Liebe Leserin,

ich freue mich, dass Dir eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Deine Familie wichtig ist. Mit diesem ebook hast Du eine wertvolle Grundlage, um Eurer Essen gut zu planen, schnell zuzubereiten und ausgewogene Gerichte auf den Tisch zu stellen, bei denen garantiert keiner meckert!

Ich weiß, dass es viel Arbeit bedeutet, selbst zu kochen, und auch ich weiß häufig nicht, wie ich das noch schaffen soll. Vor allem nicht, wenn nach der Arbeit und dem Nachmittagsprogramm der Kinder kaum mehr Zeit da ist, um ausgiebig zu kochen. Aber der abendliche Blick in den Kühlschrank, „was soll ich dann heute kochen“, half mir nie! Inspiration musste her.

Unsere Lieblingsgerichte

So kam ich auf die Idee, mit allen Familienmitgliedern zusammen die Gerichte aufzuschreiben, die wir alle sehr gern mögen. Mal mochte der eine etwas nicht, mal der andere. Schließlich landeten die hier zusammengefassten Gerichte auf unserer Liste der ewigen Lieblingsrezepte. Sie hängt bei mir in der Tür des Küchenschrankes und so fällt mir immer etwas ein, das ich kochen kann und alles schmeckt. Aber Moment mal, ich habe noch nicht alle Zutaten da.....

So kam ich auf die nächste Idee.

Der Wochenplan

Am Samstagmorgen besprechen wir beim Frühstück alle gemeinsam, was für die kommende Woche eingekauft wird. In der Regel folgt der Plan den täglichen Aktivitäten: wenn wir also mittwochs erst um 18h nach dem Fußball (vor Corona) nach Hause kommen, muss es schneller gehen, als wenn wir montags zuhause sind. Außerdem berücksichtige ich in dem Plan, was zur Zeit Saison hat, dass Süßspeisen, z.B. Kaiserschmarren, nur einmal in der Woche vorkommen, Fleisch ein bis zweimal, einmal Fisch. Auf die anderen Tage verteilen wir vegetarische Gerichte mit Gemüse und Kohlenhydraten.

Abwechslung und Ausgewogenheit

Bei einigen Gerichten überlege ich mir, was ich schon vorbereiten kann (z.B. Spätzleteig), damit es dann zügig geht, wenn der Magen knurrt. Bewährt hat sich außerdem, die Art des Gerichts (Suppe, Pasta, etc.) bzw. die Hauptprodukte im Vorfeld schon einem Wochentag zuzuordnen. Also Montag z.B. Fisch, Mittwoch

Nudeln und Freitag vegetarisch. Daher habe ich Dir meine Rezepte hier auch in diese Kategorien unterteilt, damit Du schneller planen und aussuchen kannst. Wir schreiben die Gerichte dann direkt in den Familienkalender, der in der Küche hängt. So weiß jeder, der schon lesen kann, was es wann gibt und freut sich. Beschwerden wie „oh Mann, ich wollte heute aber lieber Nudeln“ entfallen damit, denn alle haben den Plan mit erstellt.

Mein Tipp: die Einkaufsliste

Anhand der Wochenplanung erstelle ich die Einkaufsliste. Das hat den Vorteil, dass dann alle Zutaten auch wirklich zuhause sind, wenn ich kochen will und keine verdorbenen Lebensmittel weggeschmissen werden müssen, weil sie unnötig gekauft wurden. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel!

Im Geschäft helfen die Jungs an Hand der Liste schon fleißig mit und sind geschätzte Helfer bei der Auswahl frischer, regionaler Produkte (auch wenn wir in Corona inzwischen selten alle gemeinsam einkaufen gehen☹) Aber dieser Plan soll Dir auch nach der Pandemie helfen! Hier fängt eine gesunde Ernährung nämlich an, beim Einkauf und mir ist wichtig, dass unsere Kinder das schon üben und für sie selbstverständlich ist. So begleitet es sie ein Leben lang.

Eine gesunde Ernährung (vor-)leben

Häufig bereiten wir das Essen gemeinsam zu. Bei „unseren“ Gerichten kann jeder schon einen kleinen Beitrag leisten. Gurke schälen, Topf mit Wasser füllen, Kartoffeln waschen, je nach Alter geht schon vieles. Kinder lieben es, selbst schon einen Beitrag leisten zu können, und es schmeckt dann auch besser;-)

Die Kinder lernen so schon von klein auf, dass es nicht viel länger dauert, ein Gericht selbst aus frischen Zutaten zu zubereiten, als eine Fertigpackung auf zu machen. Ganz zu schweigen von der Belastung der Umwelt, der Auswirkung auf die Gesundheit und letztlich auch dem Geschmacksunterschied.

Ich hoffe, Dir mit diesen Tipps eine tolle Basis geschaffen zu haben, um wenig Zeit mit der Essensplanung zu verschwenden und (mit) Deiner Familie ein leckeres und gesundes Essen zu kochen.

Viel Spaß beim Familienessen und guten Appetit,

Deine Giulia