

INGA PFANNEBECKER

# EXPRESSKOCHEN FOR FAMILY

Yummy, Mami!

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

INGA PFANNEBECKER

# EXPRESSKOCHEN FOR FAMILY

Yummy, Mami!

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## BLITZSCHNELLE FAMILIENKÜCHE!

Auch wenn ich es liebe zu kochen und beim Werkeln in der Küche die Zeit vergessen kann: Nach einem langen Tag geht es mir wie den meisten anderen Eltern. Dann habe ich weder Zeit noch Energie ewig am Herd zu stehen, während das hungrige und müde Kind von

Minute zu Minute quengeliger wird. Schnell und unkompliziert muss es dann sein.

Tiefkühl-Pizza oder Fix-Tütchen kommen trotzdem nicht auf den Tisch. Denn ich koche nicht nur gerne, ich esse auch gerne. Natürlich soll das Essen ausgewogen und gesund sein. Und es soll allen schmecken. Damit auch die Kleinsten essen, was serviert wird, sollten die Gerichte kindertauglich sein.

Ich gestehe, die Rezepte in diesem Buch habe ich aus purem Eigennutz entwickelt und im ganz normalen Familienalltags-Wahnsinn getestet. Mit Stoppuhr neben dem Herd und ungeduldigem Kleinkind am Bein, das später beim Essen mit dem anspruchsvollen Papa zu allen Gerichten seinen »Senf« gegeben hat. So können Sie sicher sein, dass Sie hier keine Mogelpackungen erwarten, sondern wirklich alltagstaugliche Blitz-Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. Und jetzt, an den Herd, fertig, los!

Inga Pfeiffer



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# KOCHEN FÜR KINDER

Wer für Kinder ausgewogen kochen will, braucht keine speziellen Kinderlebensmittel. Der Mix macht's, damit Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgt ist.

## **WAS BRAUCHEN KINDER?**

Im Grunde gelten für Kinder die gleichen Ernährungs-Empfehlungen wie für die Großen. Wie sieht so ein optimaler Tag aus? Ideal sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse oder Salat am Tag, am besten bunt gemischt, mal roh und mal gekocht. Die sorgen für jede Menge Vitamine, Mineralien, Bioaktiv- und Ballaststoffe, die wichtig für eine gesunde Entwicklung

und starke Abwehrkräfte sind. Bei Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln sind vier Portionen täglich optimal. Sie liefern sattmachende Kohlenhydrate und vor allem in der Vollkornvariante wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

#### **GRUNDBAUSTEIN EIWEISS**

Der wichtigste Baustein für die Bildung von Körpermasse ist Eiweiß. Kinder im Wachstum benötigen deshalb ausreichend tierisches und pflanzliches Eiweiß: Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte enthalten Eiweiß und sind für Kinder bestens geeignet. Da jedes Lebensmittel mit anderen Eiweißbausteinen punktet, am besten öfters abwechseln. Empfehlenswert sind drei Portionen Milch und Milchprodukte und eine Portion Fisch, Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte am Tag.

#### **GESUNDE FETTWERTE**

Eine kleine Menge hochwertiges Fett aus Pflanzenölen, Nüssen, Avocados oder fettreichen Fischen wie Lachs runden den Mix ab. Sparsam sollten Sie bei versteckten tierischen Fetten sein, z. B. aus Wurst oder Fertiggerichten, und bei Zuckerreichem wie Süßigkeiten oder süßen Getränken. Beides tut Kindern auf Dauer nicht gut.

#### **VIEL TRINKEN**

Auch Kinder müssen genug trinken. Nicht vergessen: Je nach Alter sollten es 800 ml bis 1 l kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee am Tag sein.

#### **DIE RICHTIGE MENGE**

Nicht nur was, sondern auch wie viel Kinder essen ist ausschlaggebend dafür, ob sie sich gesund entwickeln. Im Alltag ist das Handmaß eine praktische Orientierungshilfe. Bei Gemüse oder Salatblättern darf es pro Portion zwei Kinderhände voll sein. Eine Portion

Obst, Nudeln, Reis, Müsli oder Kartoffeln entspricht einer gewölbten Hand voll. Eine Brotscheibe sollte etwa so groß sein wie die Handfläche. Fleisch, Fisch und dünn geschnittene Wurst- oder Käsescheiben dürfen den Handteller bedecken. Höchstens daumengroße Portionen sollten es dagegen bei Fett wie Butter oder Öl und Süßigkeiten sein.

#### **ZWEI UND ZWEI**

Nicht verzweifeln, wenn der Appetit bei Ihrem Kind stark schwankt. Während Wachstumsschüben oder wenn sie sich viel bewegt haben, brauchen Kinder viel Energie und hauen richtig rein. Ein paar Wochen später essen sie wie ein Spatz. Bei den Rezepten in diesem Buch wurden die Mengen so berechnet, dass sie für zwei Erwachsene und zwei kleinere Kinder reichen.

#### **SO SCHMECKT ES KINDERN**

Kinder sind oft sehr konservativ beim Essen – sie mögen am liebsten, was sie schon kennen. Geben Sie trotzdem nicht zu schnell auf: Oft muss ein Kind Neues mehrmals probieren, bevor es ihm schmeckt. Außerdem ändert sich der Geschmack im Laufe der Zeit immer wieder. Vereinbaren Sie deshalb die Grundregel: Alles wird probiert. Wenn es nicht schmeckt, muss es nicht gegessen, aber beim nächsten Mal wieder probiert werden. Wenn Sie gleich beim ersten »Bäh« Alternativen aus dem Hut zaubern, wird es ein Spiel: Dann wartet Ihr Kind schon auf die nächste »Extra-Wurst«.



#### **MITGEMACHT!**

Eine gute Strategie, wenn Kinder mäkeln: Beziehen Sie sie in die Speiseplanung, den Einkauf und das Kochen mit ein. Das kostet bei kleinen Kindern zunächst oft Zeit und Nerven, zahlt sich auf Dauer aber aus, denn so wecken sie das Interesse an gutem Essen und daran, wie Lebensmittel entstehen. Kleinkinder können z. B. Salatdressing anrühren oder Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Schulkinder helfen gerne beim Abwiegen der Zutaten, beim Schälen und Schneiden und können – unter Aufsicht – auch mal im heißen Topf rühren. Zum Schluss der wichtigste Tipp: Bleiben Sie locker beim Thema Essen. Kinder essen nicht nach Plan, haben nicht jeden Tag gleich viel Appetit und sind an manchen Tagen mäkeliger als an anderen. Achten Sie darauf, dass Ihr

Kind über die ganze Woche ausgewogen isst. Dann stimmt der Mix.



# RUCK-ZUCK-FAMILIENKÜCHE

Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit, um einen Speiseplan zu machen und gleich für mehrere Tage einzukaufen. Dann bleibt Zeit zum Genießen mit Ihren Lieben.

## **GUTE VORBEREITUNG**

Als Erstes das Rezept gut durchlesen, dann Zutaten abwiegen und Küchengeräte bereitstellen.