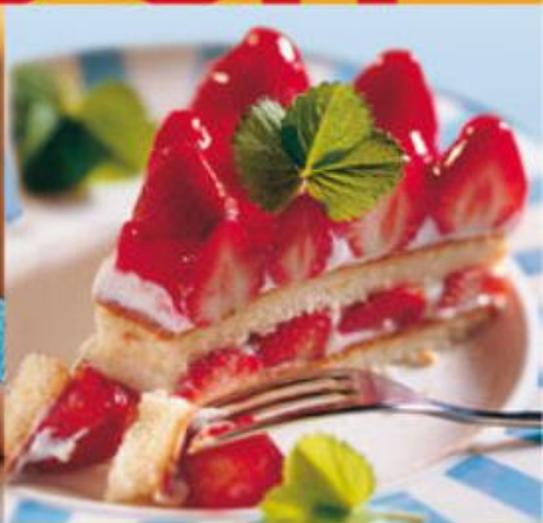
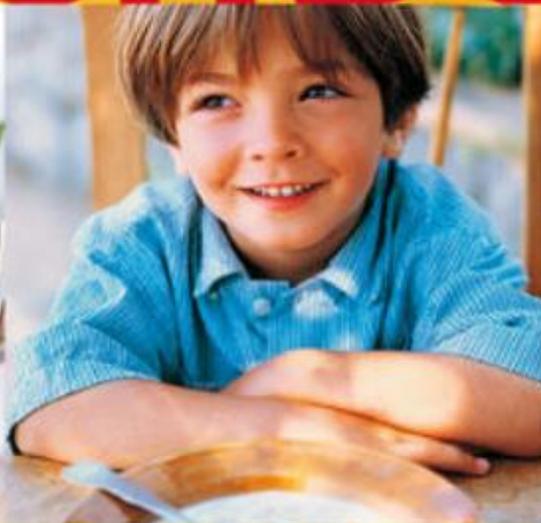


AUTORENTEAM VON MÜTTERN
HERAUSGEBERIN: DAGMAR V. CRAMM

DAS GROSSE GU FAMILIEN KOCHBUCH



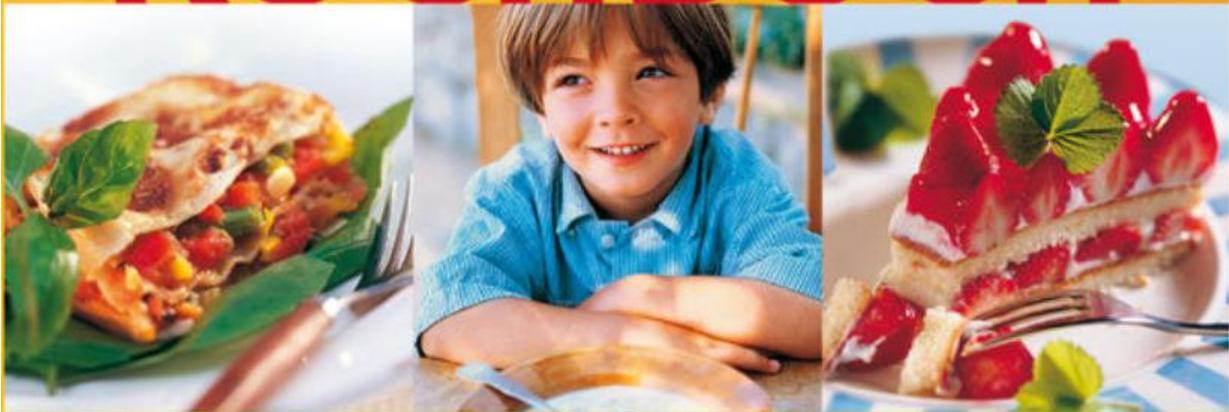
Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt

*schnell,
einfach,
preiswert*

G|U

AUTORENTEAM VON MÜTTERN
HERAUSGEBERIN: DAGMAR V. CRAMM

DAS GROSSE GU
**FAMILIEN
KOCHBUCH**



Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt

*schnell,
einfach,
preiswert*

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

4 Mütter, 9 Kinder, 4 Väter

Was dieses Buch kann

Liebe Eltern, also liebe Mütter und Väter,

kommt Ihnen Spaghetti bolognese auch schon zu den Ohren heraus? Und finden Sie Pizza aus dem Eis auch auf die Dauer öde? Stehen Sie manchmal etwas ratlos in der Gemüseabteilung und kaufen dann doch wieder Kopfsalat und Möhren? Möchten Sie, daß es allen schmeckt – und die Gesundheit trotzdem nicht zu kurz kommt? Ist es bei Ihnen auch immer kurz vor zwölf? Und hat sich der Hunderter im Portemonnaie schon wieder in Kleingeld aufgelöst?

Dann geht es Ihnen nicht anders als dem Autorenteam dieses Buches. Wir haben alle eine Familie zu bekochen – und wünschten uns ein Kochbuch, das speziell auf Familien-Bedürfnisse ausgerichtet ist. Das auch einem schmalen Geldbeutel gerecht wird, die knappe Zeit berücksichtigt und gleichzeitig anregt und Spaß macht, ohne ausgeflippt zu sein.

Und hier ist es nun:

das große GU-Familienkochbuch, das Standardwerk für junge Familien – gegen die Langeweile in der Alltagsküche.

So kochen Sie mit diesem Buch:

- 330 Rezepte warten auf Sie – allesamt getestet und für »familientauglich« befunden. Viel mehr als sieben Zutaten und eine halbe Stunde Zeit brauchen Sie nicht!

- Bei jedem Rezept sehen Sie unter dem Titel, was dieses Rezept auszeichnet: schnell, (gut) vorzu)bereiten und preiswert wird von 1 (wenig) bis 3 (sehr) gepunktet. Daneben finden Sie die Zubereitungszeit; Sonderzeiten und lange Garzeiten sind extra angegeben.
- In diesem Buch gibt's vier große Kapitel: eines für jede Jahreszeit. Denn wir richten uns nach dem Obst- und Gemüseangebot der Saison, wie im Supermarkt.
- Jedes Kapitel beginnt mit einer »Fit und vital«-Seite. Dort finden Sie Rezepte für Drinks, Tips für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Hausrezepte, die Appetit auf die Jahreszeit machen!
- Frühstücksideen und Rezepte für Snacks stehen am Anfang jedes Saison-Rezeptteils. Danach folgen Salate, kleine Gerichte, Suppen, Eintöpfe, Hauptgerichte, Süßes und Backen. Diese Rubriken finden Sie immer unter den Seitenzahlen.
- Wenn bei den Hauptgerichten nicht spezielle Beilageempfehlungen angegeben sind, servieren Sie die normalen Familien-Liebblingsbeilagen: Nudeln, Reis, Kartoffeln in jeder Form oder Bulgur, Polenta, Couscous, Brot ...
- Dazu gibt's noch jede Menge Tips:



Beilage: Was zum Rezept paßt und schmeckt: Leichtes und Frisches oder Sättigendes.



Blitzvariante: Na was wohl: noch schneller!



Resteküche: Was tun, wenn was übrig bleibt?

 Gemüse/Obst austauschen: Jede Menge Alternativen, damit's auch schwierigen Essern schmeckt.

 Extra gesund: Was das Gericht noch gesünder macht.

 Kraft und Power: Extra viel Energie - vor allem Fleisch - für die ganz Hungrigen!

 Aus dem Vorrat: Wenn mal was Frisches fehlt ... (siehe Vorratsliste S. [≥](#))

 Mit Pep: Für Feinschmecker und Gäste - jede Menge pfiffige Variationen.

- In unserem Sonderteil »Kinder, Kinder« gibt's Komplettideen, um Kindergeburtstage erfolgreich zu feiern. Zusätzlich finden Sie Ratschläge, wenn die Kindergruppe zu versorgen ist, und Hilfe, wenn Ihr Kind mal krank ist und Schonkost braucht.

Guten Appetit!

Wenn Sie mit unserem großen GU-Familienkochbuch kochen, garantiere ich Ihnen, daß Sie unsere Rezepte einfach und schnell zubereitet haben. Sicher wird manches für Ihre Kinder neu sein. Nehmen Sie es gelassen, wenn mal gemeckert wird - nur durch Ausprobieren können Vorlieben entstehen.

Mit einer abwechslungsreichen Küche der Saison legen Sie die Grundlage für Gesundheit und ein natürliches Eßverhalten Ihrer Kinder. Schließlich gilt immer noch der Spruch: »Liebe geht durch den Magen«.

In diesem Sinne viel Liebe und viel Freude an der
Familienküche wünscht Ihnen

Ihre

Dagmar v. Cramm

Wieso, weshalb, warum...

Ernährungswissen kurz und knapp

Essen ist Energie – und die bekommen wir in Form von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Dabei spielen jedoch die Mengenverhältnisse in der täglich aufgenommenen Nahrung eine entscheidende Rolle.

Kohlenhydrate ... gut die Hälfte der Tageskalorien sollte aus Kohlenhydraten stammen. Zusätzlich zu schneller Energie liefern die Hauptvertreter dieses Nahrungsbausteines – Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Obst – den Löwenanteil an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Doch die Hälfte der Kohlenhydrate essen Kinder heute leider als Zucker in Süßigkeiten, Limonade und Gebäck. Das bringt außer Kohlenhydraten gar nichts und führt zu einem insgesamt niedrigen Gehalt an wertvollen Nährstoffen im Essen.

Eiweiß ... ist der Stoff, aus dem die Zellen sind. Im Wachstum ist der Eiweißbedarf besonders hoch: Kinder brauchen 12–15 % der Energie in Form von Eiweiß, für Erwachsene genügen bereits 11 %. Das erreichen wir locker. Am wertvollsten ist die Kombination aus pflanzlichem Eiweiß (Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen) und tierischem Eiweiß (Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch).

Fett ... liefert doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Etwa ein Drittel der täglichen Energie dürfen Kinder als Fett zu sich nehmen – etwas mehr als Erwachsene. Doch Achtung: Insgesamt essen wir eher zu

fett. Kommt zu wenig Bewegung dazu, läßt das viele schon im Kindesalter übergewichtig werden. Ganz ohne Fett geht's natürlich nicht: Fett ist Träger der Vitamine A, D und E und der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Am besten, Sie bringen eine Mischung aus tierischen Fetten (Butter, Käse, Sahne, Fleisch) und pflanzlichen Fetten (Öle, Nüsse) auf den Tisch.

Vitamine ... sind der zündende Funke für Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Wir können sie nicht selber bilden und sind auf eine ausreichende Versorgung durch die Nahrung angewiesen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, K und E können lange gespeichert werden – sie müssen nicht täglich im Essen enthalten sein. Dagegen ist bei den wasserlöslichen Vitaminen eine regelmäßige Versorgung wichtig. Wenn Kinder Getreide, ab und zu auch Vollkorn, sowie Gemüse und Obst, Milchprodukte, Pflanzenöle, Fisch und Fleisch aufgetischt bekommen, ist kein Vitaminmangel zu befürchten.

Mineralstoffe ... sind Bestandteil der Körpersubstanz, z. B. Eisen im Blut, Calcium in Knochen und Zähnen, Fluor in den Zähnen, Jod in der Schilddrüse. Zudem sind sie an Stoffwechselprozessen beteiligt. Da Kinder ständig Zellsubstanz aufbauen, ist die Mineralstoffversorgung sehr wichtig. Besonders kritisch ist die Calcium- und Jodversorgung. Auch Eisen, Zink und Selen kann knapp werden. Sicherer Schutz vor Mangel: 1/2 l Milch am Tag, fluoridiertes Jodsalz, mäßig Fleisch und Fisch sowie viel Gemüse und Kartoffeln.

Ballaststoffe ... sind die unverdaulichen Bestandteile von Obst, Gemüse und Getreide. Sie sorgen dafür, daß die Verdauung zügig funktioniert, nehmen Stoffwechselschlacken auf und entgiften den Darm. Eine

gesunde Mischkost mit ausreichend Gemüse, Kartoffeln, Obst, Sauermilchprodukten und Vollkorn ist dafür ideal.

Ziel	Das hilft	Worin Sie es finden
... Vitalität, Tatkraft und Ausdauer	<p>Eisen, Vitamin B 12, Folsäure sorgen für ausreichend rote Blutkörperchen, die für die Sauerstoffversorgung im Körper zuständig sind. Komplexe Kohlenhydrate stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Eiweiß in Maßen aktiviert den Stoffwechsel. Regelrechte Vitalstoffe sind die Antioxidantien. Vitamin C, E, Beta-Carotin.</p> <p>Jod sorgt für eine gesunde Funktion der Schilddrüse.</p>	<p>Die Vitalspender sind vor allem Obst und Gemüse. Roh und gegart sollten sie täglich verzehrt werden. Getreide wie Hirse (paraboiled) Reis, Weizenvollkorn und Hafer(flocken) liefern Kohlenhydrate, Eiweiß und Mineralstoffe. Nüsse und Samen sorgen für Folsäure, Seefisch für Jod, mageres Fleisch und Blattgemüse für Eisen.</p>
... bessere Konzentration	<p>Botenstoffe wie Acetylcholin und Serotonin fördern die Konzentration. Diese Stoffe, spielen bei der Übertragung von Signalen im Gehirn eine wichtige Rolle. Außerdem sind eine leichtverdauliche kohlenhydratreiche Kost und B-Vitamine förderlich.</p>	<p>Getreide(produkte) beinhalten leicht verdauliche Kohlenhydrate, B-Vitamine und Bausteine für Serotonin und Acetylcholin. Weitere Bausteine dafür sind in Leber, Eigelb, Käse, Nüssen, Bananen, Feigen, Ananas, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten enthalten.</p>
... gute Laune	<p>Die Glückshormone Serotonin und Noradrenalin vermitteln Hochstimmung. »Weckamine« im Hafer</p>	<p>Eine kohlenhydratreiche, fettarme und ausreichend eiweißhaltige Ernährung begünstigt die Bildung</p>

	wirken ebenfalls stimmungsaufhellend.	von Serotonin und Noradrenalin.
... ein gesunder Schlaf	Melatonin, das Schlafhormon, entsteht aus Serotonin. Abends ein leichter kohlenhydratreicher Imbiß mit wenig Eiweiß erleichtert das Einschlafen. Außerdem sorgen Vitamin C, B 6, und Mangan für guten, regelmäßigen Schlaf.	Bausteine für Melatonin sind in Bananen, Feigen, Ananas, Vollkornprodukten, Nüssen, Naturreis, Kartoffeln, Nudeln, Gemüse und Hülsenfrüchten. Zitrusfrüchte, Kiwis, Beeren und Kartoffeln sind Vitamin-C-Quellen. Vitamin B 6 ist in Geflügel, fettem Fisch, Innereien, Spinat, Rote Bete und Kopfsalat, Mangan in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
... ein widerstandsfähiges Immunsystem	Vitamin A, E, C und Beta-Carotin wehren freie Radikale (Schadstoffe, die die Körperzellen angreifen, z. B. Ozon) ab. Eisen und Zink sind wichtige Bestandteile der Abwehrzellen und stärken so das Immunsystem. Ballaststoffe regen den Darm an und kräftigen die Darmschleimhaut, sie fangen Giftstoffe ab. Milchsäure und Milchsäurebakterien stärken die natürliche Darmflora. Alle pflanzlichen Bioaktivstoffe erhöhen die Abwehr, wirken antimikrobiell und gegen Zellschäden.	Vitamin A ist in Leber enthalten, seine Vorstufe, das Beta-Carotin, findet man in Möhren, Tomaten, Aprikosen, Paprika und grünem Gemüse. Öle, v. a. aus Weizenkeim und Sonnenblumenkernen sowie alle Nüsse enthalten viel Vitamin E. Sehr gute Eisenlieferanten sind Fleisch, v. a. dunkles, aber auch Hirse, Spinat und Hülsenfrüchte. Zink ist in Fisch, Fleisch, Milch(-produkten) und Ei enthalten. Ballaststoffe und Bioaktivstoffe sind in Getreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, v. a. in den Schalenteilen.

... gesunde Zähne und
gesundes
Knochenwachstum

Calcium, Vitamin D und
Fluor härten die
Zahnschmelze und
festigen die Knochen.
Gerade wachsende
Knochen brauchen
davon genügend, sonst
kommt es zu
Fehlbildungen. Aber
auch ausgewachsene
Knochen brauchen
ausreichende Mengen
dieser Stoffe. Vitamin K,
das von Darmbakterien
gebildet wird, fördert
die Knochenfestigkeit.

Milchprodukte und
grünes Gemüse (Kohl)
sorgen für Calcium; Hirse
und schwarzer Tee für
Fluor. Doch Achtung:
Sobald die Zähne
sichtbar sind, kann
dieses nur noch durch
Putzen mit fluorhaltiger
Zahnpasta Fluor
zugefügt werden.
Vitamin D ist in Eigelb,
Butter und fetten Fischen
enthalten.

Die Milch macht's

Milch und Milchprodukte

Frischmilch hält sich gekühlt ca. 3-5Tage. H-Milch dagegen ist ca. 3 Monate haltbar und braucht nicht gekühlt werden. Sie ist in puncto Inhaltsstoffen der Frischmilch ebenbürtig. Neuerdings gibt es im Kühlregal auch Milch, die im Kühlschrank 14 Tage hält und so gut schmeckt wie frische Milch.

Sauermilchprodukte wie Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir können Milch ersetzen, wenn diese nicht so gut vertragen wird.

Probiotische Joghurts enthalten noch aktive Bakterienkulturen, die die Verdauungsarbeit im Darm unterstützen. Wer insgesamt genug Milchprodukte isst, kann sich diesen teuren Luxus aber sparen.

Käse ist ein wertvoller Milchersatz. Achten Sie hier auf den Fettgehalt: Unter 40 % Fett i(n) Tr(ockensubstanz) sind ideal.

Eier

Im Kühlschrank halten sich Eier ca. 4-5 Wochen. Bis zu 10 Tage nach Abpackdatum sind Eier »extra-frisch«, bis zu 14 Tage noch »frisch«. Seit im Handel neue Kühlvorschriften bestehen, ist die Salmonellengefahr entschärft. Dennoch: Achten Sie bei Gerichten mit rohem Ei auf ständige Kühlung. Garen Sie gekochte Eier und Spiegeleier durch.

Fleisch und Geflügel

Fleisch und Geflügel frisch einkaufen und bald verzehren.

Schweinefleisch und Geflügel hält sich ca. 2 Tage locker abgedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank. Rindfleisch und Wild kann gut 1 Woche ruhen – und wird dabei sogar noch zarter. Hackfleisch noch am selben Tag verbrauchen. Luftgetrocknete und geräucherte Fleischwaren können Sie bis zu 4 Wochen im Kühlschrank lagern – sind sie angeschnitten, tut ihnen eine nicht ganz luftdichte Verpackung gut.

Brot und Backwaren

Brot und Brötchen halten sich am längsten frisch, wenn sie in einer Brotdose, in einer locker verschlossenen Plastiktüte oder im Brotkasten aufbewahrt werden – nicht im Kühlschrank: da trocknet Brot aus. Alle Sorten von Brot lassen sich sehr gut einfrieren; wenn Sie es vorher in Scheiben schneiden, haben Sie immer portionsweise frisches Brot im Haus.

Ist Brot von Schimmel befallen, auf jeden Fall den ganzen Laib wegwerfen.

Obst und Gemüse

Die meisten Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank: Bewahren Sie Radieschen, Bundmöhren, Rettich, Kohlrabi ohne Blattgrün und Blattsalate (in Zeitungspapier eingewickelt) im Gemüsefach auf.

Frische Kräuter nie wie ein Sträußchen ins Glas stellen, sondern luftdicht verschlossen in den Kühlschrank legen. Für Kartoffeln, Zwiebeln, Melonen, Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte suchen Sie den kühleren Ort in Küche, Keller oder Speisekammer – Tomaten und Gurken gehören sowieso dorthin.

Öl

Raffiniertes Öl hält sich am längsten, sollte aber zumindest kühl stehen. Kaltgepresstes Öl enthält die

meisten wertvollen Inhaltsstoffe, es ist aber anfällig für Oxidation, d. h. es wird schnell ranzig. Sie sollten es für die kalte Küche (Salatsaucen, Rohkostdips, kalte Suppen etc.) verwenden und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Keine Panne ohne Hilfe

Pannenhilfe in der Küche

A - anbrennen: Bei angebrannten Speisen den Topfinhalt umfüllen. Curry überdeckt gut einen leicht brenzligen Geruch.

E - Eiweiß wird nicht steif: 1 Prise Salz oder 1 Spritzer Zitronensaft zugeben und weiterschlagen.

F - Fleisch zieht Saft beim Anbraten: Das Fleisch herausnehmen und den Saft durch Einkochen reduzieren.

G - Gerüche: Offen kochendes Essigwasser läßt unangenehme Essensgerüche (z. B. von Fisch, Braten oder Kohl) verschwinden. Manchmal hilft Kaffeekochen.

H - hart: Hart gewordene Brötchen mit Wasser einpinseln und im Ofen aufbacken. Hartes, trockenes Bratenfleisch in dünne Scheiben schneiden und in Sahneseauce ziehen lassen.

H - Haut auf dem Pudding: Vorher auf die noch warme Oberfläche Zucker streuen.

K - Klümpchen: Saucen oder Puddings mit Klümpchen durch ein Sieb streichen oder pürieren.

S - Salz: Versalzene klare Suppen durch Zugabe von Wasser retten. Bei Saucen rohe Kartoffelscheiben bzw. Milch oder Honig zugeben.

S - Sauce zu dünn: Etwas Kartoffelpüreepulver unterrühren.

S - sauer: Zu saures Dressing durch 1 Prise Zucker, etwas Kondensmilch oder 1 TL süßen Senf verbessern.

S - schlaff: Schlaffen Salat für einige Minuten in mit 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig versetztes kaltes Wasser

legen.

W – weich: Zu weich gekochtes Gemüse mit Kochwasser pürieren, abschmecken und als Suppe oder Sauce servieren.

Küchen-Hygiene

Durch unhygienische Behandlung in der Küche und bei Tisch können Keime ins Essen gelangen bzw. sich dort vermehren. Die beste Vorbeugung:

- Vor dem Kochen und Essen Händewaschen nicht vergessen!
- Kindern nie rohe Eier, Rohmilch, rohes Fleisch oder rohen Fisch geben.
- Auftauwasser von tiefgekühltem Geflügel, Fleisch und Gemüse immer weggießen.

Tod der Mehlmotte

Die häufigsten Küchenschädlinge sind die Mehlmotte in Getreideprodukten, Milben und Dörrobstmotten in Nüssen und Trockenfrüchten sowie Mehl- und Kornkäfer. Erkennbar sind sie an Spinnfäden, Larven bzw. Raupen, und an den Fraßschäden.

Was tun?

- Regelmäßige Kontrolle der Vorräte. Nicht zuviel lagern.
- Befallene Packungen 10 Tage einfrieren, dann wegwerfen – so verbreiten sich die Schädlinge nicht weiter.
- Alle Schränke mit einer Speziallösung aus dem Bioladen auswischen. Alle 2 Wochen wiederholen.

Tricks aus der Schatzkiste: die wunderbare Essensvermehrung

Familien sind oft sehr gastfreundlich, denn auf einen mehr kommt es meist nicht an. So zaubern Sie schnell 1 oder

2 Portionen dazu:

- Eintöpfe oder Suppen mit Wasser und gekörnter Brühe verlängern, mit Sahne, gemahlenden Nüssen oder Reibekäse üppiger machen. Brot oder mit Käse überbackene Brotscheiben dazureichen. Würstchenstücke in den Eintopf geben. Oder Eier kochen.
- Ragouts durch mehr Sauce verlängern: Sahne, Crème fraîche oder Doppelrahm-Frischkäse zugeben und/oder Tomatenmark, Saucenpulver (ausnahmsweise), Tomatenpüree, Möhrensaft, Dosensuppe.
- Eine weitere schnelle Beilage zaubern: Nudeln, Püree aus der Tüte, Gemüse aus dem Tiefkühlfach, Gurkenscheiben, Tomatensalat, Brot, ...
- Das Essen mit einem Nachtisch - Eiscreme oder Kuchen - erweitern.

Wann gibt's was - Saisonkalender

Dezember	reichlich besonders	Dafür (Auswahl)
Artischocken	Fe, Cu	blutreinigend, entwässernd
Auberginen	K, Fols.	erhöhen die Abwehrkräfte
Blumenkohl	Vit. K, C, Fols.	gut für die Zellbildung
Bohnen, grün	Fe, Mn	bei Nieren- und Blasenleiden
Broccoli	Fe, Ca, I, Vit. C, Fols.	unterstützt die Abwehrkraft
Champignons	K, Fe, Cu, F	liefern viel pflanzliches Eiweiß
Chicorée	K, Vit. C	regt den Stoffwechsel an
Chinakohl	Na, K, Ca, Mg, Vit. C	fördert die Abwehrkräfte
Eichblattsalat	Vit. C, Fols.	bei Schlafstörungen
Eisbergsalat	Vit. B, Vit. C, Fols.	für gute Nerven
Endiviensalat	Fe, K, Vit. A, B2, C, Fols.	wirkt harntreibend
Erbsen	Fe, Zn, Cu, Mn, Vit. B1	senken den Cholesterinspiegel
Feldsalat	Fe, F, I, Fols., Vit. A	blutbildend, vitalitätssteigernd
Fenchel	Fe, Vit. A, C, Fols.	bei Verstopfungen, Blähungen

Friséesalat	Ca, K, Na, Vit. B, C, Fols.	bei Nervosität
Frühlingszwiebel	Fe, Mg, Vit. C, B	verdauungsfördernd
Grünkohl	K, Ca, I, Vit. A, C, K, Fols.	stärkt die Schleimhäute
Gurken	K, Mg	bei Nierenbeschwerden
Kartoffeln	K, Cu, Vit. C, B, Fols.	regen Hormonproduktion an
Knoblauch	K, Fe, Mn	bei Bluthochdruck, bei Husten
Kohlrabi	Fe, Vit. C	kräftigt Herz, Haut und Haare
Kopfsalat	Mn, Vit. A	bei Schlafstörungen
Kürbis	Fe, K, Mn, Carotin	verdauungsfördernd
Lauch (Porree)	Ca, Vit. C, Fols.	bei (bakt.) Darmerkrankungen
Lollo Rosso	a, K, Mg, P, Vit. B	bei Schlafstörungen, Nervosität
Mangold	Ca, Fe, F, Vit. A	festigt Knochen und Zähne
Möhren	Fe, Carotin	beugen Wurmerkrankungen vor
Paprikaschoten	K, Fe, Vit. C	bei Durchblutungsstörungen
Radieschen	Fe, K, F, Vit. C	bei Schnupfen
Rosenkohl	Zn, Vit. C	entschlackend
Rote Bete	Cu, Mn, Carotin	stärkt das Immunsystem
Rotkohl	Vit. B, C	aktiviert die Schilddrüse
Rucola	Vit. A, C	beruhigt die Nerven
Schwarzwurzel	Fe, Cu, M, Vit. E	fördert die Wundheilung
Sellerie	Mn, F	bei Blähungen und Durchfall
Spargel	Vit. K, Fe, I	bei Sehschwäche, entwässert
Spinat	Fe, Mn, I, Fols.	aktiviert die Knochenbildung
Spitzkohl	Ca, K, P, Fe, Vit. B, C	gut für Herz- und Kreislauf
Staudensellerie	Vit. C	stärkt das Verdauungssystem
Tomaten	K, Vit. C	kräftigen das Herz
Weißkohl	Vit. C, Ca, K	stärkt die Konzentration
Wirsing	Mn, Vit. A, C, Fols.	als Wickel schmerzlindernd
Zucchini	Fe, Carotin	stärkt das Immunsystem

Zuckerschoten	K, P, Vit. B, Carotin	hoher Mineraliengehalt
Zwiebeln	K, Ca, P	bei Halsentzündungen

Quitten	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rhabarber	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Sauerkirschen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stachelbeeren	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Wassermelonen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Weintrauben	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zitronen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zwetschgen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Abkürzungen:

Ca = Calcium, Cu = Kupfer, F = Fluor, Fe =Eisen, Fols. = Folsäure, I =Jod, K = Kalium, Mg = Magnesium, Mn = Mangan, Na = Natrium, P = Phosphor, S = Schwefel, Vit. = Vitamin, Zn = Zink

Obst	besonders reich an	Dafür (Auswahl)
Äpfel	P, S, Vit. C	fördern die Verdauung
Aprikosen	Mn, K, Fe, Carotin	Zellschutzfunktion
Avocados	K, Mg, Cu, Vit. C, E	bei Schlafstörungen
Bananen	Mg, K, Mn, Vit. B6	machen gute Laune
Birnen	K, Vit. B, C, Carotin	gut für Gehirn und Nerven
Brombeeren	Fe, Mn	bei Zahnfleischentzündung
Erdbeeren	Fe, Vit. C, Fols.	stoffwechsellanregend
Grapefruits	Vit. C, Carotin, K, Mg	Zellschutzwirkung
Heidelbeeren	Fe, Carotin, Vit. C	bei Durchfall
Himbeeren	Mg, Fe, Vit. C	festigen die Blutgefäße
Holunderbeeren	Vit. A, B, C	bei Husten und Heiserkeit
Honigmelonen	K, Vit. A, C	harntreibend
Johannisbeeren	Mn, Fe, Vit. C	regen die Verdauung an
Kiwi	Mg, Vit. C, K	stärkt die Abwehrkräfte
Kirschen	Fols.	blutbildend
Mandarinen	Vit. C, B, Carotin	stärken Leistungsfähigkeit
Mangos	Carotin, Vit. B	lindern Nierenentzündung
Melonen	K, Ca, Mg, P	harntreibend, entgiftend
Mirabellen	Carotin, Vit. B, Fe, K, Na	appetitanregend
Nektarinen	Carotin	harntreibend, blutreinigend
Orangen	Vit. C	stärken die Abwehr
Pfirsiche	Carotin, Vit. A, B, C	appetitanregend
Pflaumen	Carotin, Vit. B	steigern Speichelproduktion

Preiselbeeren	K, Na, Fe, Vit. B, C	appetitanregend
Quitten	K, Ca, Mg, P, Vit. C	Herz-und Darmschutz
Rhabarber	K, Ca	wirkt milde abführend
Sauerkirschen	K, Vit. C	entwässern
Stachelbeeren	Vit. C	bei Verstopfung
Wassermelonen	K, Ca, P, Mg, Fe, Zn	enthält viele Mineralien
Weintrauben	Glukose	gut für das Gehirn
Zitronen	Cu, Mg, Vit. C	gegen Sodbrennen
Zwetschgen	Carotin, Vit. B	Darmschutzwirkung

Abkürzungen:

Ca = Calcium, Cu = Kupfer, F = Fluor, Fe =Eisen, Fols. = Folsäure, I =Jod, K = Kalium, Mg = Magnesium, Mn = Mangan, Na = Natrium, P = Phosphor, S = Schwefel, Vit. = Vitamin, Zn = Zink

So managen Sie Ihre Zeit

Einen Familienhaushalt zu führen – das ist auch heute noch ein Full-Time-Job. Dennoch müssen viele Frauen Haushalt, Kinder und Beruf unter einen Hut bringen. Das geht nur mit einer guten Portion Planung und Organisation und natürlich technischen Küchenhelfern, wie sie jeder kennt.

Das Zauberwort: Strukturieren

Denken Sie nicht, Planung und Erfolgskontrolle hätten nur im Berufsbereich etwas zu suchen. Professionalität im Haushalt war immer schon ein dickes Plus: Nehmen Sie sich konsequent morgens oder abends eine Viertelstunde Zeit, den vergangenen Tag zu überdenken und den bevorstehenden zu planen. Natürlich wird trotzdem immer etwas dazwischenkommen – mit Kindern ganz normal – aber Sie leben organisatorisch dann nicht mehr von der Hand in den Mund. Schaffen Sie sich simple Hilfsmittel, um den Alltag zu erleichtern.

- Ein Familienkalender beim Telefon ist Gold wert. Tragen Sie hier zu Jahresbeginn feststehende Termine ein: Ferien, Geburtstage, geplante Arztbesuche ...
- Verzichten Sie auf Zettelwirtschaft: Einen Spiralblock mit Stift am besten beim Telefon festbinden – dann wird Ihnen nie eine Notiz verlorengehen.
- Machen Sie einen Speiseplan – dann können Sie für etwa 3 Tage im voraus einkaufen.
- Schreiben Sie eine Einkaufsliste. Dann kann auch einmal der Partner die Besorgungen machen. Was an Frischem gerade Saison hat, dazu gibt Ihnen unser Saisonkalender für Obst und Gemüse ([>/>](#)) Anhaltspunkte.