



SOS – SCHNELL OHNE
STRESS

Im Familienalltag müssen immer wieder Hürden überwunden werden. Dazu gehört auch das gesunde Kochen für vier Personen in einer halben Stunde. Eine echte Herausforderung, im Alltag aber oft genug Realität. Spontan sein hilft da nicht immer weiter: Auf Knopfdruck kreativ zu sein, kann ganz schön stressen! Wer es schafft, ein paar Tage im Voraus zu planen, nimmt Druck aus dem Topf und letzten Endes auch aus dem gemeinsamen Essen. Denn wenn ihr schon im Voraus wisst, was ihr kochen wollt, und alle Zutaten griffbereit habt, könnt ihr sofort mit dem Kochen starten, wenn ihr zu Hause angekommen seid. Ihr setzt euch quasi ins gemachte Nest. Das bezieht sich nicht nur auf die Entscheidung, was es geben soll, sondern auch auf Einkäufe, Vorräte und die ganze Küche. Und was fast noch

wichtiger ist: Die Familienmitglieder, die schon zu Hause angekommen sind, können und sollten helfen. Wenn es klare Regeln und Strukturen gibt, dann weiß jeder, was es zu tun gibt. Wer kocht, ist der Kapitän an Bord, wenn möglich wechselt ihr als Eltern euch dabei ab, damit jeder einmal entlastet wird. Am Wochenende könnt ihr alles haarklein mit eurem Nachwuchs diskutieren – jenseits vom Alltagsstress. Definiert am besten gemeinsam klare Regeln. Ihr werdet schnell sehen: Das wirkt Express-Wunder.

STRUKTUREN HELFEN

DER SPEISEPLAN Überlegt einmal in der Woche gemeinsam, was in den

nächsten sieben Tagen auf den Teller kommt. Jeder darf mal entscheiden, was es geben soll. So kommt jeder mit seinen Vorlieben zum Zuge.

Außerdem könnt ihr für Tage, an denen die Zeit knapp ist, vorkochen (ab >).

DER EINKAUF Nie ohne Einkaufszettel! Das macht doppelte Wege in den Supermarkt überflüssig. Am besten schreibt ihr nach Ort und Datum geordnete Listen: Frisches muss meist zweimal besorgt werden. Einkaufszettel nach Abteilungen im Markt ordnen: Gemüse, TK-Truhe, Nudeln immer in Gruppen auflisten – das spart Zickzackkurse mit dem Einkaufswagen.

DER FAMILIENTISCH Wenn jeder seinen Stammplatz, Set und seinen

Serviettenring hat, stimmt die Basis. Sorgt auch dafür, dass sich Teller, Besteck und Servietten immer am gleichen Ort befinden, so können auch die Kleinen beim Tisch decken helfen.

WER MACHT WAS? Helfen klappt selten unter Zeitdruck auf Kommando. Wie durch Zauberhand sind alle Heinzelmännchen verschwunden ... Da hilft ein simpler Plan für Standardarbeiten wie Tisch decken, Wassergläser auffüllen, Salatsauce rühren, Salat waschen, Gemügesticks schneiden, Tisch abräumen – natürlich altersgemäß. Und dann wird gerecht eingetragen, wer was macht.

RITUALE Gegessen wird gemeinsam – je öfter Kinder das erleben, desto gesünder ist ihre Ernährung. Dazu gehört ein gemeinsamer Beginn –