

MARTINA KITTLER

# DAS GROSSE FAMILIEN KOCHBUCH



**Neue Lieblingsrezepte –  
schnell, einfach, gesund!**

**GU**

MARTINA KITTLER

# DAS GROSSE FAMILIEN KOCHBUCH



**Neue Lieblingsrezepte –  
schnell, einfach, gesund!**



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.



# Das steckt in diesem Buch

**Probieren, schmecken, variieren - nur wenn alle in meiner Familie restlos glücklich sind, gibt's grünes Licht für ein Gericht. Denn hart, aber fair sind unsere Diskussionen am Familiensstisch, die sich um die Bewertung meiner kulinarischen Kreationen drehen. Auf den folgenden Seiten stehen genau die Rezepte, die jeder in der Familie mag: frisch, einfach, bunt und natürlich gesund. Freuen Sie sich auf rund 250 appetitanregende Ideen, die den Alltag bereichern und Gäste beeindrucken werden: Leibgerichte, Klassiker und neue pfiffige Kombinationen. Also rein in den nächsten Supermarkt und gleich ein bisschen mehr einkaufen - denn womöglich verlangen Ihre Lieben einen Nachschlag.**



# Einfach gesund essen

**Unser Ernährungsbaum** zeigt Ihnen auf einen Blick, wie Sie sich und Ihre Familie mühelos und genussvoll gesund ernähren können.

**Essen Sie bunt!** Je farbenfroher es auf Ihrem Teller zugeht, desto besser sind Sie mit allen Nährstoffen versorgt. Rote Tomaten, gelbe Bananen, grüner Spinat, weißer Fisch, dunkles Fleisch – was das eine Lebensmittel nicht enthält, steckt in dem anderen. Kein Produkt ist tabu – auch Torte oder Bratwurst sind mal erlaubt. Es kommt nur auf die richtige Menge und die optimale Kombination an.

## Grün: Bedienen Sie sich!

### **Gemüse und Obst - am besten 5 Portionen am Tag**

- Liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe, stärken das Immunsystem und unterstützen zahlreiche Stoffwechselfunktionen. Gemüse gehört roh und gegart regelmäßig auf den Tisch.

Tiefkühlgemüse können Sie verwenden, wenn frisches Gemüse keine Saison hat. Obst als Frische-Snack lässt sich einfach aus der Hand naschen. Ein Glas Fruchtsaft enthält keine Ballaststoffe – nur ab und zu genießen!

### **Pflanzliche Öle - in geringer Menge**

- Hochwertige Pflanzenöle wie Walnuss-, Raps- oder Olivenöl haben viele Kalorien, aber auch lebensnotwendige Fettsäuren. Wohldosiert ein Muss auf dem Speiseplan.

### **Vollkornprodukte - 1-2 Portionen täglich**

- Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln und Reis aus Vollkorn liefern viele Ballaststoffe und beeinflussen den Blutzuckerspiegel weniger stark als Weißmehlprodukte.

### **Wasser und Tee - mindestens 1,5 Liter am Tag trinken**

- Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees haben keine Kalorien und sind die besten Durstlöscher.

## Gelb: Bitte in Maßen!

### **Milch und Milchprodukte - jeden Tag bis 3 Portionen**

- Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark und Frischkäse sind Kalzium-Lieferanten par excellence. Der Mineralstoff ist wichtig für den Knochenaufbau, daher für Heranwachsende unentbehrlich. Auf eine ausreichende Zufuhr achten! Bei Käse weniger fette Sorten bevorzugen.

### **Fleisch und Wurst - zwei- bis dreimal pro Woche**

- Vor allem über fettarme Sorten und Produkte (z. B. Steak, Kotelett, Hähnchen, Schinken, Puten-Aufschnitt) nehmen wir wertvolles Eiweiß, Eisen und auch B-Vitamine zu uns.

### **Hülsenfrüchte - einmal pro Woche**

- Trockenerbsen, Linsen und Bohnen liefern viele Nährstoffe. Wenn's schnell gehen muss, Dose aufmachen.

### **Fisch und Meeresfrüchte - ein- bis zweimal pro Woche**

- Fettere Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten die gesunden Omega-3-Fettsäuren, die Blutgefäße schützen. In weißfleischigem Seefisch stecken viele Vitamine und Jod, aber wenig Fett. Naturbelassene Fischfilets aus der Tiefkühltruhe sind eine gute Alternative. Schalentiere wie Garnelen und Muscheln selten auf-tischen, sie enthalten Purine, die Gicht auslösen können.

### **Eier - 3 Stück pro Woche, auch in verarbeiteter Form**

- In jedem Ei steckt eine pralle Ladung an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Lecithin - wichtig für Wachstum und Entwicklung. Und ein gesunder Mensch kann auch den hohen Cholesteringehalt vertragen.

### **Kartoffeln - zwei- bis dreimal pro Woche**

- Reichlich Ballaststoffe und Kohlenhydrate in Form von Stärke, die den Körper mit Energie versorgen, machen sie - einfach gekocht - zum gesunden Sattmacher.

### **Tierische Fette - sparsam genießen**

- Butter und Schmalz mit reichlich gesättigten Fettsäuren und Margarine aus gehärteten Fetten (Trans-Fetten) sowie auch Frittierfette lieber bescheiden verwenden. Zu viel davon fördert die Entstehung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Nüsse und Kerne - 1 Esslöffel pro Tag**

- Walnüsse, Sesam & Co. liefern wertvolle Öle mit essenziellen Fettsäuren, Eiweiß und jede Menge Mineralstoffe.

### **Weißmehlprodukte - zurückhaltend essen**

- Baguette, Brötchen, Brezeln, Mehl und Nudeln enthalten wenig Ballast- und Nährstoffe, weil das Korn ohne die wertvollen Randschichten vermahlen wurde.

### **Schorle, Kaffee und schwarzer Tee - in Maßen**

- Gute Durstlöscher sind Saftschorlen. Auch ungesüßte Tees und Kaffee können Sie sich in Maßen gönnen.

## **Rot: Lieber nur selten!**

### **Süßigkeiten - ab und zu naschen**

- Zucker und kleine »Extras« wie Lutscher, Bonbons und Nussriegel enthalten viel Zucker, in Schokolade und Kuchen verstecken sich häufig auch noch viele Fette.

### **Knabbereien und Snacks - wohldosiert genießen**

- Viele Kalorien und kaum gesunde Nährstoffe stecken in Chips und Pommes frites.

### **Fettes Fleisch - möglichst wenig**

- Speck und Wurst wie Lyoner, Leberwurst und Bratwurst liefern viel ungünstiges Fett und Cholesterin.

### **Süße und alkoholische Getränke - maßvoll trinken**

- Limonade, Cola, Eistee, Bier und Wein sind reich an »leeren Kalorien«- nur zu besonderen Gelegenheiten!

# Einkaufen mit gutem Gewissen!

*Heute entscheiden wir bewusst, was im Einkaufskorb landet.*

*Lebensmittel sollen gesund sein, ökologisch und sozial vertretbar und dabei bezahlbar – Qualität ist gefragt! Hier lesen Sie, worauf Sie beim Kauf achten müssen.*



**Obst & Gemüse** Statt zu jeder Jahreszeit Importe zu kaufen, setzen Sie lieber auf saisonale Produkte aus der Region. Weil sie reif geerntet und nur kurz transportiert werden, schonen sie Geldbeutel und Umwelt.

- Obst- und Gemüsesorten aus dem Umland, die zu »ihrer Zeit« geerntet werden, sind qualitativ hochwertiger als

Exoten aus aller Welt. Sie wachsen im Freien und können ihr Aroma, Vitamine und Nährstoffe voll entwickeln.

- Kaufen Sie am besten auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern. In der Gemüseabteilung im Supermarkt auf regionale Herkunftsbezeichnungen achten. Praktisch: Mit der grünen Bio-Kiste kommt heimisches Obst und Gemüse direkt ins Haus. Adressen in Ihrer Region finden Sie z. B. unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)
- Bevorzugen Sie Bio-Obst und -Gemüse! Gütesiegel (siehe Info rechts) garantieren gentechnikfreie Ernte und strenge Kontrollen.



**Salat** Frische steht bei Blattsalaten an erster Stelle, da sie leicht verderblich sind. Am besten nur nach Bedarf einkaufen und rasch zubereiten.

- Saisonale Salate aus Freilandanbau bevorzugen! Sie haben robustere Blätter und entwickeln mehr Aroma und Nährstoffe als im Gewächshaus. Dort neigen Salatköpfe dazu, das für Babys bedenkliche Nitrat anzureichern.
- Bringen Sie möglichst Salate aus der Region auf den Tisch. Auf den kurzen Transportwegen gehen nur wenige wertvolle

Inhaltstoffe verloren.

- Beim Einkauf auf den Strunk achten – er muss hell und frisch sein, darf keine braunen Stellen haben. Die Blätter sollten saftig und knackig aussehen – welke, verfärbte oder gar angefaulte Salatköpfe liegen lassen.
- Fertig zerkleinerte Salatmischungen sind fix angemacht, aber leider keimantfälliger: Kaufen Sie nur verpackte Ware aus dem Kühlregal und achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Den Salatmix vor dem Essen waschen.



**Öle & Fette** Nicht nur die Menge, auch die Auswahl der Öle und festen Fette ist wichtig. Welche eignen sich wofür am besten?

- Hochwertige, kalt gepresste Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Walnussöl, Traubenkernöl) sind für Salatdressings und kalte Speisen ideal, lassen sich aber nicht hoch erhitzen. Zum sanften Braten und Dünsten ist Olivenöl geeignet. Steaks sollten Sie lieber in einem raffinierten Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) oder mit Butterschmalz anbraten.

- Butter oder Margarine? Das ist eine Frage des Geschmacks und der Herstellung. Bei Margarine die Zutatenliste lesen: Produkte, auf denen »pflanzliche Fette, gehärtet« steht, besser meiden. Dahinter verstecken sich die für die Blutgefäße schädlichen Trans-Fettsäuren. Zum Backen Backmargarine oder Butter nehmen, Softmargarine und Halbfettbutter taugen aufgrund ihres hohen Wassergehalts nur bedingt dazu.
- Feste Pflanzenfette wie Palm- oder Kokosfette, Schmalz und Erdnuss- oder Sojaöl zum Frittieren verwenden.



**Getränke** Sie sind wichtige Lebensmittel. Bis zu 2 Liter sollen wir pro Tag trinken. Es darf aber auch gern mehr sein, wenn das Richtige eingeschenkt wird.

- Besser Leitungswasser als abgefülltes Mineralwasser aus Flaschen ins Glas füllen. Es muss nicht verpackt, transportiert und gelagert werden und ist deshalb umweltfreundlicher. Trinkwasser aus dem Hahn unterliegt in Deutschland strengen Kontrollen und muss einwandfrei sein.

Wer sein Wasser lieber gespritzt trinkt, kann einen Wassersprudler verwenden.

- Mineralwasser hat meist einen höheren Mineralstoffgehalt als Quellwasser. Aus Glasflaschen schmeckt es am besten, PET-Plastikflaschen sind aber leichter zu tragen. Ihr Nachteil: Es können Verpackungstoffe in das Wasser übertreten.
- Wer auf Fruchtgeschmack nicht verzichten möchte, kann sich eine Saftschorle aus einem Drittel reinem Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft) und zwei Drittel Wasser selber mischen.
- Süße Erfrischungsgetränke wie Cola, Limonaden, Eistee und Wellnessdrinks sollten nur gelegentlich im Einkaufswagen landen – der Gesundheit zuliebe! Sie enthalten viel zu viel Zucker.
- Bei kalorienreduzierten Getränken auf die Zutatenliste achten. Sie enthalten oft künstliche Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe, Aromen, Säuren, Farbstoffe und taugen deshalb nicht als Durstlöscher.



**Eier** Die Haltung der Legehennen bestimmt die Qualität der Eier. Es lohnt sich, für Bio-Eier ein paar Cent mehr zu bezahlen.

- Codenummern: Die erste Ziffer gibt Aufschluss über die Art der Haltung. 0 = Eier von Bio-Hennen. Auslaufhaltung, Licht im Stall und maximal 6 Hennen pro Quadratmeter. Futter aus ökologischem Anbau.

1 = konventionelle Freilandhaltung. Tagsüber Auslauf im Freien. Pro Huhn mindestens 4 Quadratmeter Fläche.

2 = Bodenhaltung im Stall. 7 Hühnern steht mindestens 1 Quadratmeter Fläche zur Verfügung.

3 = Käfighaltung in Legebatterien. Bei uns verboten, in der EU noch erlaubt.

Die zwei Buchstaben stehen für das Herkunftsland, z. B. DE = Deutschland, AT = Österreich. Die siebenstellige Zahl dahinter zeigt an, aus welchem Legebetrieb das Ei stammt.

- Packungsaufkleber oder Schild bei losen Eiern: Die Eier sind bis zu einem bestimmten Datum haltbar, wenn sie 10 Tage vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums in den Kühlschrank kommen. Darunter steht die Gewichtsklasse: S (small), M (medium), L (large) und XL (extra large).

- Verwenden Sie immer nur frische Eier, vor allem für alles mit rohen Eiern wie Mousse und Mayonnaise.

# Die wichtigsten Gütesiegel



**Bio** Kennzeichnet in Deutschland Waren, die der EG-Öko-Verordnung entsprechen: Ein Lebensmittel muss zu 95 Prozent biologisch angebaut sein oder aus artgerechter Tierhaltung stammen. Garantiert den Verzicht auf Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel im Anbau sowie auf leistungsfördernde Medikamente in der Tierhaltung. Der Einsatz von gentechnisch veränderten Sorten und Bestrahlung von Lebensmitteln sind untersagt.

[www.bio-siegel.de](http://www.bio-siegel.de)



**Demeter** Steht für biologisch-dynamische Landwirtschaft nach den Richtlinien des Anthroposophen Rudolf Steiner. Der Ökoverband legt Wert auf Gründüngung und Fruchtfolge. Strengste Anbau- und Tierhaltungskriterien.

[www.demeter.de](http://www.demeter.de)



**MSC** Das Gütesiegel des »Marine Stewardship Council« zertifiziert nachhaltige Meeresfischerei, bei der nicht mehr gefangen wird als nachwächst. Produkte mit »MSC«-Siegel in vielen Supermärkten. [www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)



**KAT** Das Label des »Vereins für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V.« (KAT) setzt auf lückenlose Kontrolle von Eiern vom Futtermittelhersteller bis in den Handel. Zu den KAT-Regeln gehört auch eine jährliche Untersuchung der Eier auf Dioxine.

[www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de)



**Fairtrade** Steht für fairen Handel von Lebensmitteln wie Kaffee, Kakao, Reis und Früchten aus Entwicklungsländern und gute Lebens- und Arbeitsbedingungen für Produzenten und Arbeiter.

[www.transfair.org](http://www.transfair.org)

# Verantwortungsvoll konsumieren



**Milch & Milchprodukte** Milch, Quark, Joghurt & Co. gibt es in vielen Fettstufen im Kühlregal -  
figurbewusst einkaufen! Eine gesunde Wahl sind fettreduzierte Produkte, ohne dass der Geschmack und der Gehalt an Eiweiß, Kalzium und Vitaminen leiden.

- Traditionell hergestellte, pasteurisierte Frischmilch schneidet geschmacklich besser ab als die länger haltbare ESL-Milch (= extended shelf life). Die hochehitze Milch hält sich im Kühlschrank ungeöffnet bis zu 3 Wochen, ultrahochehitze H-Milch mindestens 3 Monate.
- Beim Kauf von Milch und Milchprodukten aus dem Kühlregal auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Milch & Co. vor Licht und Wärme schützen und nur im Kühlschrank aufbewahren.

- Bioqualität steht für artgerechte Tierhaltung (Auslauf, entsprechendes Futter, Verzicht auf Antibiotika) und mehr gesunde Fettsäuren als in konventioneller Milch.
- Vorsicht bei Fruchtjoghurts, süßen Milchgetränken, Frischkäse- und Quarkzubereitungen! Viele Produkte enthalten reichlich Zucker, zugesetzte Aromen und Fett. Am besten auf die Zutatenliste schauen! Lieber zu naturbelassenen Milchprodukten greifen und Fruchtiges untermischen.

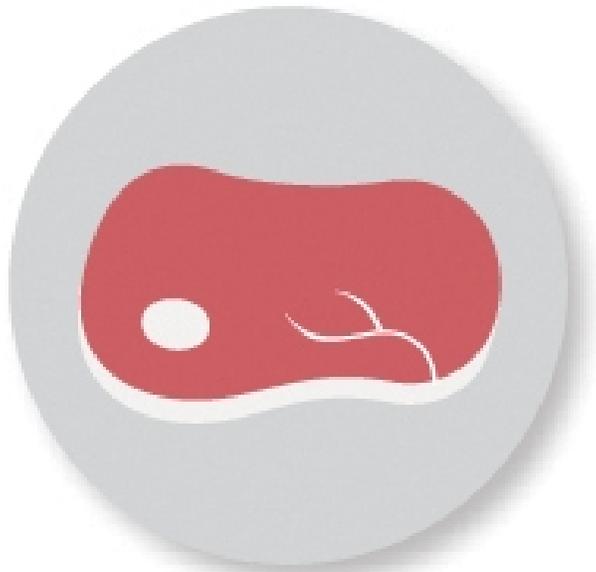


**Getreideprodukte** Auf den ersten Blick lässt sich nicht erkennen, was in Fertigprodukten wie Brot, Gebäck, Nudeln & Co. steckt. Wer genau hinschaut, isst gesünder und umweltfreundlicher.

- Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien als Weißmehlprodukte. Backwaren aus fein vermahlenem Getreide und »Pasta integrale« schmecken auch Kindern. Zum Eingewöhnen: helle Hartweizen- und Vollkornnudeln fifty-fifty mischen.
- Am besten Getreide aus kontrolliert-biologischem Anbau kaufen. Es wird ohne chemische Pflanzenschutzmittel und

Mineraldünger angebaut. Vor allem bei Vollkornprodukten gehen Sie mit Bio auf Nummer sicher, da sich Schadstoffe bevorzugt in der Schale des Korns konzentrieren.

- Nicht alles ist Vollkorn, was dunkel glänzt: Im Angebot sind auch Brot- und Brötchensorten, die mit Zuckersirup oder Malzextrakt bräunlich gefärbt wurden. Achten Sie auf die Zutatenliste oder fragen Sie beim Kauf nach.
- Naturreis: Die ungeschälten Körner enthalten noch den nährstoffreichen Keimling im Unterschied zu weißem Reis. Wer geschälten Reis bevorzugt, sollte parboiled Reis kaufen. Mit einem speziellen Verfahren wird ein Großteil der Vitalstoffe aus den Randschichten in das Korninnere gepresst.



**Fleisch & Geflügel** Zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch und magere Wurst essen - das genügt! Dafür lieber zu hochwertiger Ware greifen und etwas mehr ausgeben.

- Fleischkauf ist Vertrauenssache. Der Metzger kennt sein Produkt und kann über Herkunft, Haltung und Futter der Tiere genau informieren.

- Fleisch an der Theke oder in der Kühltruhe genau in Augenschein nehmen. Ein wichtiges Indiz für die Frische ist eine klare Farbe mit leichtem Glanz. Die Oberfläche darf nicht ergraut sein. Liegt das Fleisch im eigenen Saft – Finger weg!
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum sollte möglichst lang vom Einkaufstag entfernt liegen. Hackfleisch darf nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verkauft werden.
- Fleisch und Geflügel aus extensiver Mast und Bio-Haltung schmecken besser als Fleisch aus konventioneller Tierhaltung, unter anderem weil dabei keine Antibiotika als Masthilfen eingesetzt werden.
- Fleisch, Geflügel und Wurstwaren nach dem Einkauf schnell nach Hause in den Kühlschrank bringen – am besten in die kälteste Zone auf die Glasplatte über den Gemüsefächern. Rindfleisch hält sich 3–4 Tage, Kalb- und Schweinefleisch 2–3 Tage, Geflügel 1 Tag. Hackfleisch ist wegen seiner großen Oberfläche keim anfällig und sollte am Tag des Einkaufs zügig verarbeitet oder eingefroren werden.



**Kartoffeln** Wer die Knollen direkt beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt einkauft, wird mit

## **bestem Geschmack und viel Vitamin C belohnt.**

- Kartoffeln müssen fest, trocken und unversehrt sein. Runzeln, Druckstellen und ein leicht süßlicher Geruch sind ein Zeichen für Verderb. Kartoffeln mit grünen Stellen unbedingt reklamieren! Sie enthalten den Giftstoff Solanin, der durch zu viel Licht entsteht. Finger weg auch von angekeimten Knollen – sie sind schädlich.
- Keine Scheu vor unsaubereren Kartoffeln! Ungewaschen und erdig halten sie länger und schmecken besser.
- Kartoffeln dunkel, trocken und kühl lagern. Ansonsten nur kleine Mengen kaufen und innerhalb von ein bis zwei Wochen verbrauchen. Am besten in einem luftigen Behälter oder Leinensack aufbewahren. Kartoffeln aus dem Folienbeutel packen – darin schwitzen sie und schimmeln schneller.

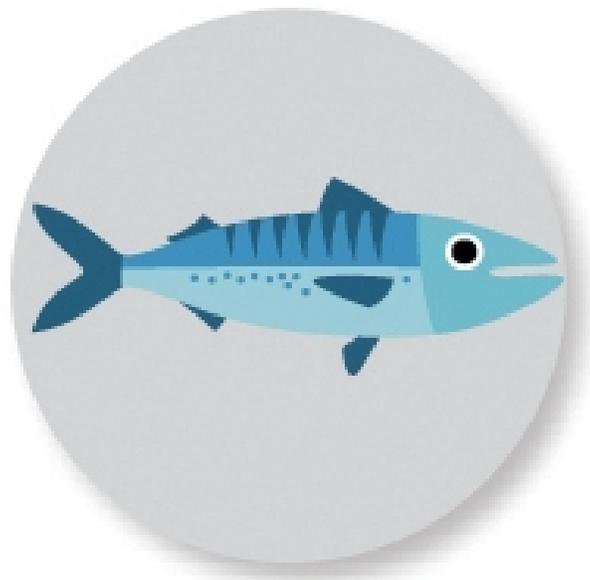


**Hülsenfrüchte** Getrocknete Erbsen, Linsen und Bohnen liefern wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe, selbst wenn sie lange im Vorrat liegen.

- Beim Einkauf das Verfallsdatum auf der Packung beachten! Ungeschälte Hülsenfrüchte sind mindestens ein

Jahr, geschälte sechs Monate haltbar – vom Abpacktag an gerechnet.

- Hülsenfrüchte müssen die Qualitätsprobe bestehen: Sie sollten glatt, glänzend und gleichmäßig gefärbt sein und keine schwarze Flecken aufweisen. Riechen sie muffig, könnten sie zu alt oder falsch gelagert sein.
- Linsen & Co. auf keinen Fall roh essen – und unbedingt für Kinder unzugänglich aufbewahren! Denn roh enthalten sie Giftstoffe, die erst durch genügend langes Kochen (mindestens 15 Minuten) verschwinden.



**Fisch & Meeresfrüchte** Einige Arten sind heute durch Überfischung bedroht. Mit der richtigen Kaufentscheidung können Sie dafür sorgen, dass die Bestände geschützt werden.

- Wer mit gutem Gewissen Fisch essen will, sollte sich an dem »Einkaufsratgeber Fisch & Meeresfrüchte« des WWF (World Wide Fund For Nature) orientieren. [www.wwf.de/fisch](http://www.wwf.de/fisch)
- Kaufen Sie Meeresfische und -früchte aus umweltverträglicher Fischerei, z. B. Produkte mit dem MSC-Siegel (Info [>](#)).

- Süßwasserfische, Lachse, Muscheln und Garnelen aus Öko-Aquakulturen sind eine sinnvolle Alternative. Beratung und Qualität erhalten Sie von einem guten Fischhändler.
- Fisch und Meeresfrüchte sollten nach Seeluft duften. Riechen sie fischig – Finger weg! Ganze Fische müssen klare, gewölbte Augen, rote Kiemen und glänzende Haut haben.
- Frischen Fisch in einer Isoliertasche transportieren, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Möglichst am Tag des Einkaufs, spätestens am Tag danach zubereiten oder einfrieren.



**Fertigprodukte** Manchmal machen Convenience-Produkte Sinn, wenn es schnell gehen muss. Welche sind geeignet?

- Je weniger verarbeitet, desto besser. Greifen Sie zu purem Tiefkühlgemüse wie Blattspinat, wenn diese frisch nicht zu haben sind. Für die Lieblings-Tomatensauce dürfen es auch geschälte oder passierte Tomaten aus Dose oder Tetrapak sein. Konservengemüse wie Sauerkraut, Kidneybohnen und Mais werden durch Erhitzen, Salzen oder Säuern haltbar

gemacht. Sie sind ebenfalls als Blitz-Alternativen zu Frischem okay.

- Bei vorgefertigten Lebensmitteln wie Pizza, Dosensuppen und Instantsoßen gilt: Je kürzer die Liste mit Zusatzstoffen (E-Nummern), desto besser. Die Convenience-Produkte mit frischem Gemüse, Kräutern und Kernen aufpeppen.
- Komplette Fertigmahlzeiten meiden. Denn die Bequemlichkeit hat ihren Preis: Lange Haltbarkeit, Instantfrische und -geschmack werden nur durch viele Zusatz- und Ersatzstoffe erreicht.



# Die TOP 20 für den Vorrat

Diese Produkte sollten Sie immer auf Lager haben. Denn daraus zaubern Sie mit wenigen frischen Zutaten aus dem Stand viele raffinierte und doch unkomplizierte Gerichte, die allen schmecken.

**1. Brühe:** Gekörnt, als Würfel oder als Fond im Glas – Hühner- oder Gemüsebrühe ist eine kräftige Grundlage für Suppen, Eintöpfe und Saucen.

**2. Eier:** Lassen sich schnell in süße und herzhafte Gerichte verwandeln. Eigelb bindet, Eischnee macht Süßes luftig und locker.

**3. Essig:** Ist ewig haltbar. Wählen Sie zwei Sorten: Ein milder Weißwein- oder Obstessig passt zu Salat und Gemüse, Fisch und Marinaden. Ein Aceto balsamico gibt Saucen und Salaten teelöffelweise Pfiff.

**4. Gewürze:** Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zimt sowie getrocknete Kräuter wie Lorbeer, Oregano und Thymian sollten Sie im Gewürzregal stehen haben. Senf, Meerrettich, Kapern und Tomatenmark sind super zum Abschmecken.

**5. Haferflocken:** Sind 6 Monate haltbar. Vielseitig einsetzbar, z. B. im Müsli, zum Binden, als Panade.

**6. Joghurt:** Leichte Alternative zu Schmand, Crème fraîche und saurer Sahne. Gut im Müsli, in Dips, Dressings und Desserts. Bleibt im Kühlschrank 1-2 Wochen frisch.

**7. Kartoffeln:** Lagern Sie zwei Typen ein: festkochende für Pell- und Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Gratin und Eintöpfe und mehligkochende für Püree, Suppen und Klöße.

**8. Konserven:** Dosentomaten gehören unbedingt ins Regal. Auch Dosen mit Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Mais, Thunfisch, Obst (Ananas, Aprikosen, Pfirsiche) sind Vorrats-Helden und echte Zeitspar-Hits!

**9. Mehl:** Zum Binden von Suppen, Saucen und Klößen, macht Schnitzelpanaden kross. Auch im Pfannkuchen-, Kuchen- und Pizzateig beweist Mehl sein Multitalent.

**10. Milch:** Frisch hat sie ihren festen Platz im Kühlschrank, haltbare H-Milch kann noch monatelang im Vorratsschrank lagern. Vielseitig einsetzbar!

**11. Nudeln:** Sind trocken gelagert über 1 Jahr haltbar – ein Muss im Vorratsschrank! Mit Saucen kombiniert, als Auflauf oder im Salat: Spaghetti & Co. gehen immer!

**12. Öl:** Für den täglichen Gebrauch sind zwei Sorten Öle zu empfehlen: kalt gepresstes für Marinaden und Dressings (z. B. Olivenöl) und neutrales Pflanzenöl zum Braten und Backen (z. B. raffiniertes Rapsöl).

**13. Parmesan:** Bleibt in Pergament im Kühlschrank 2–3 Wochen frisch. Unverzichtbar als Topping für Pasta.

**14. Reis:** Langkornreis eignet sich für Reispfannen, Suppen, Salate, auch gut zu Currys und Wokgerichten. Aus Rundkornreis lässt sich mit wenig Aufwand Risotto oder Süßes zaubern. Naturreis enthält besonders viele Nährstoffe.

**15. Sahne:** Gehört in den Kühlschrank und rundet viele Saucen, Suppen und Süßspeisen sahnig-samtig ab.

**16. Tiefkühl-Ware:** TK-Gemüse (Spinat, Erbsen, Brokkoli, Bohnen), Obst (Beeren, Sauerkirschen), Fischfilets, Garnelen

und Kräuter sind vielseitig und sofort verwendbar: die Blitz-Alternative zu Frischem.

**17. Toastbrot:** Hält sich 2 Wochen frisch. Notnagel fürs Frühstück oder als schneller Snack. Macht Salate mit Croûtons zum Knuspervergnügen.

**18. Zitrone:** Nicht nur zum Kochen und Backen geeignet, Saft und Schale verleihen auch kalten Saucen, Dips und Desserts einen Frische-Kick.

**19. Zucker:** Basic für Süßes, letzter Schliff für eine würzige Vinaigrette - trocken aufbewahren!

**20. Zwiebeln und Knoblauch:** Schmecken roh im Salat, gebraten oder gedünstet. Kühl, trocken und dunkel aufbewahrt können sie uns mehrere Monate lang zu Tränen rühren.

# Familie unterwegs

Kennen Sie das? Beim Kinderarzt hat es mal wieder länger gedauert und für einen gut geplanten Einkauf fehlt die Zeit. Vielleicht stecken Sie mit dem Auto auch noch im Stau – schnell wird der »Ausflug« zur Quengeltour. Weil bei den lieben Kleinen der Magen knurrt und keine Zeit zum Einkehren bleibt. Schnelle Abhilfe schafft eine gesunde Mahlzeit. Denn gerade in hektischen Zeiten ist ein ausgewogenes Essen besonders wichtig. Es füllt leere Energiespeicher auf, überbrückt Leistungstiefs und liefert Nährstoffe, um rasch wieder fit zu sein. Und wenn es unterwegs schnell gehen muss, ist Fast-Food erlaubt, vorausgesetzt Sie bieten Ihrem Nachwuchs das Richtige an.

## Fast Food: Am besten selbst gemacht!

Eine frische Banane, Mandarinen, ein Apfel sind fix im Vorbeigehen eingepackt und in ihrer »natürlichen Verpackung« absolut transporttauglich. Auch getrocknete Früchte wie Apfelringe und Aprikosen, Studentenfutter und Nusskerne eignen sich zum Knabbern und halten Ihre Kinder bei bester Laune: Sie liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Mit einem hart gekochten Ei, einigen Oliven, Hartkäse in mundgerechten Würfeln und einer Scheibe Vollkornbrot im Gepäck werden Sie bei Ihrem Nachwuchs garantiert Pluspunkte sammeln. Wer mehr Zeit hat, kann Obst und Gemüse vorbereiten: Apfel- und Birnenschnitze, Gurke, Paprika, Möhren und Kohlrabi in mundgerechte Streifen schneiden und bei Bedarf aus der Brotzeitbox zaubern – Naschen mit Fingern erlaubt! Auch Erdbeeren, Kirschen oder Radieschen sind, gewaschen und »am Stiel«, als Fingerfood äußerst beliebt.

## Clever gekauft