

Familienküche

Rezepte für entspanntes Kochen

Was kochen wir heute? Im turbulenten Familienalltag stellt sich nicht nur die Frage, was auf den Tisch kommt, sondern auch wie. Denn schließlich sollen die Jüngsten gut und gesund versorgt sein – auch dann, wenn nur wenig Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und deren Vorbereitung bleibt. Und obendrein noch Vorlieben berücksichtigt werden sollen oder bestimmte Lebensmittel wegen Unverträglichkeiten gar nicht erst in Frage kommen. Der Ratgeber „Familienküche“ der Verbraucherzentrale zeigt, wie das alles gut geplant einfacher wird. Mit einer großen Portion an Informationen zu gesunder Ernährung und mehr als 60 familientauglichen Rezepten.

Was gesunde Ernährung eigentlich ist – das wird anschaulich erklärt. Und dass es vielfach einfach auf die Zubereitungsart ankommt, um in Sachen Gesundheit zu punkten, nimmt schon eine Menge Stress im Unternehmen „Familienküche“. Ein Check, welche Ernährungsweise für die eigene Familie passend ist, erleichtert es außerdem, die richtigen Rezepte für entspanntes Kochen zu finden. Um den täglichen Aufwand zu reduzieren, kann zum Beispiel Meal Prep, eine neue Bezeichnung für das altbekannte Vorkochen, eine gute Möglichkeit sein. Neben der Zeitersparnis profitiert auch der Geldbeutel von einer effektiven Speise- und Einkaufsplanung. Ob Kochen und Essen zu Hause, in der Schule oder unterwegs: von Quarkbrötchen bis zum superschnellen Nudelsalat, von der bunten Bowl bis zur Mangocreame gibt's Rezepte für entspannte Mahlzeiten vom Frühstück übers Hauptgericht bis zum Dessert.

Der Ratgeber „Familienküche. Ganz entspannt: Planen, einkaufen, kochen“ hat 208 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/familienkueche

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw