Rezepten*

ESSEN IST FERTIG!

Mein Ziel war es, dass Sie nicht länger als 30 Minuten mit der Zubereitung des Essens beschäftigt sind. Bei vielen Rezepten im Buch steht das Gericht auch nach spätestens 30 Minuten auf dem Tisch. Mit Ausnahme der Rezepte, die im Ofen zubereitet werden. Sie sind innerhalb von 30 Minuten im Backofen und dann gilt es nur noch die Backzeit abzuwarten. Aber auch die kann man sinnvoll nutzen: die Hausaufgaben der Kinder kontrollieren, das Tages-Chaos beseitigen oder die Kinder schon mal duschen und bis auf das Zähneputzen bettfertig machen. Dann sind To-dos, die sonst oft nach dem Essen noch anstünden, auch schon erledigt – und Sie können den Feierabend mit einem gemütlichen Essen einläuten.

ZEIT IST RELATIV

Aber bitte nageln Sie mich nicht auf exakt 30 Minuten fest. Denn da spielen auch ein paar äußere Faktoren mit rein, die ich nicht beeinflussen kann:

- Jeder arbeitet unterschiedlich schnell.
- Ich koche auf einem Induktionsherd. Nudelwasser & Co. erreichen so schneller den Siedepunkt als auf einem normalen Elektroherd. Wer also Letzteren hat, sollte das Kochwasser für Kartoffeln oder Pasta immer zu allererst aufsetzen. Oder aber im Wasserkocher schon mal eine große Portion Wasser aufkochen, in den Topf geben und so den Vorlauf etwas abkürzen.
- Wer eine richtig große Pfanne hat, der brät [Gemüsepuffer](#) und [Reiche Ritter](#) schneller als mit einer kleinen Pfanne, weil es weniger Durchgänge braucht, bis alles fertig ist. Doch das Gute bei den Gerichten ist: Sobald die erste Fuhre fertig ist, kann zumindest ein Teil der Familie, wenn's sehr dringend ist, schon mit dem Essen loslegen.
- Große Zutat, kleine Würfel: Große Kartoffeln, Äpfel oder Zwiebeln bedeuten wesentlich weniger Zeitaufwand beim Schälen und Putzen. Wer sie dann noch in kleine Würfel schneidet – da kommt es natürlich auch auf das Rezept an – spart anschließend Garzeit.

BESCHLEUNIGER

Nützliche Helfer in der schnellen Familienküche sind auf jeden Fall ein Blitzhacker oder eine Küchenmaschine, die das Raspeln von Gemüse zeitlich enorm abkürzen. Wer ein paar Minuten mehr Zeit hat, der darf natürlich gerne von Hand

und mit dem Gemüsehobel arbeiten. Übrigens eine tolle Tätigkeit, um Ärger, der sich vielleicht tagsüber aufgestaut hat, kraftvoll abzubauen.

Nice to have: Ich persönlich halte einen Fleischwolf ja auch für eine nachhaltige Lebensanschaffung. Damit werden Schnitzel im Handumdrehen zu Hackfleisch, wenn es statt Fleisch am Stück doch spontan die Bolognese sein soll. Und Gemüseasper finden garantiert nix „Igit-Gesundes“ mehr in der Sauce, wenn Sie Möhren, Zwiebel & Co. vorher durch den Fleischwolf drehen.

PORTIONSANGABEN

Die Mengen in den Rezepten sind für zwei große und zwei kleine Esser ausgelegt. Wer zwei pubertierende Halbstarke verpflegen muss, der sollte bei den Mengenangaben für Fleisch, Fisch, Gemüse, Nudeln und Reis ruhig aufstocken, eventuell sogar verdoppeln.