



Handwritten alphabet cards on a chalkboard background. The cards show the letters 'a-z' and '0-9' in a cursive script. A small white card with the word 'Brot' is also visible.



Handwritten text on a piece of paper: "im Urpant machen ich möchte: Schwimmen."





# Kochen mit dem Thermomix

# Der Thermomix – ideal für Familien

---

GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT – UND DABEI  
HILFT DER THERMOMIX. SO BLEIBT IHNEN MEHR  
ZEIT FÜR SICH UND IHRE FAMILIE.

---

Der Thermomix ist für uns ein täglicher Begleiter, wenn es um die Familienküche geht, denn er passt sich unseren Bedürfnissen an. Wenn Ihr Baby im Beikostalter ist, unterstützt Sie der Thermomix beim schnellen und vitaminschonenden Zubereiten von Babybreien oder Fingerfood. In diesem Alter sind Ihre Kinder noch gänzlich auf Sie angewiesen. Aber wenn die Kinder größer werden, wünscht man sich als Mama auch gerne mal etwas Einfaches von seinen Kindern, oder? Dafür ist der Thermomix optimal. Zum einen ist das Zubereiten von einigen Gerichten, wie beispielsweise Milchreis, über die »Guided Cooking Funktion« kinderleicht, zum anderen können Sie Ihre Kinder ab einem bestimmten Alter einfach in das gemeinsame Kochen einbinden. Unsere große Tochter kennt den

Thermomix, seit sie etwa 9 Monate alt war, unser Sohn von Geburt an. Mit rund 2 Jahren konnte sie mir bereits beim »Füttern« des Thermomix mit Gemüse helfen oder beim Zubereiten von Brötchen. Kinder im Schulalter können auch schon ganze Hauptspeisen selbst kochen – das zeige ich ab und an gerne meinen Nichten und Neffen. Und wissen Sie, was das Schönste dabei ist? Ihre leuchtenden Augen und ihre Begeisterung, nachdem sie das erste Mal selbst z. B. Brotteig geknetet oder eine Suppe zubereitet haben. So schmeckt es allen gleich noch mal besser. Sie können das Kochen mit dem Thermomix durchaus zu einem schönen Familienritual werden lassen, so wie das anschließende gemeinsame Essen. Während der Thermomix für Sie und Ihre Familie kocht, können Sie die

Zeit nutzen, um den Tisch schön zu decken oder auch einfach über die Erlebnisse des Tages in der Schule, im Kindergarten oder in der Arbeit zu plaudern.

Als Thermomix-Nutzer oder -Nutzerin haben Sie sowohl für Ihre Familie als auch für sich selbst wieder mehr Zeit. Sie können täglich frisch und gesund kochen, ohne dabei stundenlang am Herd stehen zu müssen. Egal ob in der Großfamilie oder im kleineren Rahmen – der Thermomix kann Sie u. a. bei folgenden Vorbereitungsschritten wesentlich unterstützen: Suppengrundstock herstellen, Zwiebel und Gemüse hacken, Brotteige kneten, Saucen kochen und vieles mehr. Oder er kocht mit Ihnen und für Sie ganze Menüs für bis zu sechs Personen, von All-in-one-Gerichten bis zur schnellen Nachspeise wie Eis.



Sie können mit dem Thermomix für die ganze Familie kochen und dabei sogar verschiedenste Geschmacksvorlieben gleichzeitig abdecken. Immer wird es zwar nicht gelingen, aber ich möchte Ihnen gerne ein kleines Beispiel zum Thema Würzen geben: Unser Baby hat im ersten Lebensjahr salzlose bzw. salzarme Familienkost bekommen. Viele Rezepte dazu finden Sie in meinem Buch »Thermomix – Rezepte für Kleinkinder«. Zum Nachwürzen habe ich immer unterschiedliche salzhaltige Gewürzpasten im Kühlschrank, z.B. die Gewürzpaste für Gemüsebrühe (Seite 41) oder für Hühnerbrühe (Seite 41). Der Vorteil: Sie sind bereits gekocht und können problemlos erst im Nachhinein zum Essen für »die Großen« dazugegeben werden. So ersparen Sie sich

ein extra Kochen für Ihr Baby und können die Mahlzeiten gemeinsam einnehmen.

#### MEHR GELD FÜR DIE FAMILIENKASSE

In meinem Kinderkochbuch wurde dieses Thema auch bereits erwähnt. Aber da es gerade für wachsende Familien ein ganz wesentlicher Aspekt ist, möchte ich Sie an dieser Stelle noch einmal daran erinnern: Als Thermomix-Besitzerin oder -Besitzer sparen Sie ganz gezielt Geld, das Sie lieber für einen gemeinsamen Ausflug oder einen Urlaub ausgeben können oder einfach in die Kindersparbüchse legen. Angefangen beim Brotbacken über den schnellen Schokopudding bis hin zur Pizza: alles »fertige« Produkte, die Sie jedoch selbst viel günstiger und gesünder herstellen können. Ich habe Ihnen einige

Brotrezepte in dieses Buch gepackt, die wirklich einfach und schnell ohne viel Aufwand zubereitet sind. So können Sie beispielsweise den Sonntagmorgen gemeinsam mit Ihrer Familie genießen, während der herrliche Duft frisch gebackener Brötchen Ihre vier Wänden durchzieht. Und wenn Sie oder jemand in Ihrer Familie an Unverträglichkeiten leiden, können Sie durch selbstgemachte Mehle wirklich viel Geld sparen.

#### WIE BEKOMME ICH ALLE FAMILIENMITGLIEDER UNTER EINEN HUT?

Wenn Ihr Baby zum Kleinkind wird, ändern sich seine Bedürfnisse, und sie ändern sich wieder, wenn es in den Kindergarten kommt, und dann noch einmal, wenn es mit der Schule anfängt. Das kann ich in meiner Fami-



lie bei Nichten und Neffen beobachten. Stellen Sie sich also darauf ein, dass sich laufend alles ändert. Das macht aber gar nichts. Der Geschmack eines Menschen verändert sich oft im Laufe seines Lebens, denn er wird offener für Neues. Vorausgesetzt, er hat die Möglichkeit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Speisen kennenzulernen – und das am besten möglichst früh, also vielleicht schon im Beikostalter. Dabei ist es oft ein großer Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Denn auch wenn wir unseren Kindern und unserer Familie vollwertiges und gesundes Essen kochen möchten und wissen, dass das gut für uns ist, so sehen unsere Kinder das oft ganz anders.

Kleinkinder unter zwei Jahren – so haben es bereits einige Studien gezeigt – akzeptieren Neues leichter als ältere Kinder. Dabei gilt aber stets: viel Geduld haben und nichts erzwingen. Bieten Sie als Eltern Speisen ruhiger an, auch wenn sie ein paar Mal verschmählt wurden. Ob wir einen Geschmack als angenehm in Erinnerung behalten, hängt sehr stark davon ab, ob wir uns wohlfühlen. Denn dort, wo in unserem Gehirn alles Emotionale gespeichert wird, im sogenannten limbischen System, befindet sich auch das Geschmacksgedächtnis.

Wenn die Kinder größer werden und mit Kantinenessen, Liefermenüs im Kindergarten oder Fast Food in Berührung kommen, stehen Sie mit Sicherheit vor einer großen Herausforderung. Viele Speisen sind heutzutage angereichert mit Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern. Wenn diese Fertigspeisen Ihren Alltag dominiert haben, werden Sie sicherlich eine Zeitlang für die Umstellung auf »normales« und gesundes Essen brauchen. Nach dieser Zeit jedoch werden Sie bemerken, wie gut Ihnen und Ihrer Familie das Selbstgekochte tut, und Sie werden wieder schmecken, was genau Sie essen.

Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen, gelingt auch mir nicht immer. Es gibt oft die eine oder andere Meckerei. Und gerade, wenn man viel experimentiert wie ich, kann es auch schon mal vorkommen, dass man mit einem bestimmten Geschmack nicht gleich ins Schwarze trifft. Aber mit folgenden Tricks könnten Sie sich helfen:

- Erstellen Sie mit Ihrer Familie einen abwechslungsreichen Wochenplan (Seite 15). Wenn Ihre Kinder schon größer sind, können sie sich auch sehr gut einbringen und sich so z. B. schon auf ihre Leibspeise in dieser Woche freuen.

- Versuchen Sie, immer eine Suppe parat zu haben. Bei uns hat das ganz gut geholfen, wenn unsere große Tochter die Hauptspeise nicht mochte. Dann gab es eben eine gute Suppe mit einer deftigen Einlage und dann die Nachspeise. Sie finden im vorliegenden Buch einige Anregungen dazu. Suppen und Suppeneinlagen können Sie übrigens auch sehr gut einfrieren.

- Kinder egal welchen Alters lieben Süßspeisen. Bauen Sie in Ihren Wochenplan auch 1–2-mal eine süße Hauptspeise ein, wie z. B. süße Knödel (Seite 80), Kaiserschmarrn (Seite 31) oder Brotauflauf (Seite 109).

- Legen Sie, wenn Sie möchten, einen oder zwei »Cheat Days«, also »Schummeltage«, ein, an denen Sie mit der Familie auswärts essen. So können Sie Ihren Kindern einen gesunden Umgang mit »Ungesundem«, z. B. Fast Food, beibringen oder einfach mal die Freiheit haben, sich in einem guten Restaurant bedienen zu lassen, ohne vorher selbst zu kochen oder nachher abwaschen zu müssen. Das bringt viel Entspannung ins Familienleben.

- Nehmen Sie sich mindestens ein Mal am Tag Zeit für ein gemeinsames Essen – das stärkt die Familienbande und lässt das gemeinsame Essen wieder zu einem schönen Ritual werden.



## WAS BRAUCHEN KINDER, WENN SIE GRÖßER WERDEN?

Wenn Ihr Kind aus dem Beikostalter oder sogar schon aus dem Kleinkindalter raus ist, fragen Sie sich bestimmt, wie denn nun der Ernährungsplan aussehen sollte. Schnell stellen Ihre Kinder Sie in puncto Ernährung wieder vor neue Herausforderungen. Je älter sie werden, desto hektischer ist ihr Tagesablauf. Das kennen wir Erwachsenen nur zu gut. Der Tag ist geprägt von Terminen: Arbeit oder Schule, Schulaufführungen, Nachhilfe oder Lernen für Prüfungen, Sport, Arzttermine, Verwandtenbesuche usw. Dazwischen sollte aber auch genügend Zeit bleiben, um zumindest ein Mal täglich als Familie gemeinsam zu essen. Meistens ist das nur abends möglich, und auch da gilt es, die Bedürfnisse aller abzudecken. Während die Eltern vielleicht nach einem harten Arbeitstag, womöglich mit körperlicher Arbeit verbunden, ausgepowert sind und wieder ordentlich Kalorien brauchen, genügt den Kindern oft ein Brot oder etwas Leichtes (oder umgekehrt). Etwas Leichtes am Abend wird auch für Erwachsene empfohlen, so belasten Sie Ihren Magen vor dem Schlafengehen nicht unnötig und Ihr Körper muss den Zucker nicht nachts abbauen. Bei uns haben sich z. B. gekochte Kartoff-

feln oder Ofenkartoffeln bewährt. Dazu gibt es leckere Dips aus dem Thermomix oder einfach etwas Salz, Gewürze und Käse.

## Braucht mein Kind spezielle Kinderlebensmittel?

Hier gebe ich Ihnen ein klares »Nein« als Antwort. Viele Lebensmittel werden heutzutage zwar speziell für Kinder beworben, oftmals auch mit den Zusätzen »gesund« oder »extra viel Kalzium« oder »gut für...«. Lesen Sie aber die Nährstofftabellen dieser Lebensmittel, werden Sie überrascht sein, dass sie keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichen Produkten bieten – im Gegenteil: Oft sind sie sogar viel süßer und fettreicher.

Ihre Kinder brauchen also im Grunde nichts anderes als Sie selbst: ausreichend Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben und sich gut zu entwickeln. Kinder können allerdings nicht wie wir Erwachsenen lange Zeitspannen zwischen den Mahlzeiten überbrücken, daher sind mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt ideal.

Vergessen Sie nicht, dass in der Kindheit die Grundsteine für das spätere Ernährungsverhalten gelegt werden – also ist es nur von Vorteil, wenn Sie sich etwas mit dem Thema auseinandersetzen, ohne es aber überzu-

strapazieren. Besonders wichtig finde ich, gerade Schulkindern in Zeiten, wo besonders viel Lernstress anfällt, auch gesundes und schmackhaftes Superfood anzubieten. Im Rezeptteil finden Sie Müsliriegel (Seite 128) oder Frühstücks-Powerfood, um mit viel Energie in den Tag zu starten, z. B. Fruchttige Arme Ritter (Seite 31), Overnight Oats (Seite 29) oder Müsliporridge (Seite 31). Wenn Sie die Möglichkeit haben, versuchen Sie, das Frühstück gemeinsam einzunehmen – das lockt Morgenmuffel aus dem Bett und lässt auch Sie als (berufstätigen) Elternteil besser in den Tag starten.

## Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt Ihnen einen guten Überblick, welche Lebensmittel Sie Ihren Kindern wie oft anbieten sollten. Interessante Links dazu finden Sie im Serviceteil (Seite 138).

*Viel trinken:* Ich selbst vergesse das leider oft, aber gerade Kinder brauchen regelmäßig Flüssigkeit: je nach Alter pro Tag ungefähr 1,5 bis 2,5 Liter insgesamt. Obst und Gemüse kann hier dazugezählt werden. Und auch für Erwachsene gilt eine Mindestmenge von 1,5 Liter Wasser aus Getränken pro Tag. Die bei Kindern überaus beliebte Milch zählt übri-

*Kein Fleisch, nichts Grünes oder Nudeln am liebsten ohne Sauce – nehmen Sie die Essgewohnheiten Ihrer Kinder gelassen hin!*

---

gens nicht zu Getränken, sondern sie ist ein nährstoffreiches Lebensmittel.

Bieten Sie Ihren Kindern vor allem Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüse- und verdünnte Fruchtsäfte an. Koffeinhaltige und zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola-Getränke, Energy-Drinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee) sind für Kinder nicht geeignet.

**Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst am Tag sind ideal – möglichst abwechslungsreich in der Zusammenstellung, gekocht und bei Verträglichkeit gerne auch roh. Bevorzugen Sie saisonales und regionales Obst und Gemüse statt Importware. Am besten ist es, wenn Sie Ihren Kindern drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie zwei Portionen Obst anbieten. Als Maß für eine Kinderportion gilt die geballte Kinderfaust, als Maß für eine Erwachsenenportion die geballte Erwachsenenfaust.

**Getreide und Kartoffeln:** Empfohlen werden fünf Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Bevorzugen Sie Vollkorngetreideprodukte oder auch mal glutenfreie Pseudogetreide und meiden Sie stark gezuckerte Produkte. Wenn Sie z. B. gerne Müsli essen, mischen Sie Ihr eigenes ohne

Zuckerzusatz und süßen Sie beispielsweise mit Trockenfrüchten.

**Milch und Milchprodukte:** Milch und Milchprodukte gehören laut Ernährungspyramide auf den täglichen Speiseplan, da sie als wichtige Kalziumlieferanten gelten. Sollten Sie auf Kuhmilch verzichten, können Sie natürlich auf pflanzliche Alternativen wie Nussmilch zurückgreifen. Diese ist sehr schnell im Thermomix zubereitet.

**Fisch, Fleisch und Eier:** Ein- bis zweimal in der Woche sollte Fisch auf dem Teller landen, z. B. fetter Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering oder heimischer Kaltwasserfisch wie z. B. Saibling. Bei Fleisch und Wurstwaren sind maximal drei Portionen in der Woche ausreichend. Geben Sie fettarmem Fleisch und fettarmen Wurstsorten den Vorzug. Zubereitungsarten mit viel Fett sollten ebenfalls eher die Ausnahme bilden. So ist es z. B. besser, Fleisch oder Fisch zu dünsten oder im Dampf zu garen als zu panieren. Pro Woche können ca. drei Eier konsumiert werden.

**Fette und Öle:** Verwenden Sie Fette und Öle sparsam und bevorzugen Sie pflanzliche Fette. Achten Sie auf versteckte Fette, z. B. in Knabbersachen oder vielen Fertigprodukten. **Süßes, Fettiges und Salziges:** Solche Lebensmittel sollten nur selten und in kleinen

Mengen auf Ihren Tellern landen. Meiden Sie fertige Saucen und fertige Dressings zum Salat sowie Extraportionen Zucker im Obst(-salat). Fast Food wie Burger oder Döner sind zwar nicht verboten, sollten jedoch selten konsumiert werden.

#### **Mein Kind isst kein Fleisch**

Meines auch nicht. Keine Sorge, Sie können und sollten es auch nicht dazu zwingen. Unsere Tochter ist so eine selbst ernannte Vegetarierin, die alle paar Monate vielleicht mal Fleisch in Form von Wurst, Bolognese oder Hähnchenkeule isst. Bieten Sie Ihrem Kind in diesem Fall Milchprodukte und eisenreiches Getreide wie Haferflocken an. Oder versuchen Sie es mit eisenhaltigem Obst- und Gemüse wie Erbsen, Spinat oder Beeren. Denken Sie auch daran, zu eisenhaltigem Gemüse z. B. ein Glas Orangensaft anzubieten, denn Vitamin C verstärkt die Eisenaufnahme.

#### **Mein Kind isst kein Gemüse.**

Wer kennt das nicht? Manchmal wird es regelrecht zum Kampf, sein Kind (egal welchen Alters) zum Gemüseessen zu bewegen. Mein Tipp für Sie: Verpacken Sie das Gemüse z. B. geraspelt in Nudelsaucen, in herzhaften Muffins, Waffeln oder Pfannkuchen oder sogar



in Frikadellen. Übrigens mögen viele Kinder kein gekochtes, aber dafür rohes Gemüse. Richten Sie für einen Fernsehabend daher auch mal einen Rohkoststeller mit verschiedenen Dips an. Bei uns wird das gekochte Gemüse eher gegessen, wenn es in Kokosmilch gegart wurde.

**GUT ORGANISIERT IST HALB GEKOCHT**  
Das stimmt wirklich – gerade, was das Kochen für die ganze Familie angeht. Es bleibt natürlich Ihnen überlassen, ob Sie jeden Tag frisch kochen oder lieber vorkochen möchten. Mit Ihrem Thermomix können Sie viele Gerichte in einer halben Stunde kochen, einige sind etwas aufwändiger, doch was, wenn Sie an manchen Tagen nicht einmal diese halbe Stunde haben? Hier empfiehlt es sich vorzukochen und einzufrieren. Sehr gut geeignet dafür sind Saucen oder Suppen. Oder bereiten Sie Ihre persönlichen »Fertiggerichte« gleich doppelt vor und frieren Sie einen Teil ein: Lasagne, Knödel, Suppeneinlagen, Fleischbällchen, Gemüsebratlinge, Gulasch oder Spätzle. Weniger geeignet sind Kartoffelgerichte oder Milchprodukte. Wenn Sie keinen Platz im Tiefkühler haben, können Sie Vieles auch einkochen. Nudelsaucen halten sich in gut verschlossenen Gläsern ähnlich wie Marmelade.

#### **Der Wochenplan:**

##### **große Hilfe – schnell gemacht**

Bei Ihren Vorbereitungen könnte Sie, wie schon kurz erwähnt, ein Wochenplan unterstützen. Nehmen Sie sich einmal die Woche Zeit, gerne auch zusammen mit Ihrer Familie, und überlegen Sie, was in den (Mix-)Topf kommt. So sehen Sie auf einen Blick, was es die Woche über zu essen gibt, und können so ganz einfach einen abwechslungsreichen Speiseplan erstellen. Berücksichtigen Sie dabei auch das Essen in der Schule oder in der Kita. Vielleicht erscheint Ihnen der Wochenplan auf den ersten Blick umständlich, aber wenn Sie sich erst einmal mit damit angefreundet haben, werden Sie ihn nicht mehr missen wollen – ich spreche da aus Erfahrung. Hier nochmal die Vorteile des Wochenplans auf einen Blick:

- Er spart Zeit, weil Sie beim Einkauf genau wissen, was Sie brauchen, und nicht stundenlang durch den Supermarkt irren müssen.
- Er spart Geld, weil Sie wirklich nur das kaufen, was Sie brauchen, und weil durch die genaue Planung weniger Lebensmittel verderben.

Vergessen Sie beim Einkaufen nicht: Machen Sie sich niemals hungrig auf den Weg, sonst

haben Sie am Ende einen vollen Einkaufswagen mit Dingen, die nicht auf Ihrer Liste stehen.

Praktische Tipps für den Wochenplan:

- Hängen Sie Ihren Wochenplan gut sichtbar in die Küche, zum Beispiel an den Kühlschrank – so sehen Sie auf einen Blick, was Sie heute kochen.
- Kochen Sie Gerichte mit Zutaten, die schneller schlecht werden, relativ kurz nach dem Einkauf.
- Bedenken Sie, dass Sie aufwändigere Gerichte möglichst an einem Wochentag kochen, an dem Sie auch ausreichend Zeit haben, und passen Sie den Plan an Ihre Bedürfnisse an.
- Wenn Sie beispielsweise nie zuhause frühstücken oder immer dasselbe, überspringen Sie diesen Punkt und überlegen sich die Zusammenstellung für Mittagessen oder Abendessen.
- Sie können Frühstücksideen auch nur für das Wochenende festlegen. Dazu finden Sie im Kapitel »Frühstück« einige Anregungen. Natürlich unterstützt Sie auch hier der Thermomix.
- Bleiben Sie bei Ihrem Wochenplan aber flexibel. Es kann immer sein, dass Ihnen z. B. ein Arzttermin oder eine längere Besprechung



# Immer Bio oder auch mal konventionell?

---

KONVENTIONELLE LEBENSMITTEL SIND NICHT IMMER SCHLECHTER ALS BIO-WARE. ENTSCHIEDEN SIE VON FALL ZU FALL UND WIE ES IHR BUDGET ZULÄSST.

---

Bei uns kommen sowohl biologisch als auch konventionell angebaute Lebensmittel auf den Tisch. Dabei achte ich darauf, dass sie möglichst aus regionalem Anbau stammen und gerade Saison haben. Eine gute Mischung, die sowohl das Haushaltsbudget entlastet als auch für unsere Gesundheit von Vorteil ist. Der Idealfall wäre natürlich: immer regional und biologisch. Das ist jedoch in den seltensten Fällen möglich, es sei denn, Sie werden zum Selbstversorger. Für mich persönlich ist das ein großer Traum, den wir uns als vierköpfige Familie vielleicht irgendwann einmal erfüllen werden. Aber bis dahin sind wir Stadtmenschen, die versuchen, sich möglichst gesund, ausgewogen und natürlich zu ernähren. Und an manchen

Tagen darf es auch mal deftig oder »ungesund« sein. Gesund kochen ist keine Hexerei und Superfoods finden Sie auch in heimischen Gärten oder auf dem Wochenmarkt. Versuchen Sie deshalb, so viel wie möglich einfache, natürliche und frische Zutaten zu verwenden, und verzichten oder reduzieren Sie den Anteil der verarbeiteten Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan. Sowohl Ihre Gesundheit als auch Ihr Haushaltsbudget werden es Ihnen danken. Denken Sie an den Grundsatz von Michael Pollmann: »Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.« Wenn Sie biologische Produkte kaufen, unterstützen Sie eine landwirtschaftliche Produktion im Einklang mit der Natur – Sie bieten Ihrer Familie damit

aber nicht grundsätzlich mehr Nährstoffe an. Wenn ich z. B. im Supermarkt vor dem Gemüseregal stehe und die Wahl habe zwischen einer Bio-Gurke in Folie verpackt und einer konventionellen Gurke ohne Folie, entscheide ich mich meist für die Gurke ohne Folie. Bei Fleisch und Eiern achte ich auf artgerechte Tierhaltung – in dieser Qualität bekommen Sie die Lebensmittel oft an der Frischetheke –, denn nicht immer werden Sie die Zeit oder die Möglichkeit haben, einen Bauernhof in Ihrer Nähe aufzusuchen. Ob Sie sich nun für biologische Produkte oder für regionale entscheiden, bleibt Ihnen letztlich selbst überlassen. Sie sollten mit einem guten Gefühl einkaufen und das Wichtigste, was Sie tun können, ist, einfach selbst zu

kochen. Probieren Sie Verschiedenes aus und wenn Ihnen der Geschmack von Biolebensmitteln mehr zusagt, kaufen Sie diese. Sollten Ihnen die Kartoffeln aus der Region ohne Bio-Siegel besser schmecken, greifen Sie da zu. Übrigens: Um saisonale Bio-Produkte zu bekommen, müssen Sie oftmals gar nicht weit fahren oder gar Geld dafür ausgeben, denn viele wachsen auch in Ihrer Nähe ganz von selbst. Denken Sie nur an Brennnesseln (Seite 45), Bärlauch (Seite 44) oder Löwenzahn (Seite 44). Die meisten wildwachsenden Kräuter oder Gemüse sind wahre Vitaminbooster und werden doch kaum genutzt. Sie finden im Rezeptteil einige Anregungen, was Sie Wunderbares aus diesen Pflanzen zubereiten können.



FREI HAUS

**Praktischer geht es kaum: Mit der Bio-Kiste wird Ihnen saisonales, regionales Obst und Gemüse direkt an die Haustür geliefert. Anbieter finden Sie z. B. auf [www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de)**

# 24 343

*So viele Bio-Erzeugerbetriebe gab es 2015 in Deutschland, Tendenz steigend. Das sind knapp 9% aller Landwirtschaftsbetriebe.*

# 300 Eier

*So viel legen hochgezüchtete Legehennen pro Jahr. Doppelt so viel wie ein Huhn im Jahr 1950. Besonders bei Eiern spricht also viel für den Biobauern im Nachbardorf.*

**Bio-Beauty:  
920 Mio. Euro  
wurden 2015  
in Deutschland  
für Natur-  
kosmetik aus-  
gegeben.**



4500 MG – SO VIEL NITRAT STECKT IN EINEM KILO RUCOLA. DA NITRAT FÜR KINDER NOCH UNGÜNSTIGER IST ALS FÜR UNS ERWACHSENE, BITTE MIT LEBENSMITTELN WIE KOHLRABI, MANGOLD ODER ROTE BETE EHER SPARSAM UMGEHEN UND UNBEDINGT ZU BIEWARE GREIFEN.

# 2–14 Tage:

SO LANGE DAUERT ES JE NACH SORTE, BIS SELBST GEZOGENE SPROSSEN GEERNTET WERDEN KÖNNEN. FUNKTIONIERT GANZ EINFACH AUF DEM FENSTERBRETT UND IST SUPER SPANNEND FÜR KINDER.

# Für lau!



VÖLLIG UMSONST UND SO BIO WIE NUR MÖGLICH: WILDKRÄUTER. PFLANZENBUCH UND KINDER SCHNAPPEN, AB IN DEN WALD – UND ABENDS GIBTS EINE TOLLE WILDKRÄUTERSUPPE AUS DEM THERMOMIX.

# 8,62 Mrd. Euro

SO HOCH WAR DER UMSATZ MIT BIOLEBENSMITTELN IN DEUTSCHLAND IM JAHR 2015. KLINGT NACH ENORM VIEL, MACHT ABER TATSÄCHLICH NUR MAGERE 4,4 PROZENT DES GESAMTEN LEBENSMITTELUMSATZES AUS.