

JANA INA ZARRELLA

# Casa ZARRELLA

MIT LIEBE GEKOCHT  
FÜR DIE GANZE FAMILIE

GRÄFE  
UND  
UNZER

Mit  
Küchentricks  
von

JOHANN  
LAFER

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: Simone Kohl


Lektorat: Margarethe Brunner

Texte & Rezepte: Jana Ina Zarrella, Susann Kreihe

Bildredaktion: Petra Ender, Margarethe Brunner

Schlusskorrektur: Andrea Lazarovici

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8616-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Umschalgestaltung: Ki36 Editorial Design, München,  
Bettina Stickel

Covermotiv: Ulrich Wolf, Maiwald, München

Styling Credits Cover: Bluse: Eterna; Jeans: Hallhuber

Foodfotografie: Coco Lang, München

Fotos: Gaby Gerster; Getty Images; Stock Adobe; StockFood;  
Stocksy United; Ulrich Wolf; Westend61

Foodstyling: Nils Lichtenberg

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

GuU 8-8616 09\_2022\_01

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

# Garantie



## 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

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



## VORWORT JANA INA

Johann Lafer kenne ich schon lange. Wir haben uns schon in zahlreichen Sendungen getroffen. Aber diesmal war es anders. »Grill den Henssler« auf VOX war der eigentliche Grund für dieses wunderbare Buch hier, über das ich so glücklich bin. Aber der Reihe nach.

Bevor es zu dieser Idee kam, war ich bereits zweimal in Steffen Hensslers Grillshow. Dabei kocht jeweils ein Promiteam gegen Steffen Henssler und eine hochkarätige Jury verkostet die Gerichte. Je nach Punktestand ist man am

Ende Gewinner oder Verlierer. Nach zwei Sendungen, an denen ich teilgenommen hatte, stand es für mich 1:1 - einmal gewonnen, einmal verloren. Als es zur dritten Anfrage kam, wurde mir mitgeteilt, dass Johann Lafer als Unterstützung dabei sein würde. Da war für mich sofort klar, ich nehme teil! Ich meine ... JOHANN LAFER! Jeder kennt ihn, seine Sendungen, seine Kochbücher und Auszeichnungen. Er ist eine echte Koryphäe. Sogar meine Schwiegermutter war ganz aus dem Häuschen, als ich ihr davon berichtete. Von Johann etwas lernen zu können, war ein großer Anreiz für mich. Jeder weiß, mit welcher Liebe er mit Lebensmitteln umgeht. Qualität steht für ihn an oberster Stelle und neben diesen beiden Punkten darf bei ihm auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Ich war so gespannt, welche Profitipps Johann Lafer weitergeben würde.

Als ich zum dritten Mal bei »Grill den Henssler« dabei war, stand ich vor der Herausforderung, »Geräucherten Lachs aus der Keksdose mit Gurke und Radieschen« zuzubereiten. Mit Johann an der Seite ist mir der Sieg für dieses Gericht gelungen. Und ehrlich, ich habe nach der Sendung die gesamten Reste hinter den Kulissen aufgegessen. Johann Lafer war begeistert, wie ich das gemeistert hatte, aber mit ihm als Coach konnte (fast) nichts schiefgehen.

Kurz nach der Aufzeichnung der Sendung rief mich Johann mit der Idee zum Buch im Gepäck an. Ich war so überrascht, dass Johann Lafer mir ein Angebot für ein gemeinsames Kochbuch machte. Für mich eine absolute Ehre! Er ist nicht nur ein grandioser Koch, sondern auch ein ganz herzlicher Mensch, wir verstehen uns super.

So findet ihr in diesem Buch neben unseren Familiengerichten auch Originalrezepte von Johann Lafer. Mit ihm zusammen habe ich meine Vorratskammer durchforstet, wir haben über unsere zehn liebsten Küchenhelden gesprochen und warum sie beim Kochen für uns

unentbehrlich sind. Zudem konnte ich Johann seine besten  
Küchenhacks entlocken und wir haben Zeitspartipps für den  
Familienalltag parat.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Jana Ina Zarrella

A handwritten signature in black ink, reading 'Jana Ina'. The signature is written in a cursive style. Below the name, there is a small, simple heart symbol drawn with the same ink.





## VORWORT JOHANN LAFER

Seit ich Jana Ina bei »Grill den Henssler« erleben durfte, war ich fasziniert von ihr. Wir kennen uns ja schon länger, doch dort habe ich sie noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen und schätzen gelernt.

In der Sendung stand ich als Coach an ihrer Seite und habe mit Tipps und meinem wachen Auge geschaut, dass alles glatt läuft. Sie hat den Sieg für ihre Vorspeise geholt. Es war ein »In der Keksdose geräucherter Lachs mit Gurke und Radieschen«. Mir hat imponiert, wie gewissenhaft und

überzeugend sie dieses Gericht zubereitet hat. Am Ende hat sie zu Recht bei der Bewertung die höhere Punktzahl bekommen.

Das Kochen ist das eine, die Person dahinter ist das andere. Wenn ich Jana Ina in drei Worten beschreiben sollte, wären das »authentisch«, »offen« und »herzlich«. Sie verkörpert eine Nähe und Ehrlichkeit in dem, was sie tut, die man in unserem Business nicht immer findet. Das hat mir sehr imponiert.

Die Idee, ein Kochbuch mit ihr zu machen, war mir eine Herzensangelegenheit. Denn sie ist ein absoluter Familienmensch, mit einer Liebe zum Kochen, die von innen kommt. Davon ein Stück hinaus in die Welt zu tragen, war mir ein großes Anliegen.

Liebe Jana Ina,

ich bin glücklich, dass wir beide dieses Buch zusammen auf die Beine gestellt haben. Es war mir eine wahre Freude!

Dein Johann

A handwritten signature in black ink, reading "Johann Lape". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping initial 'J'.



***Familienküche  
Wie wir sie lieben***

---

# UNSERE FAMILIENKÜCHE: BUNT UND INTERNATIONAL

Wir sind die Zarrellas: Giovanni, Jana Ina und unsere beiden Kinder. Nicht zu vergessen, Cici, unsere Hundedame. Wer uns kennt, weiß, dass dazu noch jede Menge anderer Zarrellas gehören und natürlich meine Familie in Brasilien. Unser Alltag ist geprägt von drei Nationen - Deutschland, Italien und Brasilien. Bei uns steht Essen immer im Mittelpunkt - eine Küche aus drei verschiedenen Kulturen.

Unsere Familienküche ist bunt, abwechslungsreich und vielfältig, reicht von gesund bis süß und ist vor allem lecker. Mein Mann und ich verzichten auf Fleisch, aber Fisch und Meeresfrüchte kommen bei uns weiterhin auf den Tisch.



Zu Beginn meiner Beziehung mit Giovanni stand eher er in der Küche. Ich bin erst nach und nach zum Kochen gekommen und habe in den Jahren vieles dazugelernt. Schon damals hat Giovanni als Italo-Schwabe viel Pizza, Pasta und Maultaschen gekocht, diese Gerichte sind bis heute natürlich geblieben. Vor allem unsere Tochter liebt genau solche Speisen. Unser Sohn hingegen hat als Lieblingsspeise u.a. einen Meeresfrüchtesalat. Johann Lafer hat uns sein Rezept für einen Meeresfrüchtesalat mit Mango verraten. Probiert ihn unbedingt aus (siehe [≥](#)).



Typisch »deutsch« wird es bei uns, wenn Giovannis schwäbische Gene durchschlagen. Dann gibt es Schupfnudeln oder Spätzle, am liebsten mit viel Käse.



Durch unsere Berufe gleicht bei uns eine Woche selten der anderen, oft stehen viele Termine von mir und Giovanni an. Aber auch die Kinder haben ihre Hobbys, denen sie nachgehen und die bei uns fest im Kalender eingetragen sind.

Wer unter der Woche kocht, ist bei uns nicht festgelegt, wenn ich zu Hause bin, bin ich es, ansonsten Giovanni. Sollte es vorkommen, dass wir beide einen gemeinsamen Job haben, freuen die Kinder sich über das Gericht meiner Schwiegermama.



Unsere Kinder nehmen jeden Morgen eine gefüllte Brotbox mit in die Schule, mittags nach dem Unterricht essen wir mit den Kindern eine warme Mahlzeit. Wie in Italien üblich, steht bei uns auch abends ein warmes Gericht auf dem Tisch. Die Italiener essen mittags meist nur eine Kleinigkeit, am Abend genießt man die mit Liebe zubereiteten Gerichte – oftmals meistens auch mehr als einen Gang. In Deutschland ist ebenso wie in Brasilien die abendliche Brotzeit üblich. In unserem Alltag hat sich die Brotzeit am Abend jedoch nicht

durchgesetzt. Wir zelebrieren, was das angeht, das italienische Lebensgefühl.

An den Wochenenden, wenn wir alle zu Hause sind, geht es sehr gemütlich zu. Wenn wir am Sonntag nichts vorhaben, liebt meine Tochter es, mir in der Küche zu helfen, sie macht bei uns die besten Spiegeleier. Falls ihr mir schon länger folgt, sind euch sicher die Geburtstagskuchen aufgefallen. Ich liebe es zu backen. Auch dabei hilft meine Tochter mir ab und zu und liebt es genau wie ich. Wir Brasilianer zelebrieren Geburtstage mit einem tollen selbst gebackenen Kuchen und viel Deko, jeder Geburtstag steht bei uns unter einem Motto. Beim Kuchenbacken und Dekorieren stehe ich oft bis nachts in der Küche. Das Grundrezept für meine Kuchenböden ist unser Familienrezept. Meine Oma Nimes hat den Teig noch mit dem Kochlöffel von Hand gerührt, damit er so richtig schön luftig wurde. Ich nehme lieber das Handrührgerät, das klappt genauso gut. Selbst gerührter Teig schmeckt meiner Meinung nach meistens am besten. Wollt ihr eines meiner Kunstwerke sehen? Dann blättert schnell auf [≥](#).

Auf jeden Fall sind unsere Geburtstage bunt und süß. Kuchen, Torten, Muffins und Brigadeiros, die brasilianischen Pralinen, dürfen auf keinen Fall fehlen. Für Cici gibt es natürlich auch einen Geburtstagskuchen. Dafür staple ich drei Scheiben Fleischwurst auf einem kleinen Teller übereinander und lege drei Leckerlis außenherum.

Die Sonntage sind für uns immer besonders. Denn die Nonna, Giovannis Mutter, lädt die gesamte Familie zum Essen ein. Bei ihr ist immer ein großer Tisch mit den feinsten italienischen Köstlichkeiten gedeckt. Oftmals sage ich ihr, der Sonntag sei zum Entspannen da und sie solle sich auch etwas Ruhe gönnen. Doch für sie zählt dieses sonntägliche Kochen zur Entspannung. Wenn sie einmal



nicht zu Hause ist, bereitet sie trotzdem Essen für die ganze Familie vor. Ein Traum!

In Italien und Brasilien kommt schon von jeher viel Gemüse auf den Tisch, somit sind hier auch reichlich vegetarische Spezialitäten zu finden. Zudem hat die Nonna inzwischen eine köstliche Variante für Lasagne ohne Fleisch in ihr Repertoire aufgenommen. Die darf natürlich in meinem Kochbuch nicht fehlen. Schaut auf [≥](#).

# EINE FAMILIE - DREI KULINARISCHE VERMÄCHTNISSE

Meine brasilianischen Wurzeln haben nicht nur mich, sondern auch meine Vorlieben beim Essen geprägt. Ich habe mir viele Gerichte und Zubereitungen eingeprägt, die in unserer Familie auf den Tisch kamen. Sie sind mir bis heute auf der Zunge geblieben. Auch wenn viele sehr süße Dinge dabei sind, gehören sie zu mir.

In Brasilien frühstückt man am liebsten Obst und Fruchtsaft. Bei uns gab es oft Papaya- oder Mangostücke und ein Glas Orangensaft. In einem Land, wo man das reife Obst vom Baum pflücken kann, ist das natürlich ein Traum. Früchte, die hier in Deutschland weite Wege hinter sich bringen müssen, findet man in Brasilien an jeder Ecke. Die Liebe zum Obst habe ich auf jeden Fall mitgebracht. Auch meine Kinder finden Obst zum Frühstück super. Meist mit Joghurt und Müsli.

In Brasilien wird generell viel Fleisch zubereitet. Reichlich Zwiebeln und Knoblauch gehörten immer mit dazu, aber auch viele Gewürze und aromatische Kräuter. Fleisch wird in Brasilien gegrillt, gebraten oder geschmort. Auch Eintöpfe und deftige Suppen können die Brasilianer wirklich gut. Sie sind gehaltvoll, aber nicht schwer. Natürlich steht auch Fisch in meinem Heimatland auf dem Speiseplan. Er wurde bei uns zu Hause mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch (natürlich) und reichlich Gemüse gekocht. Zudem verwenden wir in Brasilien viele Zutaten, die es hier in Deutschland nicht oder nur sehr selten gibt. Dazu gehört etwa Maniok oder Yuka.

Eine spezielle Zubereitung für Maniok findet ihr dennoch in meinen Rezepten, da ich es liebe. Wir nennen es »Farofa«, mit Zwiebeln und Knoblauch angeröstetes

Maniokmehl. Dieses Mehl ist in gut sortierten Lebensmittelgeschäften oder im Onlinehandel zu bekommen. Es entstehen beim Anrösten des Maniokmehls bröselige Krümel, die hervorragend zu den schwarzen Bohnen aus dem Schnellkochtopf passen, die ihr auf [≥](#) findet.



Eine ganz typische Form der Zubereitung ist die Kombination aus süß und salzig. Daher bereite ich meine »Farofa« mit Bananen zu. Wir geben zum Beispiel auch gewürfelte Papaya in den Kartoffelsalat.

Ihr seht, Brasilien bietet eine aromatische Küche, die sich je nach Region unterscheidet. Ich habe meine liebsten Gerichte nach Deutschland mitgebracht, denn schwarze Bohnen, Reis und »Farofa« stehen bei uns regelmäßig auf dem Tisch.



Pizza gehört in unserer Familie zu den beliebtesten Gerichten. Vor allem, weil man sie so leicht variieren kann. Ein Teig, eine Sauce und viele verschiedene Beläge. Da findet jedes Familienmitglied etwas Passendes.



Wie ihr euch denken könnt, hat der italienische Teil der Familie einen großen Einfluss auf unsere Leibspeisen. Und wer könnte uns das verdenken? Für mich ist es das Lebensgefühl, das die Italiener mit jeder Faser ihres Körpers ausstrahlen. Sie leben es und das schmeckt man auch. Meine Schwiegermutter und auch Giovanni Bruder Stefano sind Meister ihres Fachs. Wenn es schnell gehen muss, greife ich auch auf ein italienisches Rezept zurück, die Ofenpasta von [z](#). Dafür koche ich die Pasta al dente, während die Sauce im Ofen schmort. Das sind dann, je nach Kühlschrankinhalt, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, etwas Kräuterfrischkäse, Tomatensauce und Mozzarella. Nach 15

Minuten im Ofen ist alles schön zerlaufen und cremig. Nur noch die Nudeln unterrühren und fertig. Ich sag euch, das ist so lecker. Übrigens hat mir Johann sein Rezept für Tomatensauce verraten, ihr findet es auf [👉](#). Davon bereite ich gerne eine größere Menge vor, koche die Sauce dann in Gläsern ein oder friere die Portionen ein. Das erleichtert unseren Familienalltag sehr.

In Deutschland habe ich viele neue Gerichte kennen- und lieben gelernt. Wer kann schon einem Wiener Schnitzel widerstehen? Konnte ich lange auch nicht. Heute gibt es eine Variante ohne Fleisch. Giovannis Käsespätzle oder Schupfnudeln mit viel Käse (siehe [👉](#)) sind ein Traum, aber es gibt sie natürlich nicht jeden Tag. Vor allem, wenn wir mittags nur eine Kleinigkeit hatten, kochen wir abends aufwendiger und genießen die gemeinsame Zeit.



# WAS BEDEUTET GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR UNS?

Unser Alltag beginnt mit einem einfachen, aber guten Frühstück. Selbst gemachtes Müsli oder Granola und etwas Joghurt oder Pflanzendrink sind in meinen Augen ein guter Start in den Tag. Dazu fülle ich die Brotboxen der Kinder ebenfalls mit »guten« Lebensmitteln. Wie eine Frühstücksbox bei uns aussieht, verrate ich euch gerne.



Wer selbst Kinder hat, weiß, dass gesunde Ernährung nicht immer leicht ist, weil unsere gut gemeinten Ideen bei den Kids nicht unbedingt mit Jubelschreien angenommen werden. Ich finde einen gesunden Start in den Tag wichtig, denn der Tag wird ganz von allein immer ungesünder. Neben meinen selbst gemachten Müsliriegeln oder den Bananenmuffins gibt es zum Beispiel Gemüsesticks zum Snacken und Käsesandwiches mit einem guten Brot. Die Möhrenwaffeln oder Bananen-Pancakes (siehe [≥](#) und [≥](#)) eignen sich hervorragend zum Mitnehmen. Als Alternative biete ich den Kids gerne Müsli mit Joghurt an. Das kann in passenden Behältern separat und auslaufsicher eingepackt werden.

## **VORWIEGEND VEGETARISCH**

Ich bin als Brasilianerin mit Fleisch groß geworden. Es gab oft Fleisch und das war und ist dort ganz normal. Vor etwa zwei Jahren habe ich mich bewusst gegen Fleisch und für eine nachhaltige, gesunde Lebensweise entschieden. Unsere Umwelt und das Tierwohl nehmen bei mir einen wichtigen Teil im Leben ein. Um das aktiv zu leben, esse ich kein Fleisch mehr. Anfangs fiel es mir nicht leicht, mich von regelmäßigem Fleischkonsum an eine Lebensweise ohne Fleisch zu gewöhnen. Über die Zeit wurde meine Ernährung und meine Art zu kochen immer gesünder, ohne dass wir auf irgendetwas verzichten müssen. Denn Essen ist sinnlich und soll immer auch gut schmecken.

Wir integrieren sehr viel Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte und Pasta in unseren täglichen Speiseplan. Unsere Kinder essen zum Glück viele der fleischlosen Gerichte mit. Sie lieben natürlich Pasta und Pizza in jeder Form. Ich würde sagen, das sind sowieso typische Kindergerichte. Fleisch ist oft nicht nötig. Auch Fleischalternativen wie Hackfleisch aus



Erbsewei, Sojaschnitzel und Co. wandern bei uns in den Kochtopf. So steht auch einem »Chili sin Carne« nichts im Wege. Meine Lieblingsvariante findet ihr auf [z](#).



So sehen sie die Kinder im Alltag, dass ein fleischfreies Leben ganz einfach funktionieren kann. Wenn ihnen aber

einmal nach einem Stück Fleisch sein sollte, integrieren wir das für sie in unsere sonst vegetarischen Gerichte. Das ist für uns völlig in Ordnung. Bei den entsprechenden Rezepten findet ihr unsere Ideen dazu.

Wir haben natürlich viele Lieblings-Familiengerichte. Dazu kamen fleischlose Zubereitungen, die heute durch die zahlreichen »So-wie«-Produkte, leicht abgewandelt, richtig gut schmecken. In die Sauce Bolognese kommt veganes oder vegetarisches Hack. Schnitzel (ich liebe Schnitzel!) bereite ich heute aus Zucchini oder Auberginen zu. Die übrigen Zutaten zum Panieren und Braten bleiben ansonsten gleich. So hält sich der zusätzliche Aufwand in Grenzen. »Hack«bällchen kann man prima aus geraspelttem Gemüse mit etwas Ei, Haferflocken und reichlich Gewürzen zubereiten.



Ohne Fleisch zu leben ist eine Entscheidung, die ich für mich getroffen habe, auch um ein gutes Vorbild für meine Kinder zu sein.



Fisch steht bei uns weiterhin auf dem Speiseplan, bewusst ausgewählt ein- bis zweimal pro Woche. Dazu kommen Meeresfrüchte, wie Muscheln, Calamari, Garnelen und Pulpo. Gerade bei diesen Gerichten ist die traditionelle italienische Küche kaum zu schlagen. Die Muscheln in Weißwein serviert meine Schwiegermutter mit einfachem Brot und es schmeckt einfach göttlich.



## DER UMGANG MIT MILCH

Ein weiterer Punkt ist Kuhmilch auch darauf verzichte ich weitgehend und greife meist auf Pflanzendrinks pflanzliche Milch zurück, für beispielsweise meinen Kaffee. Den Kindern macht das glücklicherweise nichts aus. Johann hat mir auf [ü](#) übrigens verraten, wie man einen Pflanzendrink selber machen kann. Daneben werden aber viele Produkte, die wir auch verwenden aus Kuhmilch hergestellt. Dazu zählt meine geliebte gesüßte Kondensmilch, der Burrata auf der Pizza

oder der Feta für die Zucchinirollchen, hier möchte ich hinzufügen wir verzichten nicht strikt auf alle Milchprodukte.

## **AUF EIN WORT... ZUCKER**

Süß muss es für uns Brasilianer sein. Bei den Rezepten hier im Buch, die von meiner brasilianischen Familie stammen, sieht man das sofort.



Um den Zuckerkonsum im Griff zu behalten, verzichte ich im Alltag auf raffinierten Haushaltszucker und greife stattdessen zu Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker oder Datteln. Auch überreife Bananen süßen zuverlässig und sind zum Backen ideal.



In unserem Alltag versuche ich weitgehend auf weißen Zucker zu verzichten und greife für natürliche Süße u.a. lieber zu Datteln oder überreifen Bananen. Mein Umgang mit Zucker hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Nicht ganz so konsequent wie beim Fleisch, aber dennoch bewusst. Im »süßen« Kapitel habe ich euch daher auch viele natürlich süße Rezepte aufgeschrieben. Diese setze ich zum Beispiel ein bei Müsli, Müsliriegeln oder Granola. Das ist im Alltag für mich wichtig, denn da gibt es viel mehr Verführungen, denen gerade Kinder schwer widerstehen können. So ist der Bananenmuffin für die Brotbox genauso natürlich gesüßt wie das Bananenbrot oder die Pancakes.

Wie oben schon einmal erwähnt ist ein Geburtstag ein ganz besonderer Tag in unserer Familie. Wir zelebrieren ihn und feiern den Ehrentag. Da darf es üppig und viel sein, die Tische sind wirklich überladen mit Kuchen, Torten, Muffins und Brigadeiros. Da gehen bei den Kids die Augen weit auf. Mit dem bewussten Umgang im Alltag und den kleinen Ausnahmen an besonderen Tagen versuche ich ihnen den richtigen Umgang mit Süßem zu vermitteln.

## **VORBILD SEIN UND MITMACHEN LASSEN**

Essen macht einen wichtigen Teil unseres Lebens aus. Alles, was wir verzehren, kann unserem Körper guttun oder eben auch nicht. Ich bin Mutter von zwei Kindern, keine Medizinerin. Alles, was ich ihnen mitgeben möchte, ist ein Bewusstsein für gutes und gesundes Essen.

Vieles lernen sie durch gelebte Vorbilder, das sind in zahlreichen Bereichen wir als Eltern. Da ist bedachtes Einkaufen, Zubereiten und Essen ein guter Anfang. Je früher wir unsere Kinder an eine bestimmte Ernährungsweise heranzuführen, umso eher schaffen wir bei ihnen eine Akzeptanz. Gab es in der Kindheit immer nur gesüßten Joghurt mit allerlei künstlichen Aromen, wird es deutlich schwerer, später die Naturvariante zu mögen.

Wenn unsere Kinder Lust haben, dürfen sie in der Küche helfen oder Gerichte, die sie sich zutrauen, auch alleine zubereiten. Das finde ich einen guten Anfang.

Sind die beiden in der Küche, sehen sie ganz selbstverständlich, wie wir mit den Lebensmitteln umgehen, und bekommen damit automatisch ein Gefühl vermittelt. Ich bin mir sicher, dass ihnen das im Unterbewusstsein erhalten

bleibt. Wenn Kinder helfen, sollten einige wenige Regeln gelten, um auch die Sicherheit zu gewährleisten. Dazu gehört selbstredend, immer gründlich die Hände zu waschen und lange Haare zusammenzubinden. Da immer etwas danebengehen kann, dürfen sie gerne auch eine Küchenschürze tragen. Mit dem eigenen Namen darauf ist das auch ein tolles Geschenk.

Sicherheit steht an erster Stelle. Daher beim Umgang mit Messern besondere Vorsicht walten lassen. Als Erwachsener immer einen Blick auf Kind und Messer wahren. Von Johann habe ich gelernt, dass man sich mit scharfen Messern weniger schneidet als mit stumpfen. Der Grund? Die stumpfen Messer rutschen leicht ab, weil sie eben nicht mehr gut schneiden.

Auch bei allen Handgriffen mit elektrischen Geräten oder Hitze bin ich immer in Blicknähe, um unvorhergesehene Dinge abzufangen. Am Ende macht ja das gemeinsame Kochen am meisten Spaß.