

DAGMAR VON CRAMM

# Geliebte Familienküche

»Meine leckersten und gesündesten Rezepte«

DIE ESSENZ MEINER KÜCHE  
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES  
GRÄFE UND UNZER VERLAGS

GU



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8342-2

01. Auflage 2022

## Bildnachweis

Fotos: Barbara Bonisolli: Autorenportrait Cover; Paul Schirnhofner: Autorenportrait Klappe vorne, Privatfotos Dagmar von Cramm: Alamy Stock Photo; Stocksy: Plainpicture; Stockfood: Adobe stock; unbekannter Fotograf; creativmarket: Rahmen und Herz-Icon; getty; Coco Lang: alle anderen Fotos

Foodstyling: Michael Menzel

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8342 01\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## »Kochen und Schreiben: Ich liebe beides.

Aber am meisten von allem liebe ich meine Familie! Gut, wenn man Berufliches und Privates so toll miteinander vereinbaren kann wie in meinem Beruf. Als Ernährungsexpertin und Kochbuchautorin habe ich immer auch für meine Familie geschrieben. Und was ich für meine Familie gekocht habe, tauchte kurze Zeit später in meinen Büchern auf. Was mir wichtig ist: Familienküche soll schnell, einfach und gesund sein – damit keiner sich an den Herd gekettet fühlt. Und sie soll eine selbstbewusste, natürliche Ernährung ermöglichen – von Anfang an. Was ich mir wünsche: Dass meine besten Familienrezepte euch von der Schwangerschaft bis zur großen Familienfeier begleiten und ein Teil eurer gemeinsamen Familientradition werden.«

# Vorwort

Kochen und Schreiben – ich liebe schon immer beides. Aber am allermeisten liebe ich meine Familie. Was für ein Glück, wenn sich diese Passionen gegenseitig beflügeln und ergänzen. Alles – na ja – fast alles, was ich beruflich in die Hände nahm, tat auch unserer Familie gut. Nicht nur in den Büchern, sondern buchstäblich auf dem Teller – auch wenn sie das nicht immer zu schätzen wusste. Meckern gehört halt dazu. Und führte sogar zu meiner ersten Mitarbeiterin ... Auslöser waren Kartoffeln, die mein bester aller Ehemänner Dank kindlicher Traumata vehement ablehnt. Was zu einem Tränenausbruch meinerseits führte – und im Anruf beim Arbeitsamt gipfelte. Aber das ist eine andere Geschichte.

## Mein erstes Kochbuch

Mein erstes »richtiges« Kochbuch schrieb ich für GRÄFE UND UNZER, als Nici, unser Zweitgeborener, auf die Welt kam. Es war natürlich ein Babykochbuch. Mindestens 260 Seiten wollte ich schreiben – einfach alles, was richtig und in meinen Augen wichtig war. Der Verlag gab mir nur 64 Seiten – und das war gut so. Denn wer hat in den ersten Monaten mit Baby schon viel Zeit zu lesen? Seither hat sich das Buch stetig gewandelt, ich habe den Inhalt aktualisiert, der Verlag sorgt bis heute für das Drumherum, vor allem die tolle Optik. Denn die ändert sich schneller als die Inhalte. Es war der Beginn einer wunderbaren Zusammenarbeit mit unglaublich vielen schönen Kochbüchern.

Anfangs schrieb ich sie irgendwie für mich selbst – sie entsprachen meiner jeweiligen Lebensphase. Nach dem Babykochbuch kam die Küche für Kleinkinder, für

Schulkinder und für die ganze Familie. Und obendrein Kochen für Gäste und Feste – weil uns das immer schon wichtig war. Und nun? Nur noch Best Aging?

Im Gegenteil. Drei Enkel sind da – und die Bedeutung von Ernährung und Kochen für eine gesunde und glückliche Familie ist heute vielen jungen Eltern bewusster als damals. Vielleicht, weil es keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Weil man auch gut durchs Leben kommt, ohne selbst zu kochen. Und die Kinder in Kita und Schule essen. Aber da bleibt einiges auf der Strecke. Die Frische, der Duft, die Gemeinsamkeit.

Was kann ich tun, um eine Familie zusammenzuhalten? Wie Sorge ich dafür, dass alle gesund und munter sind? Wie schaffe ich unvergessliche Momente, die alle miteinander verbinden? All das kann die Familienküche. Sie schafft nicht nur Wohlbefinden, sondern auch Geborgenheit und Erinnerung. Sie legt den Grundstein für das Essverhalten der nächsten Generation.

Hier kommt also meine ganz persönliche Bestenliste der Lieblings-Familienrezepte von Anfang an. Es lebe die Familie – und die Küche, die dazu gehört!

*Dagmar von Gramm*



**Wenn alles beginnt**

# Alles auf Anfang



Wann beginnt das Familienleben? Und ab welchem Moment spielt das gemeinsame Essen, die gesunde Ernährung, das Selberkochen eine Rolle? Heute meine ich: mit der ersten Schwangerschaft. Dann wird gesund essen und trinken ein Thema. Es gibt so viele neue Erkenntnisse über den Einfluss der mütterlichen – und übrigens auch der väterlichen – Ernährung auf das ungeborene Kind, dass man von den »ersten 1 000 Tagen« spricht, die das Kind schon vom Moment des Entstehens an prägen.

## Tragt die Schwangeren auf Händen!

Eigentlich wussten die Menschen das instinktiv schon immer: Schwangere genießen in allen Kulturen einen besonderen Schutz. Und das ist gut so. Ich habe das immer sehr genossen – die Rücksichtnahme, sobald ich sichtbar schwanger war. Egal ob in der Tram oder auf dem Familienfest: Ich wurde auf Händen getragen. Und denke, das ist bei Schwangeren heute immer noch so.

Fasziniert hat mich, dass bereits der Embryo etwa 200 ml Fruchtwasser am Tag trinkt. Und da schon Vorlieben entwickelt: Isst die Mutter viel Kreuzkümmel, Vanille, Zimt oder Anis, bevorzugt das Kind später genau diese Aromen! Wie genau das funktioniert, weiß man noch nicht. Aber seither finde ich eine bunte, abwechslungsreiche Kost schon in der Schwangerschaft wichtiger denn je.

Immer noch hält sich der Mythos, dass Schwangere einen natürlichen Heißhunger auf Dinge haben, die der Körper gerade braucht. Aber da diese Gelüste oft in Schokolade,

Chips und Kuchen bestehen, halte ich das für ein Vorwand, um ungehemmt zu naschen. Es macht ja auch Spaß: Kein warnender Hosenbund, stattdessen elastische Klamotten, die mitwachsen. Der Körper ändert sich so schnell, dass man gar nicht mitkommt. Ich bin in den letzten Monaten oft gegen Türklinken gerannt, weil ich meinen Umfang nicht mehr richtig einschätzen konnte.

**» Die neun Monate zu nutzen, um miteinander Ideen und Pläne auszutauschen, hilft sehr. Ist das Baby erst einmal da, bleibt dafür oft weder Zeit noch Kraft. «**

Aber bei meiner ersten Schwangerschaft hatte ich zusätzlich noch ganz andere Sorgen: Mein Vater war gerade gestorben, bei meiner Mutter kam der Krebs zurück. Diplomprüfung und -arbeit machten mir zusätzlich das Herz schwer. Und sicher auch unserem ungeborenen Sohn. Das alles lässt sich nicht vermeiden. Hier braucht eine Schwangere ganz viel Liebe und Unterstützung!

Zum Glück hatte ich einen liebevollen Mann, der noch studierte und deshalb Zeit für mich und unser Baby hatte. Familie und Freunde machten uns vieles leichter. Wir besuchten gemeinsam den Baby-Vorbereitungskurs und die Schwangerschaftsgymnastik für Paare. Das gab es damals schon in München! Schrieben brav mit – und redeten darüber, wie wir den Alltag mit dem Baby organisieren wollten. Das war toll – wenn auch manches danach ganz anders kam.

Wir schauten später immer mal in unsere Mitschriften – das gab uns Sicherheit. Damals vermisste ich zum ersten Mal ein Buch zur Babyernährung. Ich hatte Baby-feeding-Bücher als Stewardess in New York in den Buchhandlungen gesehen. Aber bei uns gab es so etwas noch nicht. Immerhin konnte ich mit meinem Volontariat als Food-

Journalistin starten, als unser Erstgeborener vier Monate alt war.

Danach erlebte ich eine Bauchhöhlenschwangerschaft, die mit einer Not-OP endete, Fehlgeburten und dachte zeitweise, ich würde eben nur ein Kind haben können. Viele Freundinnen, Tanten und Bekannte erzählten mir damals von ihren eigenen Fehlgeburten. Ich hätte nie gedacht, dass sie so häufig sind – weil sie totgeschwiegen werden. Heute würde ich sagen, dass die meisten Frauen eine erleben. Wir haben eben nicht alles in der Hand. Zum Glück folgten darauf zwei glückliche Schwangerschaften.

**» Schaut genau hin, was eine schwangere Frau braucht. Umgebt sie mit Liebe und Rücksicht und macht ihr das Leben so leicht wie möglich. «**

Dass jede Schwangerschaft anders ist, versteht sich von selbst: Meine Schwiegertochter hatte jedes Mal diese unstillbare Übelkeit in den ersten Monaten, die sie völlig aus der Bahn warf. Selbst Hühnersuppe ging nur löffelweise. Mir selber dagegen ging es immer bombig.

Ich finde es wichtig, schwangere Frauen dabei zu unterstützen sich zu bewegen und nicht zu viel zuzunehmen. Beides war in den Zeiten meiner Schwangerschaften noch nicht so im Fokus. »Kind, schon dich« galt noch immer – »für zwei essen« nicht mehr so ganz. Ich hatte jedenfalls immer Bammel vor der Waage beim Gynäkologen. Und machte vor den Vorsorgeuntersuchungen immer einen Reistag zur Entwässerung – nicht gerade empfehlenswert. 15 kg nahm ich immer zu – und im Jahr danach verlor ich sie wieder. Gemäß der alten Hebammenweisheit: Neun Monate kommt der Bauch, neun Monate geht er wieder.



Mit 19 wurde ich Stewardess bei der Lufthansa - gemeinsam mit meinem späteren Mann.

Nicht mehr, sondern besser essen, ist heute mein Rat an schwangere Frauen, denn das Wachsen des Kindes braucht mehr Nährstoffe als Kalorien! Es ist also gut, sich schon während der Schwangerschaft möglichst frisch und abwechslungsreich zu ernähren. Außerdem ist es eine gute Übung für die Familienzeiten später. So lange das Baby noch nicht geboren ist, ist definitiv Zeit, sich mit einer gesunden Küche auseinanderzusetzen. Erst recht in den Wochen des

Mutterschutzes. Das gilt übrigens auch für den werdenden Vater: Gemeinsamkeit macht stark – und Spaß!



## Mein Mega-Müsli

Mit dem richtigen Müsli sammelst du Pluspunkte für den ganzen Tag. Die Haferflocken am besten am Vorabend einweichen, das macht sie leichter verdaulich. Für Süße und Crunch empfehle ich Erythrit, weil es kalorienfrei süßt, ohne Karies zu verursachen.

---

## **Für 1 Person**

Zubereitungszeit: 10 Min.

Einweichzeit: 12 Std.

Pro Portion ca. 115 kcal, 4 g E, 7 g F, 9 g KH

## **Zum Einweichen:**

25 g Haferflocken

Zimtpulver

## **Für den Crunch (10 Portionen):**

50 g Walnusskerne

50 g Sesam

80 g Pop-Amarant

40 g Erythrit

## **Zum Anrichten:**

100 g Beeren (frisch oder TK)

100 g Joghurt

- 1** Zum Einweichen die Haferflocken mit 50 ml Wasser und 1 Prise Zimt vermischen, abdecken und über Nacht stehen lassen.
- 2** Für den Crunch die Walnüsse hacken und mit Sesam und Pop-Amarant mischen. Den Mix in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet. Mit Erythrit bestreuen und karamellisieren. Auf einem Backblech abkühlen lassen und zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen.
- 3** Zum Anrichten die Beeren vorsichtig waschen oder auftauen. Die eingeweichten Haferflocken mit dem Joghurt mischen und mit den Beeren und einem Zehntel der Crunch-Mischung toppen.



Du kannst die Haferflocken als Porridge aufkochen. Übrige  
Zutaten untermischen.



## Lachscreme

---

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 140 kcal, 7 g E, 10 g F, 3 g KH

2 kleine Kartoffeln (100 g)

150 g Lachsfilet

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

2 TL geriebener Meerrettich (Glas)

2 EL Rapsöl

- 1** Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. In einen Topf mit Dämpfeinsatz legen, zwei Fingerbreit Wasser einfüllen und die Kartoffeln in 15 Min. knapp weich garen.
- 2** Den Lachs ebenfalls klein schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zu den Kartoffeln geben. Weitere 5 Min. dämpfen.
- 3** Die Kartoffel-Lachs-Mischung mit Meerrettich und Öl cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank lagern. Bleibt etwa 4 Tage frisch.



## Sesam-Streich

---

### Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 140 kcal, 3 g E, 11 g F, 5 g KH

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Möhre (100 g)
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- 1 TL Currypulver
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 EL Orangensaft

**1** Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre waschen und grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Mit Salz

würzen und zugedeckt in ca. 8 Min. weich dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.

**2** Currypulver, Cashewkerne, Tahin und Orangensaft dazugeben und mit dem Pürierstab alles sehr fein pürieren. In ein sauberes Schraubglas füllen. Bleibt im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch.



## Superbowl

Graupen sind mild und reich an Beta-Glucanen, die wie Präbiotika sanft anregend auf den Darm wirken. Sauerkraut entwickelt durch das Fermentieren Vitamin C und gesunde Säure, Grünkohl ist Spitze in puncto Eisen, Zink und antioxidative Substanzen.

---

## Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 350 kcal, 14 g E, 13 g F, 41 g KH

200 g Gerstengraupen (z. B. Gerstoni)

400 ml Gemüsebrühe

1 kleine Zwiebel

2 EL Rapsöl

200 g TK-Grünkohl

200 g Sauerkraut

1 TL gemahlene Kurkuma

1 Bio-Orange

Salz

Pfeffer

150 g Feta (Schafskäse)

- 1** Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Gerstengraupen dazugeben. Die Graupen bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen.
- 2** Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Grünkohl dazugeben, Deckel auflegen und sanft köcheln lassen.
- 3** Das Sauerkraut klein schneiden und in einem Topf erhitzen. Kurkuma unterrühren. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Abrieb beiseitestellen. Die Orange, schälen, vierteln und quer in dünne Fächer schneiden. Samt Saft unter das Sauerkraut ziehen. Beide Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Graupen, Sauerkraut und Grünkohl getrennt voneinander auf vier Schalen verteilen. Feta in die Mitte bröseln, Orangenabrieb und Pfeffer aufstreuen.