

10 einfache Schritte zum besseren Kochen



- 1 Nehmen Sie als Grundlage für Ihre Mahlzeiten stets stärkehaltige Nahrungsmittel, wie beispielsweise Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln. Und wo möglich entscheiden Sie sich immer für die Vollkornvariante.
- 2 Verwenden Sie als Brotaufstrich und bei der Zubereitung von Mahlzeiten Margarine, pflanzliche Brotaufstriche, Pflanzencreme und Öle anstelle von tierischen Fetten (wie Butter, Schweineschmalz) – Damit sparen Sie nicht nur ungünstige gesättigte Fette ein, sondern erhöhen gleichzeitig die Aufnahme essentieller mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die der Körper für ein gesundes Wachstum benötigt. Tipp: Margarinen und pflanzliche Brotaufstriche von Rama sind aufgrund ihrer ausgewogenen Fettzusammensetzung und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche ideal geeignet.
- 3 Ihre Familie sollte viel Obst und Gemüse essen. Fünf Portionen täglich sind ideal. Hierbei entspricht 1 Portion ungefähr der Menge, die in eine (Kinder-)Hand passt. Wie wäre es vielleicht mit knackigen Gemüsesticks und leckeren Dips als Entré vor dem Abendessen?
- 4 Ein- bis zweimal in der Woche sollten Sie Fisch essen. Planen Sie dabei auch fetten Seefisch ein – so nehmen Sie Omega 3-Fettsäuren auf. Die Zubereitungsvarianten von Fisch sind so vielfältig, dass auch Ihre Familie schnell Ihren Favoriten entdecken wird.
- 5 Versuchen Sie weniger Salz zu sich zu nehmen und entdecken Sie die vielfältigen Geschmacksrichtungen von Gewürzen und frischen Kräutern. Sie können auch eigene Kräuter direkt auf der Fensterbank Ihrer Küche ziehen. Das ist übrigens auch immer ein Spaß für Kinder!
- 6 Wenn Sie etwas Zeit haben, bereiten Sie einen leckeren Eintopf oder eine Suppe vor und frieren Sie diese in der Tiefkühltruhe ein. So sind Sie für stressige Tage küchentechnisch bestens vorbereitet.
- 7 Erweitern Sie den „Geschmackshorizont“ Ihrer Familie, indem Sie Rezepte mit Freunden austauschen. Als Inspiration können Sie auch die Freunde Ihrer Kinder fragen, was Sie gerne essen.
- 8 Verwenden Sie weniger Zucker. Versuchen Sie mit weniger Zucker auszukommen. Gewöhnen Sie sich langsamer an einen „weniger süßen“ Geschmack. Geben Sie Ihren Kindern lieber frisches Obst statt Süßigkeiten.
- 9 Zelebrieren Sie die gemeinsamen Essen mit Ihrer Familie und nehmen Sie sich dafür mindestens ein Mal am Tag genug Zeit. Ihre Kinder profitieren von der gemeinsamen Zeit zu Tisch, denn es ist eine gute Gelegenheit über die Ereignisse und Abenteuer des Tages zu sprechen.
- 10 Bevorzugen Sie selbstgekochtes Essen und saisonale Lebensmittel – Fertigprodukte, Bringdienste oder Fast Food sollten nur gelegentlich genutzt werden.

