



ALLE ZUTATEN MÜSSEN  
FRISCH SEIN!

*»Ich gehe jeden Tag einkaufen, denn frisches Obst und Gemüse sind einfach am besten und enthalten am meisten Nährstoffe.«*

Stimmt nicht, tiefgekühlte Lebensmittel können besser sein und manchmal sogar Konserven!

Wenn man Obst und Gemüse lagert, dann verliert es Vitamine und Nährstoffe. Das ist ein Fakt. Bei Zimmertemperatur gelagertes Gemüse büßt beispielsweise 20 Prozent seines Vitamin-C-Gehalts pro Tag ein. Abgesehen davon, dass viele Obst- und Gemüsesorten frisch einfach besser schmecken. Aber trotzdem muss man nicht jeden Tag auf den Markt eilen, um sich mit möglichst frischen Zutaten einzudecken. Das ist zeitlich schlicht nicht immer möglich.

Bei den meisten Sorten kann man ohne schlechtes Gewissen auch zu Tiefkühlkost greifen, um Vorräte anzulegen. In vielen Fällen ist das tiefgekühlte Gemüse sogar gesünder, da es direkt nach dem Ernten eingefroren wird, während das Gemüse aus dem Supermarktregal schon einige Tage Lieferung hinter sich hat. Bei vielen Gemüsesorten hat das TK-Pendant in Sachen Vitamine und Nährstoffe sogar die Nase vorn. Es gibt also keinen Grund für ein schlechtes Gewissen, wenn ihr mal wieder aus Zeitgründen zu den TK-Erbsen greift.



*»Zucchini gingen bei meinen Kindern nie, bis wir sie im Garten angepflanzt haben und sie beim Ernten helfen durften.«*

Und was Dosengemüse betrifft: Die fertigen Tomaten für eine Tomatensauce zu nehmen ist nährstofftechnisch ebenfalls gar kein Problem – im Gegenteil. Diese Tomaten werden im perfekten Reifezustand geerntet, zu dem sie den höchsten Nährstoffgehalt haben. Auch bei roten Bohnen, Linsen oder Kichererbsen muss man sich keine Gedanken machen. Immer häufiger gibt es diese Produkte übrigens auch im Glas, was nicht nur aus Umweltgründen die bessere Variante ist: So geht man auch auf Nummer sicher, dass keine Inhaltsstoffe der von innen beschichteten Dose aufs Essen übergehen.

Die Maissuppe (Seite 42) geht zum Beispiel am besten mit TK-Mais oder Mais aus der Dose, TK-Gemüse ist toll für die Flädlesuppe (Seite 48) oder die Gemüsequiche (Seite 94), TK-Obst wie Mangos sind prima für das vegane Mango-Eis (Seite 106) und TK-Beeren passen immer dann, wenn die kurze Beerensaison vorbei ist.



EINE WARMER MAHLZEIT  
AM TAG MUSS SEIN!

*»Einmal am Tag brauchen Kinder ein warmes Essen! Sie müssen doch einmal täglich eine vernünftige Mahlzeit zu sich nehmen, am besten mittags, denn abends soll man ja nicht mehr so schwer essen.«*

### Stimmt nicht, die kalte Küche ist ebenso vollwertig!

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, deren Nährstoffe vom Körper in gekochter Form besser aufgenommen werden können. Möhren zum Beispiel, deren Beta-Carotin zudem immer etwas Fett zur Aufnahme in den Körper benötigt. Auch Tomaten sind gekocht tatsächlich gesünder. Andere Lebensmittel sind roh gar giftig und ungenießbar: Kartoffeln etwa oder Bohnen. Aber: Es schadet nicht, wenn man einen Tag mal die Küche kalt lässt, weil man einfach nicht zum Kochen kommt. Oder wenn man aus den Nudeln oder Pellkartoffeln vom Vortag nur einen schnellen Salat zaubert und den als Hauptmahlzeit serviert.

Dass nur eine warme Mahlzeit auch eine vollwertige Mahlzeit ist, die satt macht, ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Und wer – nur, um etwas Warmes zu essen – zu Currywurst mit Pommes greift, kann auch gleich auf die warme Mahlzeit verzichten. Für eine gesunde Ernährung spielen Energie- und Nährstoffbilanz eine Rolle – nicht, ob diese in Form roher oder gekochter Lebensmittel auf den Tisch kommen. Ausgewogenheit ist das Zauberwort.



*»Im Kindergarten essen meine Kinder alles, zu Hause nichts. Also mache ich ihnen zu Hause auch einfach mal ein Brot.«*

Weshalb wir also kein schlechtes Gewissen haben sollten, wenn es wegen Zeitmangel kein warmes Mittagessen gibt. Und ebenso wenig schadet es, wenn man zweimal am Tag warm ist. Dass man abends nicht mehr warm essen soll, ist nämlich auch so ein Mythos: Es geht um die Energiebilanz des Tages.

Gute, sättigende, schnell gemachte und vollwertige kalte Mahlzeiten in diesem Buch sind zum Beispiel Nudelsalat (italienisch (Seite 56), mit Joghurt (Seite 59) oder mit Ofengemüse (Seite 60)), die man hervorragend aus übrig gebliebenen Nudeln machen kann, der knusprig-fruchtige Brotsalat (Seite 58) oder der Kichererbsen-Avocado-Salat (Seite 70).





# Schnelles Essen ohne Kochen

- Bunter Salat aus Mais, Kichererbsen und Kidneybohnen aus der Dose
- Hart gekochte Eier vom Vortag mit fertigem Pesto
- Knackwurst mit Kartoffelsalat
- Müsli mit Joghurt und frischem Obst
- Käsewürfel, fertige Minimozzarellas, Kirschtomaten, Oliven, Kichererbsen aus der Dose, Weintrauben und Brot zum Selbstbedienen (serviert in einem Muffinblech macht es auch optisch was her)
- Rohkoststicks mit fertigem Kräuterquark
- Wraps mit allem, was der Vorratsschrank hergibt, dazu Ketchup oder Frischkäse
- Hotdogs mit dänischen Gurken aus dem Glas und kalten Knackwürstchen
- Als schneller Nachtisch oder als Süßigkeit für den Nachmittag: Brötchen mit Schokokuss (darf auch mal sein!)
- Brot mit Avocado und Tomatenstückchen
- Kalte Gurkensuppe: Gurke mit Joghurt pürieren und mit Salz abschmecken.
- Bauernsalat mit Fladenbrot und fertigem Tzatziki aus dem Kühlregal





*»Die ganzen Zutaten und dann noch die Gewürze dazu, geht das nicht ganz schön ins Geld? Dann doch lieber zur fertigen Lasagne im Kühlregal greifen und sie in die Mikrowelle schieben. Da werden alle satt und günstig ist es auch! Ganz abgesehen davon, dass man doch auch noch die ganzen Küchengeräte kaufen muss.«*

## Stimmt nicht, selbst gekocht schont den Geldbeutel!

Wer ein leckeres und gesundes Essen kochen will, braucht keine Profikochausrüstung und auch keine teure Küchenmaschine, auch wenn die Werbung es einem vorgaukelt. Und wer frisch kochen möchte, benötigt ebenso wenig 50 verschiedene, ausgeklügelte Zutaten, die es nur im Feinkostgeschäft gibt. Gewürze und Öle kauft man sowieso am besten auf Vorrat, sie reichen für viele Mahlzeiten und der Preis pro Gericht fällt dann kaum noch ins Gewicht.

Frisches Obst und Gemüse sind günstiger, als man denkt. Natürlich sind exotische Gemüsesorten oder Erdbeeren im Winter teurer als die Fertigpizza – man sollte also nicht nur aus Klimaschutzgründen saisonal kaufen, sondern auch, um den Geldbeutel zu schonen. Wer dazu noch einen Wochenplan aufstellt, clever für mehrere Tage einkauft und den Vorrat mit Sonderangeboten auffüllt, kann eine Menge Geld sparen.



*»Ich habe vier Kinder und alle haben andere Vorlieben. Gemeinsamer Nenner? Quasi Luft.«*

Auch wenn der schnelle Griff zur Fertiglasagne verlockend ist: Wer sich für ein Fertiggericht entscheidet, der zahlt für die »Veredelung«, also Zubereitung und Würze, gleich mit. Das sollte man immer im Kopf haben, wenn man im Supermarkt vor den fertigen Gerichten steht. Das Paradebeispiel ist die fertige Tomatensauce: Eine Dose stückige Tomaten, eine Prise Kräuter, ein Schuss Olivenöl, vielleicht noch etwas kleingeschnittene Zwiebel und gepresster Knoblauch kosten weniger als das fertig gewürzte Pendant aus dem Glas. Ähnlich könnt ihr eine Tomatensuppe (Seite 50) zubereiten. Selbst Lasagne (Seite 78) ist gar nicht so aufwendig und eine Bolognese (Seite 86) könnt ihr selber sogar vegetarisch zubereiten.





SELBST KOCHEN DAUERT  
VIEL ZU LANGE!

*»Nach einem stressigen Tag noch ewig in der Küche stehen, während mir die Kinder halb ausgehungert das Haus zerlegen? Dazu fehlen mir Zeit und Muße. Selber kochen dauert einfach zu lange.«*

**Stimmt nicht, vieles geht schneller,  
als man denkt!**

Natürlich geht es schneller, die Folie von der Tiefkühlpizza zu reißen und sie in den Ofen zu schieben oder einfach ein Glas fertige Nudelsauce aufzuschrauben. Das lässt sich nicht leugnen. Ganz zu schweigen von fertigen Mikrowellengerichten, die innerhalb von wenigen Minuten auf dem Tisch stehen. Aber mal abgesehen vom besseren Geschmack, den selbst gekochtes Essen hat: Selber kochen ist nicht gleichzusetzen mit stundenlang am Herd stehen.

Niemand sagt, dass es jeden Tag ein Drei-Gang-Menü oder selbst legierte Saucen geben muss. Mit cleverer Planung und ein wenig Küchenroutine gelingen leckere Gerichte schon in zehn bis 15 Minuten. Mehr als 30 Minuten (und hier ist das Blubbern des Nudelwassers schon miteingerechnet) benötigt man für die wenigsten Alltagsgerichte. Wenn man die Kinder mithelfen oder den Tisch decken lässt, geht es nicht nur schneller, die Kinder sind auch noch beschäftigt. Ein paar Gurkenscheiben helfen gegen den schlimmsten Hunger und machen nicht zu satt fürs eigentliche Essen.



*»Am meisten nervt mich, wenn sie schon meckern, bevor sie überhaupt am Tisch sitzen.«*

Eine Kompromisslösung für Tage, an denen es wirklich schnell gehen muss, sind halbfertige Gerichte: der fertige Pizzateig zum Selbstbelegen, der keine zwei Stunden gehen muss, die vorgegarten Tortellini oder die fertigen Maultaschen, die man mit etwas Ei im Nu anbraten kann. Ihr solltet nur darauf achten, dass unter den Inhaltsstoffen der Fertiggerichte möglichst wenig Konservierungsstoffe sind, denn die müssen erstens nicht sein und tun uns zweitens nicht gut.

Suppen können auch besonders schnell gehen und mit einem Stück Brot dazu werden sie zur Hauptmahlzeit. Die schnellsten in diesem Buch sind das Chili sin Carne und sin Chili (Seite 51) und die Wunschkonzert-Suppe (Seite 45) mit nicht mehr als 15 Minuten. So lange braucht die Fertigpizza mindestens im Ofen!