



Wie Sie es schaffen, täglich zu kochen und in 30 Minuten ein leckeres und gesundes Essen zuzubereiten.



Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Text darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Genehmigung des Autors kopiert werden.

Dies ist Ihre persönliche Version. Die Weitergabe ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors verboten! SNR. 9DF4532278G23458871110

Alle Verstöße werden zur Anzeige gebracht. Haftungsausschluss: Der Urheber haftet nicht für die Folgen von Missverständnissen oder Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.



Der Schritt-für-Schritt-Kochguide zum schnell und lecker kochen – jeden Tag

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 - Warum selbst kochen?

- Selbst kochen – eine perfekte Entscheidung!
- Alltagsküche versus Kochkunst - Warum uns Kochshows nicht zum Kochen bringen
- Täglich kochen ist leichter als ab und zu kochen
- Ob Sie es glauben oder nicht - frisch kochen geht schnell, auch für Berufstätige!
- 10 Tipps, wie es auch Berufstätige schaffen, täglich zu kochen
- Warum frisch gekochtes Essen vor allem für Kinder so wichtig ist
- Was Sie über Fertignahrung und Fastfood wissen sollten
- Welche Vorteile haben Sie vom selbst kochen?

Teil 2 - So finden Sie die richtigen 30 Minuten Rezepte für ihre Jeden-Tag-Küche

- „Was soll ich kochen?“
- Kochen nach Rezept oder lieber „Freistil“?
- Schnell kochen mit den richtigen Rezepten
- So finden Sie einfache Kochrezepte in guter Qualität
- Welche Rezepte und Kochbücher Sie im hektischen Alltag besser meiden sollten
- Wie Sie eine eigene Rezeptsammlung anlegen und warum das sehr cool ist

Teil 3 - Richtige Produkte kaufen

- Warum die richtigen Produkte für ein gutes Essen so wichtig sind
- Welche Lebensmittel Sie für ein gesundes Essen kaufen sollten und welche Sie am besten ignorieren
- Supermarkt, Markt oder Hofladen? Wo Sie am besten Ihre Lebensmittel einkaufen.
- So erkennen Sie beim Einkaufen die Qualität frischer Nahrungsmittel
- Was Sie über Backwaren wissen sollten
- So lagern Sie Lebensmittel richtig



- Wann gibt's was FRISCH? Die Vorteile der saisonalen Küche

Teil 4 - Gut geplant ist halb gekocht – in 30 Minuten frisch kochen

- Wann ist eigentlich die beste Zeit zum Kochen und Essen?
- Wie Sie mit 5 Minuten Planung die Kochzeit halbieren
- Die richtige Reihenfolge beim Kochen
- So kürzen Sie die Zubereitungszeit
- So beschleunigen Sie die Kochzeit
- Bedeutet Kochen immer Kochen? Die Vielfalt der unterschiedlichen Garmethoden
- Stressfreies Aufräumen schon beim Kochen – mehr vom Feierabend!
- So organisieren Sie Ihre Unterstützung in der Alltagsküche
- Das Wichtigste überhaupt: Schön servieren und genussvoll essen
- Die 10 Feinde des Jeden-Tag-Kochs

Teil 5 - Die perfekte Einkaufsstrategie für Wocheneinkauf und Basics

- Warum täglich Kochen einfacher ist als unregelmäßig zu kochen
- Kochen und Einkaufen – zwei Seiten einer Medaille
- Die Basics in Ihrer Vorratshaltung– Ihr Fundus für eine schnelle Küche
- Täglich kochen – Kein Problem mit einer guten Wochenplanung
- Einkaufen in Rekordzeit - so kommen Sie schneller durch den Supermarkt
- Ihr Kompass im Supermarkt: So schreiben Sie einen Einkaufszettel für schnelle Einkäufe
- Große Einkäufe leicht „eintüten“ und transportieren

Teil 6 - Acht Basisrezepte für den Notfall



Teil 1- Warum selbst kochen?

Selbst kochen – eine perfekte Entscheidung!

Sie möchten also künftig gern täglich oder sehr häufig selbst kochen? Zu diesem Schritt möchte ich Ihnen herzlich gratulieren! Willkommen als Leser oder Leserin meines Kochguides!

Vielleicht kochen Sie aber auch bereits regelmäßig und haben sich für diesen Kochguide entschieden, um künftig noch schneller und stressfreier zu kochen und um dadurch noch mehr Zeit für andere Dinge zu gewinnen. In dem Fall finden Sie vor allem in den Teilen 2-6 dieses Ebooks viel Wissenswertes und direkt anwendbare Turbotipps.

Sich täglich selbst sein Essen aus frischen Zutaten zu kochen ist das **Beste**, was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können. Und selbst wenn Sie es bis jetzt noch nicht so gesehen haben: einfache Gerichte selbst zu kochen wird Ihnen Spaß machen und Ihre Fähigkeit zu genießen, steigern.

Mit dem Wunsch, sich gesund zu ernähren, stehen Sie übrigens nicht allein da! Zwei Drittel aller erwachsenen Deutschen halten gute Ernährung für wichtig. Allerdings schaffen es nur 20 %, täglich ihr Essen selbst zuzubereiten. Dabei gibt es nur wenige Aspekte in unserem Leben, die unsere Lebensqualität so nachhaltig positiv beeinflussen wie

Leckerer Essen aus frischen Zutaten!

Vielleicht verrate ich Ihnen hier nichts Neues, aber ich sage es trotzdem noch ein mal in aller Klarheit: Der Grund, warum so viele Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft krank oder dick sind, liegt hauptsächlich an unserer technisierten Mangel-Ernährung, bei der wir zuviel von den falschen Stoffen zu uns nehmen! (Mehr als 75 % der angebotenen Nahrungsmittel sind industriell bearbeitet oder komplett künstlich hergestellt und beinhalten viele gesundheitsschädliche Stoffe). Außerdem sind das Aufwärmen von Fertiggerichten oder das Schlangestehen für Fastfood keine angenehmen



Beschäftigungen, sondern für viele Menschen auf Dauer eher frustrierend. Ein zusätzlicher Faktor, der uns emotional belastet.

Was wir täglich essen, bestimmt nicht nur darüber, wie gut und fit wir aussehen und wie wir uns fühlen, sondern es entscheidet auch, welche Beschwerden wir bekommen (oder nicht) und ob wir Schmerzen haben (oder nicht)! Wie schnell wir altern und wie alt wir werden. Ob wir am Herzinfarkt oder am Schlaganfall sterben oder - was viel erstrebenswerter ist – leistungsfähig und gut gelaunt ein hohes Alter erreichen.

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass unsere Ernährung eine ursächliche Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit und Lebenskraft spielt. Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen zählen mit großem Abstand zu den häufigsten Todesursachen in unserer Gesellschaft. Und nachweislich werden diese Krankheiten, wie noch viele weitere, durch falsches Essen und Trinken verursacht. Es gibt also für Sie und mich kein (lebens)wichtigeres Thema als die Qualität unseres Essens.

So wie viele Verhaltensforscher bin auch ich davon überzeugt, dass wir bewusst oder unbewusst über die meisten Dinge im Leben selbst entscheiden. Also auch darüber, ob wir gesund oder krank, glücklich oder frustriert sind.

**Die Entscheidung täglich selbst zu kochen, ist eine Entscheidung für mehr
Gesundheit, Genuss und ein glückliches Lebensgefühl!**

„Jeden-Tag-Köche“ kochen daher auch bei Zeitmangel täglich oder an den meisten Tagen selbst! Sie haben nicht nur dauerhaft verinnerlicht, dass gesundes Essen sie gesund sein lässt. Sondern sie schätzen auch das Kochen selbst, weil die Zubereitung leckerer Gerichte mit frischen Nahrungsmitteln uns entspannt und glücklich macht.

Wenn Sie gesund bleiben oder werden möchten, oder sich einfach besser fühlen möchten als zur Zeit, dann machen Sie es wie ich: Ändern Sie Ihre Essgewohnheiten jetzt und fangen Sie an möglichst täglich selbst mit frischen Zutaten zu kochen!
Sie tun sich und Ihren Lieben einen riesengroßen Gefallen.



Je nachdem, wie alt Sie jetzt sind, können Sie vielleicht noch gar nicht absehen, wie groß dieser Gefallen wirklich ist ...

Die Auswirkungen der Fertignahrung auf lange Sicht sind heute ja noch gar nicht richtig abzusehen, da der Fastfood-Konsum in diesem Umfang erst seit wenigen Jahren existiert.

Eines steht fest: wer sich 30 Jahre lang von Fastfood und Fertiggerichten ernährt, der hat sicherlich nicht mehr allzu viel von seinem Ruhestand ...

Aber was ist mit denen, die ihr ganzes Leben keine bessere Ernährung erlebt haben, wie sehr viele Kinder und junge Leute von heute? Bereits jetzt gibt es viele übergewichtige kranke Kinder und Jugendliche und ihre Zahl wächst täglich.

Sie können den anderen nicht helfen, aber Sie können bei sich selbst und Ihrer Familie anfangen, und durch frische und gesunde Ernährung die Sie täglich zubereiten, dafür sorgen, dass SIE gesund und normalgewichtig werden und bleiben!!

Es zahlt sich aus, glauben Sie mir!

Ich habe mit und ohne (tägliches) Sodbrennen gelebt und glauben Sie mir, OHNE ist besser! Das gleiche gilt fürs Übergewicht. Ich kenne Übergewicht aus eigener Erfahrung und weiß, dass man dick nicht nur schlechter aussieht, sondern sich auch deutlich schlechter fühlt.

Übergewicht verursacht nicht nur Verdauungsbeschwerden, sondern auch Herzkreislaufprobleme, Gelenkprobleme, schlechte Laune und vieles mehr. Je länger Sie damit leben, umso schlimmer. Und ist es nicht genau das Gegenteil von dem, was Sie eigentlich verdient haben?

Ein glückliches, ausgefülltes und selbstbestimmtes Leben in einem Körper der sich wohl fühlt!

Mit nur 30 Minuten Zeitaufwand pro Tag gelingt es Ihnen, täglich eine leckere warme und gesunde Mahlzeit zu kochen, durch die Sie ein schlankes und gesundes Leben führen können, in dem Genuss und Freude eine tägliche Rolle spielen.

Darüber hinaus sparen Sie noch bares Geld! Ich rechne mit 5 Euro pro Person am Tag für frische Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke. Und es geht sogar noch günstiger, wenn Sie in Läden wie Aldi oder Lidl einkaufen, die ich aus verschiedenen Gründen meide.



Für 5 € am Tag ist es schwer, sich in Imbissen, Restaurants oder durch Fertiggerichte zu ernähren. Allein ein belegtes Brötchen beim Bäcker kostet ja schon 2 bis 3 € und eine einigermaßen belegte Pizza „auf der Hand“ ist unter 4 € nicht zu bekommen.

Meine letzte Erfahrung in einem Schnellimbiss war bei Burger King. Im Urlaub packte uns mittags der Hunger und in Ermangelung anderer Restaurants stand meine Frau geschlagene 40 Minuten in einem stickigen Verkaufsraum in einer längeren Schlange an und beobachtete schockiert das vielleicht umständlichste Verkaufsverhalten der Welt: 4 Angestellte standen sich ständig im Wege und waren sowohl für Bestellannahme, Nachfüllen von Päckchen, als auch für Kassieren und Servieren zuständig. Irgendwann kam sie entnervt mit zwei Tablets voller Päckchen an den Tisch, darunter zwei „Kindermenüs“, die uns und unsere Kinder kaum sättigten, geschweige denn schmeckten. Insgesamt kostete das Ganze 33 €, obwohl wir als Getränke nur Wasser bestellt hatten...

☹

Kennen Sie solche Fastfood-Alpträume? Lange anstehen in schäbiger Umgebung und schlechter Luft, unmöglicher Service und viel zu viele Euro für ein Essen mit undefinierbarem Inhalt bezahlen, nach dem man sich nicht mal gut fühlt?

Ging es da nicht vor 150 Jahren sogar unseren ländlichen Vorfahren mit ihrer einfachen aber frischen bäuerlichen Küche besser?

Ich finde, solche *dritte Klasse Ess-Erlebnisse* hat eigentlich kein Mensch verdient. Weder ein/e vielbeschäftigte/r Steuerzahler/in noch ein/e Familienmanager/in und schon gar kein Kind.

Selbstkochen ist nicht nur am Wochenende, sondern auch und vor allem im Alltag die perfekte Entscheidung. Dabei ist tägliches Kochen tatsächlich viel einfacher als nur ab und zu kochen. Mehr dazu später.

Werden Sie sich Ihres Geburtsrechts auf eigenständige und frische Ernährung bewusst, und entscheiden Sie selbst darüber, was Sie und Ihre Familie essen. Entwickeln Sie wieder Ihr Gespür für Nahrungsmittel, die schmecken. Dafür erhalten Sie Gesundheit durch ausgewogene frische Ernährung (ohne Chemie) und Glücksgefühle durch leckeres Essen und einfaches Kochen.



Sparen Sie Geld und gewinnen Sie Lebensqualität!

Und das beste von allem: Sie bekommen ein wunderbares Gefühl, denn nach und nach wird Kochen zur Gewohnheit, geht immer einfacher von der Hand und ich verspreche Ihnen, dass es nach wenigen Wochen bereits anfängt, Spaß zu machen und als vielleicht sinnvollste Freizeitbeschäftigung dabei hilft, vom Tagesstress abzuschalten.

Sind Sie bereit?



Alltagsküche versus Kochkunst – Warum uns Kochbücher und Kochshows nicht zum Kochen bringen

Wir Deutschen haben uns in den letzten 20 Jahren die frische Alltagsküche regelrecht abgewöhnt und im Gegensatz dazu die „Kochkunst“ zum anspruchsvollen Wochenendzeitvertreib hochstilisiert. Die Industrie hat uns bei dieser Entwicklung energisch unterstützt und gut daran verdient. Das Geschäft mit der Fertignahrung ist milliardenschwer.

Während die privaten Küchen immer weniger genutzt wurden, wurde das Kochen selbst immer mehr zum Kult erhoben. Kochsendungen und Kochbücher boomen! Diese bringen jeden einzelnen von uns leider nicht „zurück an den Herd“, denn das Kochen scheint inzwischen eher etwas für Stars oder Sterneköche zu sein. Darüber hinaus wirkt es schwierig, teuer, abgedreht und realitätsfern.

Kochshows anschauen macht vielleicht Spaß... - aber was dort passiert, hat mit einer normalen ausgewogenen Alltagskost nichts zu tun!

„In der Woche hole ich mir mein Essen beim Chinamann, denn selbst zu kochen schaffe ich leider nur am Wochenende“ so erzählen viele Berufstätige, die sich eigentlich lieber täglich frisch ernähren würden. Kochen nach Feierabend scheint unmöglich, der Griff in die Tiefkühltruhe zu einem Fertiggericht dagegen einfach.

Vielleicht geht es Ihnen so wie vielen Leuten, die bereits viel Geld für Kochbücher und Rezepte ausgegeben haben, aber dann nur sehr wenig davon auch tatsächlich selbst gekocht haben? Oder Sie haben Rezepte ausprobiert, die Ihnen dann nicht gelungen sind - so dass Sie den Mut verloren haben und das Kochprojekt wieder aus Ihrem Alltag verbannt haben?

Mir jedenfalls ging es am Anfang meiner Kochlaufbahn vor 25 Jahren so und ich kenne es von vielen Bekannten, denen es ähnlich ging. So verrückt sich das anhört, ich konnte erst anfangen, regelmäßig zu kochen, als ich aufhörte, die tollsten Kochbücher zu kaufen.



Warum schaffen es so wenig Menschen im Alltag täglich schnell und lecker zu kochen und greifen stattdessen auf Fertiggerichte zurück?

Ganz einfach: weil sie glauben, dass es in ihrem Leben nicht anders geht. Die wenigsten Menschen wissen, wie man schnelle und leckere, dabei noch frische und gesunde Gerichte plant und zubereitet!

Langjähriges Einkaufen von Fertiggerichten oder das wiederholte Zurückgreifen auf ein paar Standardrezepte von Müttern nimmt den meisten Menschen den Mut, sich mal was Neues einfallen zu lassen oder in der Küche zu experimentieren.

Dann noch der Faktor Zeit! Wer hat heute schon noch Zeit zu verschenken? Da die vorherrschende Meinung ist, dass Kochen schwierig ist und lange dauert, trauen sich vor allem Berufstätige gar nicht mehr an den Herd.

Der Glaubenssatz, dass Kochen viel Zeit kostet kommt übrigens daher, dass die meisten Kochbücher und Kochshows in uns eher diesen Eindruck erwecken und uns sogar entmutigen.

Die Gerichte, die dort gezeigt werden, dauern meist lange und es ist oft sogar unklar, wo man diese exotischen Zutaten herbekommt ...

Starköche und Kochshows verhelfen uns nicht zu besserem Essen.

Kochen ist ein riesiger Trend. Gehen Sie mal in ein Buchgeschäft und schauen Sie nach, von welchen Sachbüchern es am meisten gibt. Richtig! Kochbücher!

Kaum ein Sternekoch oder eine Fernsehmoderator, der nicht seine eigene Kochshow hätte oder zumindest ein Buch übers Kochen geschrieben hätte. Man wird regelrecht erschlagen von den verführerischsten Fotos, die in leuchtenden Farben eine Welt der Delikatessen zeigen, die wir so gut wie nie auf dem Teller haben werden.

Und was hat diese enorme Menge an Büchern und Fernsehshows zum Thema Kochen dem Normalverbraucher gebracht? Nichts! Im Gegenteil - Deutschlands Küchen bleiben kalt und es wird weniger frisch gekocht denn je. 36 % der erwachsenen Deutschen kochen überhaupt nie!



Warum ist das so?

Gehen Sie mal in den Supermarkt und schauen sich die Regale genau an. Fällt Ihnen nicht auch sofort auf, dass es nur noch sehr wenige unbehandelte Nahrungsmittel gibt, welche die Grundvoraussetzung für gesundes Essen sind? Gemüse, Fisch, Obst ... viele Menschen kaufen diese Nahrungsmittel gar nicht mehr „lose“ - sondern nur industriell verarbeitet - ganz einfach, weil sie nicht mehr wissen, wie sie diese zubereiten sollen, damit sie schmecken.

Sie kennen diese Nahrungsmittel auch gar nicht mehr richtig. Wie sieht denn eigentlich „frischer Spinat“ aus? Was ist eine [Ur-Möhre](#) und warum ist sie lila?

Und unsere Kinder kennen heute fast gar nicht mehr den Zusammenhang zwischen Nutztieren bzw. -pflanzen und Fleisch bzw. Gemüse.

Zu meinem und Ihrem Glück gibt es aber diese leckeren, gesunden und frischen Nahrungsmittel noch und auch Sie können eine ganze Menge schneller und leckerer Gerichte im Handumdrehen (in der Pizza-Erhitz-Zeit) damit selbst kochen – ohne Kochkenntnisse, extra Zubehör, Sternekochbuch oder Show. Auch wenn Sie es jetzt noch nicht glauben!

Warum Sie selbst einfach kochen können und dies auch tun sollten:

Scheinbar spricht erst einmal vieles gegen das frische Kochen: der Zeitaufwand scheint höher zu sein, man muss zunächst einkaufen gehen und es kann auch gelegentlich passieren, dass ein Essen nicht gelingt.

Die Wahrheit ist, dass selbst kochen einfach ist und jeder - wirklich jeder! - kochen kann. Sie müssen es nur wollen. Aber Gründe gibt es ja wirklich genug. Eine einfache alltägliche frische Küche können auch Sie problemlos hinbekommen!

Sie müssen nur zuerst überzeugt davon sein, dass es nicht so schwer ist, wie Sie vielleicht denken. Nur weil Sie bislang selten oder mit mäßigem Erfolg gekocht haben, heißt das nicht, dass Sie nicht genug Talent oder Geduld mitbringen.

Mit dem frisch Kochen ist es wie mit vielen Dingen, die in unserer Gesellschaft als schwierig oder unvereinbar gelten. Nehmen wir nur das Thema „Familie und Beruf“. Aber wenn man hin schaut, wie es in anderen europäischen Ländern gehandhabt wird, sieht



man, dass andere Völker dieses Problem nicht zu kennen scheinen. Sie haben andere Überzeugungen und Glaubenssätze!

Schauen wir einfach mal zu unseren Nachbarn in Frankreich: dort gehört leckeres frisch zubereitetes Essen aus jahreszeitlichen Produkten zum normalen Alltag jeder Familie. Mittags gehen die meisten Franzosen in eines der vielen Restaurants essen, aber abends wird meist noch einmal frisch gekocht und mit der Familie gegessen. Meist sogar recht spät.

Unsere französischen Nachbarn schaffen das, obwohl die Franzosen mehr Kinder haben als die Deutschen und fast alle Frauen noch dazu ganztags arbeiten gehen. Sie haben also definitiv nicht mehr Freizeit als wir! Aber Kochen und kulinarische Genüsse sind in Frankreich eben ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens.

Die Gespräche unter Franzosen drehen sich darum, was es am Wochenende Feines zu essen gab oder wie man das Abendessen gestaltet.

Diäten sind dagegen kein Thema für sie! Bei all der Koch- und Esslust bringen die Franzosen deutlich weniger Kilos auf die Waage als wir, die wir ständig über das frustrierende Thema Abnehmen reden.

Scheinbar ein Widerspruch?! Tatsächlich ist es so, dass ein großes Interesse an wirklich hochwertigem Essen eher zu einer Esskultur als zu einem Essproblem führt.

Also ich bin zwar kein Franzose, aber ich finde es sehr viel angenehmer und erbaulicher, über leckeres Essen und tolle Rezepte zu reden als über Diäten. Wie geht es Ihnen?

Wir leben so, wie wir *glauben*, leben zu können und zu müssen. Die Franzosen „*glauben*“ eben kollektiv, dass zu einem genussvollen Leben ein gutes frisch gekochtes Essen dazu gehört und verhalten sich entsprechend.

Und wir Deutschen *glauben* leider eher, dass wir keine Zeit zum Kochen haben und dass Kochen schwierig ist oder nur was für Prominente. Deswegen essen wir viel Fertignahrung und sind wir dicker als die Franzosen.



Aber das sind nur Glaubenssätze und die können Sie ändern!

Ich habe lange Zeit geglaubt, dass Kochen unter der Woche zeitlich nicht klappt. Weil ich – vielleicht so wie Sie – *glaubte*, dass Kochen lange dauert. Daher *glaubte* ich, dass ich unter der Woche anderen die Verantwortung über meine Ernährung abgeben müsste. (Imbissen, Restaurants, Herstellern).

Ich kann Ihnen sagen, das war ein Irrglaube. Es geht auch anders!

Nachdem ich mir bewusst gemacht habe, dass ich die Verantwortung für meine Ernährung und damit für mein Wohlbefinden nicht an andere übertragen kann, fand ich es nicht mehr akzeptabel, etwas zu essen, was industriell bearbeitet oder gefertigt ist. So kam ich zu einem neuen gesünderen Glaubenssatz, der mich seit Jahren problemlos an allen Angeboten im Supermarkt oder am Straßenrand vorbeigehen lässt. Ich hätte heute einfach kein gutes Gefühl mehr dabei, etwas „Behandeltes“ oder Vorgekochtes mit undefinierbarem Inhalt zu essen. Daher beachte ich diese Lebensmittel gar nicht mehr, sie stehen nicht mehr auf meiner „inneren Speisekarte“.

Aber selbst zu kochen muss nicht schwierig oder kompliziert sein. Ich plädiere immer wieder für die **Frische Alltagsküche**, die aus meiner Sicht wenig mit „Kochkünsten“ zu tun hat. Man muss ja kein Künstler sein, um aus Nudeln, Gemüse und Fleisch (sagen wir aus 3 Basiszutaten und ein paar Gewürzen) ein sehr leckeres und dabei noch gesundes Mahl zu kochen. Es ist auch nicht unbedingt ein „Handwerk“, das man dafür erlernen muss. Ich vergleiche das Kochen im Alltag eher mit einer **Basisfähigkeit**, die früher unser Überleben sicherte (und heute eigentlich auch noch, nur dass es sich die Wenigsten bewusst machen).

Wenn Sie den ganzen Sterneköche-Kult ums Kochen weglassen und sich klar machen, dass das Zubereiten von Essen seit Jahrtausenden eine zentrale Hauptaufgabe in der Familie war, und dass Kochen und Essen die Familie auch aufs Intensivste miteinander verbindet, dann erscheint auf einmal nichts natürlicher und logischer, als täglich eine Zeitlang in der Küche zu werkeln und sich dabei auch ordentlich unterstützen zu lassen.

Das Ergebnis muss doch kein dreigängiges abgedrehtes Menü sein, sondern es reicht ein einzelner Gang, der schmeckt und uns gut ernährt und von dem alle satt werden.



So einfach kann es sein!

Und ich verspreche Ihnen, es wird Ihnen viel Freude bereiten, in der Küche aktiv zu werden!



Täglich kochen ist leichter als ab und zu kochen

Klingt es für Sie auch erstmal wie ein Widerspruch, dass ab und zu kochen schwerer ist, als täglich kochen?

Es ist aber tatsächlich so! Der Grund ist ganz einfach: wer jeden Tag kocht, hat die meiste Übung, denn er befindet sich so zu sagen im „Kochfluss“ und findet es ganz normal, täglich eine Weile in der Küche herumzuwerkeln. Jeden-Tag-Köche genießen den täglichen Umgang mit frischen Zutaten und die kleine persönliche Herausforderung, daraus ein leckeres und bekömmliches Essen zu bereiten.

Anders als die meisten vielbeschäftigten Leute stellen sich Jeden-Tag-Köche **nicht** jeden Tag erneut selbst vor die Entscheidung, ob sie heute kochen sollen oder eher nicht!

Stattdessen stellen sie sich jeden Tag die spannende Frage: „Was koche ich denn heute Feines?“

Und dann geht es los, sie schauen in den Kühlschrank, entdecken noch einen Rest einer köstlichen Mahlzeit vom Vortag, die als kleine Vorspeise dient. Gehen vielleicht schnell noch frisches Gemüse kaufen, für die nächsten beiden Tage gleich mit und besorgen sich je nach Geschmack vielleicht ein gutes Stück Fleisch oder Fisch.

Alles andere – Gewürze, Öl, Kräuter – haben sie ja vorrätig...

Und das bringt uns zu einem entscheidenden Punkt, dem größten Vorteil des täglichen Kochens:

Die richtige Vorratshaltung bestimmt darüber, ob das Kochen leicht oder schwer fällt!

Und ob Kochen Spaß macht oder in Stress ausartet.

Wer aber nur unregelmäßig kocht, dem werden Vorräte leider oft schlecht ... – daher macht ab und zu kochen deutlich mehr Stress und ist auch teurer.

Ich gerate zum Beispiel beim Kochen im Urlaub meist in Stress und brauche viel länger als sonst, da ich meine Zutaten-Basics nicht komplett mitnehmen kann. Daran merke ich dann immer, wie wertvoll dies vor allem beim schnellen Kochen im Alltag ist.



Wenn Sie grundsätzlich bestimmte Nahrungsmittel vorrätig haben (sei es im Vorratsschrank, Kühlschrank oder auch in der Tiefkühltruhe) dann benötigen Sie zum schnellen Kochen nämlich nur noch zwei bis drei Hauptzutaten: Meist Fleisch oder Fisch und frisches Gemüse.

Und es ist ja klar, dass verderbliche Zutaten wie Butter, Crémé fraîche, Frischkäse oder auch ein Glas mit Pesto, die ich in meiner einfachen Alltagsküche zu den normalen Vorräten zähle, viel besser verwertet werden können, als wenn man nur einmal in der Woche kocht.

Mit einer guten Vorratshaltung und den darauf abgestimmten Rezepten wird das Kochen auch für Sie ein wahres Freizeitvergnügen, falls Sie berufstätig sind, ein entspannender Ritual am Feierabend!

Ich zeige Ihnen in diesem Kochguide, wie Sie ganz einfach eine geeignete Vorratshaltung der leckersten und vielseitigsten „Zutaten-Basics“ planen und immer vorrätig halten können.



Frisch kochen geht schnell, auch für Berufstätige!

Dass Kochen sehr zeitaufwändig ist, ist ein modernes Märchen. Es stimmt einfach nicht! Richtig ist, dass alle Tätigkeiten, die wir nicht üben, zunächst schwer fallen und dass am Anfang alles länger dauert.

Beim Kochen ist es so, dass manche Gerichte schnell gehen und andere länger dauern. Wenn Sie ein pfannengerührtes Hähnchengemüse zubereiten, dann dauert das ca. 20 Minuten inkl. Vorbereitung. Ein gefüllter Truthahn hingegen braucht 3 geschlagene Stunden.

Ist doch klar, dass wir an Tagen mit Zeitmangel immer eher das erste Gericht kochen sollten ...

Ich glaube, die meisten Menschen, die selten kochen, können sich gar nicht vorstellen, wie schnell ein leckeres Essen gekocht sein kann. Wir sehen in der Werbung ja nur Menschen, die ohne Fertigzutaten gar nicht auskommen! Daher fällt es schwer, das Kochen so zu sehen, wie es im Alltag sein kann und sein sollte: Einfach, frisch und schnell.

Die Zubereitung eines frischen Essens dauert nicht unbedingt länger als das Auftauen und Erhitzen eines Fertiggerichts. Und eine leckere Suppe aus frischen Zutaten bekommen Sie in 10 Minuten hin, wenn Sie nur wissen wie!

Es ist nicht das Kochen was lange dauert, sondern die mangelnde Organisation und die fehlenden Zutaten. Mit 4 bis 5 Zutaten bekommt man ein köstliches Essen gezaubert, in kurzer Zeit! Das gilt vor allem, wenn man es durch gute Planung am Wochenende schafft, mit zwei Einkäufen pro Woche hinzukommen.

Berufstätige essen oft ohnehin abends warm. Wenn die nötigen Zutaten bereit stehen, so können sich Berufstätige nach Feierabend ihr Essen zu Hause schneller selbst kochen als es dauert bis ihr Essen im Restaurant auf dem Tisch steht.

Wenn Sie berufstätig sind und um 17.30 Uhr nach Hause kommt, können Sie also problemlos um 18.00 Uhr am Tisch sitzen und ein leckeres gesundes Essen genießen. Und wenn Sie gleich eine Portion mehr kochen, haben Sie am nächsten Tag sogar noch ein Essen für die Mittagspause oder für eine schnelle Mahlzeit am Abend.



Viele Alltagsköche empfinden das Zubereiten eines einfachen Gerichts am Abend als Entspannung und Erholung. Mir geht es ebenso. Beim Kochen vergesse ich den Alltagsstress und schalte um auf Feierabend und auf Familienzeit.

Wie schalten Sie ab?

10 Regeln, wie es auch Berufstätige schaffen, täglich zu kochen

1. **Machen Sie sich die Vorteile des täglich Kochens bewusst**

Zum Beispiel, indem Sie die Seite 26 aus diesem Kochguide ausdrucken und an die Wand hängen. Oder Sie schreiben die Vorteile ab. Am besten wäre es, wenn Sie die Vorteile, die für Sie besonders wichtig sind, hervorheben: z. B. Gewicht abnehmen, eine Allergie loswerden, mehr Geschmackserlebnisse kennen lernen etc.

Wenn Sie bis heute ein Problem damit haben, regelmäßig zu kochen, dann benötigen Sie ein starkes „Warum“ um den ersten Schritt zu tun.

2. **Verändern Sie Ihre Glaubenssätze zum Kochen**

Dass Kochen lange dauert und Sie zum Kochen keine Zeit haben, ist keine Tatsache sondern ein Glaubenssatz (innere Überzeugung). Glaubenssätze haben die schöne Eigenschaft, dass wir sie selbst ändern können. Es reicht sich täglich ein paar mal laut (!) zu sagen: „Ich liebe es, täglich frisch zu kochen“. Sie werden sehen, wie sehr sich Ihre Überzeugung durch diesen simplen Trick ändern lässt.

3. **Planen Sie am Wochenende alle Gerichte für die Woche**

Wenn Sie sich am Wochenende eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie mit Leichtigkeit und ohne Stress alle Gerichte der Woche planen! Schreiben Sie sie auf einen Zettel, legen Sie die Rezepte bereit und erstellen Sie daraus Ihre Einkaufsliste. Dann brauchen Sie sich den Rest der Woche nicht mehr mit der Frage „Was soll ich kochen“ zu beschäftigen. Ein wichtiger Faktor für die entspannende Alltagsküche.



4. Beginnen Sie am besten sofort mit einer geeigneten Vorratshaltung

Ein guter Vorrat an Lebensmittel-Basics ist die „halbe Miete“! Wenn Sie bestimmte Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Öl, Mehl, aber auch Nudeln, Reis, Gries immer vorrätig haben, benötigen Sie zum Kochen nur noch wenige frische Zutaten.

Ab Seite 105 finden Sie eine Liste mit einem Vorschlag für Ihre Vorrats-Basics.

5. Suchen und sammeln Sie einfache Rezepte

Suchen Sie sich für Ihren Koch-Alltag einfache Rezepte, die kurze Koch- oder Garzeiten haben. Verzichten Sie auf Braten, Frittiertes oder komplizierte Saucen sowie auf mehrere Gänge. Vor allem wenn Sie wenig Zeit haben. In Teil 2 sage ich Ihnen, wie Sie einfache und schnelle Rezepte erkennen.

6. Strukturieren Sie Ihren Einkauf

Scheuen Sie sich davor, oft in den Supermarkt zu gehen und mit vollen Tüten bepackt zu Hause festzustellen, dass eine wichtige Zutat fehlt? Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Sie regelmäßig schlecht gewordene Nahrungsmittel aus Fehlkäufen wegschmeißen müssen? Um das zu verhindern, planen Sie doch einfach Ihren Einkauf und gehen Sie nur zwei mal pro Woche in den Supermarkt! Dann macht Einkaufen Spaß und geht schnell. Ab Seite 108 zeige ich Ihnen, wie Sie es sich leicht machen können.

7. Holen Sie sich Unterstützung vom Partner bzw. der Familie

In Familien oder Beziehungen, in denen nicht täglich gekocht wird, ernähren sich oft alle Familienmitglieder von Fertiggerichten oder Fastfood. Wenn Sie als mein/e Leser/in dafür sorgen wollen, dass künftig frisch gekocht wird, haben Sie eigentlich einen Orden verdient! Grund genug für die anderen, Sie dabei zu unterstützen.

8. Zubereitungszeit und Kochzeit mit Tricks verkürzen

Eine aufs Kochen optimierte Küche und einige Turbostricks fürs Zubereiten sparen Ihnen neben der Planung viel Kochzeit ein. Ab Seite 76 zeige ich Ihnen, wie Sie das Kochen um bis zu 100 % beschleunigen können und dabei noch mehr Spaß und Erfolg beim Kochen haben.

9. Aufräumen optimieren oder delegieren



Viele Wochenendköche finden „Kochen macht Spaß, aber das Aufräumen einer dreieckigen Küche nach dem Essen deprimiert!“ Da haben sie Recht. Wie wäre es daher, wenn Sie bereits während dem Kochen aufräumen oder das Aufräumen delegieren?

10. Gewinnen Sie Mitstreiter

Viele Menschen, übrigens nicht nur Berufstätige, kochen selten, weil sie wenige kochende Vorbilder haben. Wenn Sie niemand kennen, der selbst kocht, sind Kochen, Essen oder Rezepte auch kein Gesprächsthema. Machen SIE es doch zum Thema! Suchen Sie Gleichgesinnte in Ihrer Umgebung zum Rezepttausch oder auch zum Probieren! Wichtig: es sollte nicht in abgehobene Kochkunst ausarten, dann verschwindet Kochen schnell wieder aus Ihrem Alltag.

Was Sie über Fertignahrung und Fastfood wissen sollten

Ich bin der Überzeugung, dass wir Dinge nur dann regelmäßig tun, wenn wir sie gut finden. Daher zeige ich Ihnen vor allem die Vorteile des Kochens und frischer Nahrungsmittel auf.

Da Fertignahrung und Fastfood bzw. Kantinenessen aber für die meisten die naheliegendste Alternative zum Kochen sind, möchte ich Ihnen auch hierzu einige Informationen geben.

Ich recherchiere häufig zur Qualität unserer Nahrungsmittel und zu dem, was Verbraucherschützer und kritische Wissenschaftler über Nahrungsmittelindustrie herausfinden. Wenn Sie sich neben Kochtipps und Kochideen auch für Nahrungsmittel interessieren, sollten Sie auch meinen [Koch-Blog](#) besuchen, in dem ich mein Wissen zu diesem Thema weitergebe.

Um es ganz kurz zu machen:

Fastfood und Fertignahrung machen Sie

- a. krank**
- b. hungrig**
- c. übergewichtig**



Krank werden Sie durch: künstliche Farbstoffe, künstliche und natürliche Aromen, Konservierungsstoffe, Gärungsstoffe, Emulgatoren, minderwertige Fette, Zucker, Süßstoffe, modifizierte Stärke und vieles mehr, was die Industrie gern in Fertigprodukten versteckt. Nicht zu vergessen: Rückstände von Pestiziden, Düngemitteln, Bestrahlungen und Desinfektionsmitteln!

Hungrig werden Sie durch: versteckten Zucker in der Nahrung, Süßstoffe, Aromen und – durch fehlende Nährstoffe im Fastfood (der Körper schreit dann so lange nach Nahrung, bis er genügend echte Nährstoffe bekomme hat).

Dick werden Sie durch: zu viel Fett und zu viel Zucker, die in fast allen Gerichten, vor allem aber in Softdrinks und Limonaden enthalten sind. Außerdem dadurch, dass Sie von Fertignahrung viel mehr essen als sie benötigen. Ausgelöst wird dies durch den übermäßigen Hunger, den Aromen und Süßstoffe und fehlende Nährstoffe in der Nahrung auslösen.

Bekannte und teure Markenprodukte machen übrigens keine Ausnahme und sind nicht gesünder als No-Name Produkte. Meist setzen die großen Marken die meisten Zusätze ein. Daran sollten Sie immer denken, wenn Sie Lust auf einen Burger verspüren oder einen tiefen Griff in die Tiefkühltruhe bei Aldi erwägen.

Hier ein paar Beispiele, was im Einzelnen in den Nahrungsmitteln drin ist, die da als adäquater Ersatz für Kochen mit frischen Einzelzutaten vermarktet werden:

Fröhliches Zutaten-Ratespiel – „Was ess’ ich da?“

- Jodsalz, Stärke, Maltodextrin, Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat, Dinatriumionosinat, Aroma [*woraus immer das besteht*] (mit Weizen), pflanzliches Öl (gehärtet), Hühnerfett, Hühnerfleisch, Gewürze, Sellerie.

Lösung: Die Klare Hühner-Bouillon von Maggi

- Weizenmehl, 12 % Zubereitung mit Käse (Wasser, Käse (2%), pflanzliches Fett, Stärke, Milcheiweiß, Salz, Aroma, Farbstoff Beta-Carotin), 11% Formfleisch-Kochschinken (Wasser, Fleischstücke, Stärke, Salz, Aroma, Farbstoff), zerkleinerte



Tomaten, Wasser, 4% Gemüsepaprika, pflanzliches Öl, Speisesalz, Zucker, Hefe, modifizierte Stärke, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Gewürze, Weizenmalzmehl, Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonat, pflanzliches Eiweißhydrolysat, Petersilie, Oregano, Säuerungsmittel: Milchsäure.

Lösung: Steinofen-Pizza Schinken

- Wasser, 21% Gemüse (Möhren, Erbsen), 14% gekochtes Formfleischgulasch (geformt aus Schweinefleischstückchen), Hörnchennudeln, Zwiebeln, Tomatenmark, pflanzliches Öl, Aroma, Weizenmehl, Salz, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat und Dinatriumionosinat, Petersilie, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Xanthan und E 466, modifizierte Stärke, Gewürze, Emulgator Sojalecithine, Zucker, Hefeextrakt, Milcheiweiß, Milchzucker, Farbstoff Riboflavin.

Lösung: Schweinegulasch in Pfeffersauce mit Nudeln und Erbsen Möhren Gemüse

- Modifizierte Stärke, Glukosesirup, pflanzliches Fett, Milchzucker, Salz, 5% Lauch, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat und Dinatriumionosinat, Stärke, Zwiebeln, Zucker, Hefeextrakt, Milcheiweiß, Schnittlauch, Aroma, Spinat, Kurkuma, Karottensaftkonzentrat, Maltodextrin, Vitamin C, Säuerungsmittel: Citronensäure.

Lösung: Lauchcreme Suppe

- Zucker, Traubenzucker, Säuerungsmittel: Citronensäure, 1,28% Schwarztee-Extrakt, Vitamin C, Zitronenfruchtpulver, Aroma.

Lösung: Zitronentee

Sie können davon ausgehen, dass die Nahrungsmittelindustrie grammgenau abwägt und jede Zutat preislich kalkuliert. Und wenn richtiger Käse dreimal so teuer ist wie so genannter *Analog-Käse* (ein Imitat in dem hauptsächlich Wasser, Bindemittel und Geschmacksstoffe den Käse vorgaukeln), was glauben Sie, was ein Pizza-Hersteller dann auf seine Pizza tun wird?



Das Gleiche gilt übrigens für Salami, Schinken, Fleisch und vieles mehr von dem, Sie denken, es sei „natürlich“. Die Inhalte von Fertignahrung sind zum größten Teil skandalös und es gibt leider kein Gesetz, was uns Verbraucher wirklich davor schützt, weil die Gesetzgeber die vielen und immer neuen Stoffe gar nicht mehr kennen, vor denen sie uns schützen sollten.

Wenn Sie sich richtig bewusst machen, was genau in Fertignahrung enthalten ist (und was NICHT, von dem Sie dachten es wäre drin), werden Sie diese nicht mehr mögen.

Wollen Sie allen Ernstes die Verantwortung für Ihre Gesundheit an Maggi oder Knorr abgeben?

Selbst wenn Sie es bisher getan haben, so bin ich sehr dafür, dass Sie es sich anders überlegen.

Es ist auch egal wie viel Bio auf der Konserve steht, es ist und bleibt einfach eine Konserve und ist kein gleichwertiger Ersatz für eine frische Ernährung und sollte eher als Ergänzung betrachtet werden.

Warum frisch Gekochtes vor allem für Kinder so wichtig ist

Kinder sind im Wachstum und ihr Körper benötigt dafür mehr Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente als Erwachsene. Ihnen dies in der Wohlstandsgesellschaft vorzuenthalten gehört eigentlich verboten. Leider passiert sehr häufig genau das.

Viele Familien sind sich nicht im Klaren darüber, was sie ihren Kindern mit Fertignahrung oder Burger & Co eigentlich täglich vorsetzen und welche Auswirkungen das auf den Körper hat.

Kinder lernen durch Vorbilder

Während der Kindheit entwickeln sich zudem Essgewohnheiten und Geschmacksbildung.



Daher wird ein Kind aus einer Familie, in der nicht gekocht wird, sich vermutlich später sehr schwer tun mit dem Kochen.

Und Kinder, die nur den Geschmack von industriell behandelter Nahrung kennen, für die schmeckt frisches Gemüse oder Naturjoghurt mit Obst einfach nicht süß genug.

Ihr Geschmack benötigt viel Zucker, damit sie etwas gern essen. Die nächste Generation der Übergewichtigen wird so herangezogen!

Die übergewichtigen Kinder aus den so genannten sozial schwachen Familien sehen ja nicht aus eigener Schuld so aus, sondern weil ihre Eltern sie fehl ernähren und die Verantwortung für die Ernährung an Konzerne und Fastfoodketten abgeben.

Wenn Sie Ihren Kindern ein dickes und krankes Leben ersparen wollen und Ihnen den Weg zu einem genussvolles und selbstbestimmtes Essverhalten weisen wollen, dann müssen sie selbst kochen – so oft wie irgend möglich.

Und das lohnt sich wirklich! Die Kinder danken es Ihnen durch mehr Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit.

Und selbst wenn Kochen insgesamt doch ein klein wenig länger dauert als die Kinder zur Dönerbude zu schicken, so sparen Sie die Zeit durch weniger Arztbesuche und Krankenpflege locker wieder ein!

Und ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich koche lieber als beim Arzt zu sitzen.

Welche Vorteile haben Sie vom Selbstkochen?

Selber mit frischen Nahrungsmitteln zu kochen macht nicht nur Spaß, sondern hält Sie länger gesund, schenkt Ihnen mehr Vitalität und macht schlank und schön. Außerdem schont es Ihren Geldbeutel. Sie sparen bis zu 50 % des Geldes ein, wenn Sie frische unbehandelte Nahrungsmittel einkaufen.

Und Sie benötigen auch nicht mehr Zeit. Das Einzige was sich ändert, ist Ihre Aktivität: Statt genervt durchs TV zu zappen und dabei auf das Piepsen des Ofen mit der fertigen Pizza zu warten, schnipseln Sie höchstpersönlich nach genauer Anleitung ein wenig herum, rühren ein paar mal im Topf um und schon ist das schnelle und leckere Essen fertig!



So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essen zurück und haben deutlich mehr Genuss. Außerdem werden Familie und Freunde staunen – und mit Sicherheit ernten Sie viel Anerkennung durch Ihre Fähigkeit, in kurzer Zeit mit weniger Geld ein gutes Essen zu zaubern.

5 Vorteile des täglichen Kochens mit frischen Zutaten

1. Kochen macht Spaß und entspannt

Kochen ist nicht nur gut für Ihren Körper, sondern auch für Ihre Seele. Das kann gar nicht oft genug betont werden! Selbst zu kochen erdet Sie und bringt Sie in Kontakt mit Ihren innersten Bedürfnissen und Instinkten.

2. Kochen macht gesund und hält jung

Wenn Sie mit gesunden und frischen Produkten kochen und auf Vorgefertigtes weitgehend verzichten, macht das Essen Sie gesund und hält Sie fit. Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme verschwinden oder werden weniger. Auf längere Sicht leben Sie deutlich länger und bleiben fitter.

3. Kochen macht schlank

Da selbst kochen dazu führt, dass Sie mit den Mahlzeiten weniger Fett zu sich nehmen macht selbst kochen auch noch schlank. Natürlich dürfen Sie es nicht machen wie die Hersteller und massig Zucker ins Gemüse kippen oder gar ständig die Reste der anderen aufessen ...

4. Kochen bringt gesunde Aktivität

Runter vom Sofa, rein in die Küche! Ich empfehle als optimale häusliche Aktivität lieber schnippeln & rühren als zappen & naschen. Sie werden aktiv, tun etwas Sinnvolles und kommen in Bewegung. Vor allem wenn Sie tagsüber meist sitzen gibt es – neben Sport – wenig Tätigkeiten, die sie so schwungvoll und zufriedenstellend auf den Feierabend oder die Familienzeit einstimmen.

5. Kochen gibt ein gutes Vorbild

Wenn Sie selbst kochen, beweisen Sie, dass Sie für sich und Ihre Familie gut sorgen können. Letztendlich ist es eine sehr erwachsene und vorbildliche Handlung, aus



frischen Zutaten den Bestand der Sippe zu sichern und für deren Wohlergehen zu sorgen. Das ist eigentlich seit Jahrtausenden so Tradition! Bis in jüngster Zeit die Zeitdiebe kamen ...

Wer täglich kocht, hat wirklich einen Orden verdient!

Um sich richtig einzustimmen in das tägliche Kochen, empfehle ich Ihnen, sich die nachfolgende Seite auszudrucken und sich die Vorteile, die besonders wichtig für Sie sind, dort zu notieren. Den Zettel sollten Sie sich am besten in der Küche aufhängen, zumindest für die erste Zeit. Auf diese Weise gehen Sie sicher, dass Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren.

Sie werden überrascht sein, wie gut dieser kleine Trick wirkt. (Sie können damit übrigens jedes Ziel erreichen. Diese Übung wenden viele Manager und Unternehmer an, es hilft wirklich).

Ich koche und esse täglich frisch, weil:

Grund 1

Grund 2

Grund 2