

ALESSANDRA MEYER-WÖLDEN

JUST *love* ADD



GRÄFE
UND
UNZER

GESUNDE FAMILIENKÜCHE FÜR KLEIN UND GROSS

Für eine gesunde Entwicklung ist eine ausgewogene Ernährung maßgebend, sie legt hierfür den Grundstein. Denn nicht umsonst heißt es: »Du bist, was du isst.« Dabei spielt auch die Qualität der Nahrungsmittel eine überaus entscheidende Rolle, denn die kann man nicht nur schmecken. Qualitativ hochwertige, nachhaltig produzierte Lebensmittel schützen nicht nur die Umwelt, sie haben auch viele Vorteile für unsere Gesundheit, da sie frei von Pestiziden und Chemikalien sind. Deshalb fällt meine Wahl beim Einkaufen, wann immer es möglich ist, auf Bio-Produkte und Lebensmittel aus der Region, die keine langen Transportwege hinter sich haben, auch wenn sie etwas teurer sind. Dies gilt übrigens auch für alle Superfoods wie Goji-Beeren oder Spirulina-Pulver. Achte hierbei unbedingt auf eine sichere Herkunft, um auszuschließen, dass diese Produkte zu stark belastet sind. Die Investition lohnt sich!

FLEISCH

Mit der bewussten Entscheidung für Bio-Lebensmittel tut man nicht nur sich selbst und seiner ganzen Familie, sondern auch der Umwelt einen riesigen Gefallen. Insbesondere bei tierischen Produkten sollte man auf Bio-Qualität achten. Im Gegensatz zur Massentierhaltung werden bei der biologischen Landwirtschaft die Tiere artgerecht und unter klimaschonenden Aspekten gehalten. Auch das Futter obliegt strengen Auflagen, Gentechnik und die Verabreichung von vorbeugenden Antibiotika sind strengstens verboten. Nur bei Bio-Fleisch kann man also sicher sein, dass es frei von Rückständen wie künstlichem Dünger oder Medikamenten ist.

FISCH

Beim Einkauf von Fisch sollte man unbedingt darauf achten, dass er nachhaltig gefangen wurde und nicht zu den bedrohten Arten zählt. Auskunft darüber, welchen Fisch du bedenkenlos kaufen und verzehren kannst, geben WWF und Greenpeace. Im Supermarkt solltest du sicherstellen, dass ein MSC-Siegel (»Marine Stewardship Council«) vorhanden ist, das für eine zertifizierte und nachhaltige Fischerei steht.

EIER

Auch beim Kauf und Verzehr von Eiern bringt die Entscheidung für Bio viele Vorteile mit sich. Du unterstützt so nicht nur die wesentlich tiergerechtere Haltung von Hühnern. Bio-Eier sind in der Regel auch gesünder und viel aromatischer, da sich die Legehennen aufgrund der Freilandhaltung abwechslungsreicher ernähren können. Und natürlich haben sie dadurch viel mehr Bewegungsfreiheit und ganz bestimmt ein glücklicheres Leben als ihre Artgenossen in Legebatterien.

GESUND UND LECKER

Eine gesunde Ernährung hat nichts mit Verzicht zu tun. Sie ist auch nicht gleichzusetzen mit einer Diät. Mir geht es bei meiner Art zu kochen nicht um Kalorieneinschränkung, sondern um die Verwendung guter, nährstoffreicher

Zutaten, die eben nicht nur besonders bekömmlich sind, sondern auch richtig lecker schmecken.

SÜSSUNGSMITTEL, MEHLE UND PROTEINE

In meinen Rezepten wirst du statt raffiniertem Zucker viele natürliche Süßungsmittel wie Honig, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup finden (siehe auch »Zucker vermeiden« auf [≥](#)). Zum Backen verwende ich anstelle von Weißmehl ballaststoffreichere Vollkorn-, Kokos- oder Nussmehle, die nicht nur gesünder sind, sondern auch länger satt halten. Außerdem kommen bei uns viele eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch und Geflügel auf den Tisch, die das Wachstum meiner Kinder optimal unterstützen. Auch Nüsse und Tofu sind reich an Proteinen und werden bei uns sehr gerne gegessen.

AUSGEWOGENHEIT ZÄHLT

Bei allen verwendeten Lebensmitteln gilt: Verwende sie in Maßen und möglichst abwechslungsreich, denn es kommt immer auf das richtige Zusammenspiel an. Das macht eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus. Und achte immer auf eine gute Qualität und auch auf die Herkunft von Nahrungsmitteln. So weißt du sicher, dass alle deine Lieben bestmöglich versorgt werden.



MEINE VORRATSKAMMER

Ein gut organisierter Vorrat ist bei mir das A und O. Er erspart mir unnötige Gänge zum Supermarkt und gibt mir die Möglichkeit, auch mal spontan was Leckeres in der Küche zu zaubern. Diese Lebensmittel sind bei mir zu Hause immer vorrätig:

KÜHLSCHRANK

- Butter (ersatzweise Ghee)
- Eier
- Käse
- Kokosjoghurt
- Nussdrink

GEFRIERFACH

- Brühe (Fleisch- und Gemüsebrühe)
- Lasagne
- Saucen (z. B. Bolognese)
- Suppen
- TK-Beeren
- TK-Mango

OBST UND GEMÜSE

- Äpfel
- Avocados
- Bananen
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Limetten
- Möhren
- Sellerie
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Zitronen
- Zwiebeln (rote und weiße)

BACKWAREN

- Backpulver
- Buchweizenmehl
- Dinkelmehl
- gemahlene Mandeln
- Haferflocken
- Kakao-Nibs (roh)
- Kakaopulver (roh)
- Kichererbsenmehl
- Kokosmehl
- Maniokmehl
- Natron
- Pfeilwurzelmehl

VORRATSSCHRANK

- Avocadoöl
- Basmatireis
- Cashewkerne
- Chia-Samen
- Hanfsamen
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen)
- Kokosöl
- Mandeln
- Olivenöl
- passierte Tomaten
- Quinoa
- Tomatenmark
- Vollkornnudeln (Farfalle oder Penne)
- Vollkornreis

GEWÜRZE

- Currypulver
- gemahlene Kurkuma
- gemahlene Nelken
- gemahlener Kreuzkümmel
- getrockneter Rosmarin
- getrockneter Thymian
- Himalaya-Salz
- Knoblauchpulver
- Muskatnuss
- Paprikapulver (edelsüß und scharf)
- Pfeffer (schwarz und weiß)
- Vanilleextrakt
- Zimtpulver

SÜSSUNGSMITTEL

- Ahornsirup
- Honig
- Kokosblütenzucker