

Wuppertal, 22. November 2010

Tipps für eilige Eltern: lecker und schnell kochen

Arbeiten, kochen, sich um die Kinder kümmern – das ist der oft stressige Alltag von berufstätigen Eltern und Alleinerziehenden. Auf der Strecke bleibt dabei manchmal Zeit für die Familie. Auch mit wenigen Kochkenntnissen und einfachen Zutaten kann man ein leckeres Essen zubereiten, denn selber kochen muss nicht aufwändig und langwierig sein.

„Eine gute Organisation hilft, Kindern leckere Gerichte in kurzer Zeit zuzubereiten. Dazu zählt beispielsweise, sich einen Vorrat an Lebensmitteln für Tiefkühltruhe, Kühlschrank und Küche zuzulegen“, so Marianne Rudischer, ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK. „Wer mehr kocht, kann sich auch ein paar Portionen einfrieren. Wenn es mal ganz schnell gehen muss, ist man froh, das Essen nur noch auftauen zu müssen. Außerdem können Gerichte auch auf unterschiedliche Weise variiert werden: Polenta zum Beispiel hält sich im Kühlschrank eine ganze Woche und kann in Butter gebraten oder mit Tomatensoße serviert werden. Mit dem gleichen Grundrezept kann man auf diese Weise einige Tage abwechslungsreich und mit wenig Aufwand überbrücken.“

Wenn Krankheit oder Überstunden im Büro den Kochplan für die Woche durcheinander werfen, ist es gut, ein paar „Chaos-Rezepte“ parat zu haben. Tiefkühlgemüse beispielsweise lässt sich ohne lange Vorbereitungszeit schnell zu einem leckeren Auflauf, einem Pfannengericht oder einer Suppe verarbeiten. „Drillinge“, die kleinen Kartoffeln, sind schnell gar und müssen nicht geschält werden. Dazu Kräuterquark und ein Salat – und fertig ist das unkomplizierte Mittagessen“, so Rudischer. „Wer noch Würstchen und ein wenig Gemüse im Haus hat, kann ‚Wurstschaschlik‘ machen: Einfach die Würstchen in kleine Stücke schneiden und abwechselnd mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf eine Spieß stecken. Das Ganze dann noch etwa fünf Minuten im Backofen grillen.“

Die Broschüre „Für Kinder kochen – Die besten Tipps für eilige Eltern“ enthält viele praktische Beispiele und Tipps, wie man trotz knapper Zeit ein

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25331 44 3020
kai.behrens@barmer-gek.de

leckeres Essen zaubern kann. Welche Lebensmittel sollte man als Vorrat im Haus haben, welche Alternativen gibt es zu frischem Gemüse, wie kann man ein Gericht unterschiedlich variieren und wie spart man mit kleinen Tricks wertvolle Zeit in der Küche? Auch Beispiele für einen Wochenplan und leckere Rezepte sind enthalten. Interessierte erhalten die Broschüre in jeder BARMER GEK Geschäftsstelle.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 20 61 87 99 18
kai.behrens@barmer-gek.de