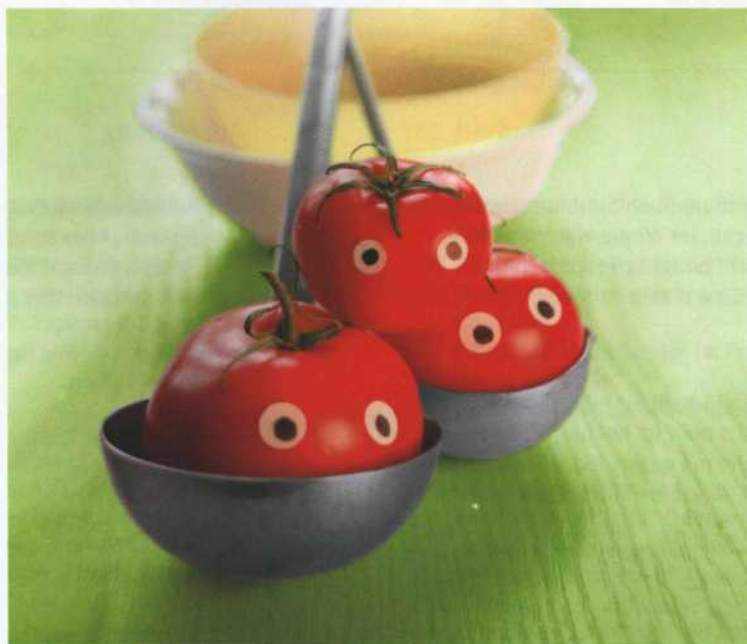


Edith Gätjen

# Das geniale Familien-Kochbuch

Unser Wochenplaner: saisonal einkaufen, entspannt  
kochen und vergnügt essen





## Winter

Im Winter darf es gerne mal so richtig deftig sein. Sauerkraut, Kohl & Co. liefern viele wichtige Vitamine und machen das Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit. Lassen Sie sich überraschen: Auch aus traditionellen Gemüsesorten wie Schwarzwurzeln kann man leckere Gerichte zaubern, die der ganzen Familie schmecken!

## 30 Winter

### Januar

- 31 **Sauerkraut:** Milchsäure-Push für Ihr Immunsystem
- 34 **Chicorée:** Von wegen, im Winter wächst nichts!
- 37 **Weißkohl:** Weißkohl beugt Schnupfen vor!
- 40 **Schwarzwurzeln:** Eine Woche mit jeder Menge Eisen und Folsäure

### Februar

- 44 **Wirsing:** Multivitamin-Kohl für jede Jahreszeit
- 47 **Rotkohl:** Jetzt wird's bunt im Kochtopf
- 50 **Sellerei:** Würzknolle mit gesunden, ätherischen Ölen
- 53 **Spezial: Bärlauch, das erste Futter für Bären nach dem Winterschlaf**
- 54 **Avocado:** Avocado-Fettsäuren sind gut fürs Denken

### März

- 57 **Sauerampfer:** Füllen Sie jetzt Ihre Eisen-Speicher auf
- 60 **Champignons:** Pflanzliches Vitamin D für starke Knochen
- 63 **Spinat:** Der erste zarte Spinat kündigt den Frühling an
- 67 **Rhabarber:** Die uralte Heilpflanze steckt voller Gesundheitsmacher

## 8 Die Familienküche – so werden alle satt und glücklich

- 8 Wie dieses Kochbuch funktioniert
- 9 Vollwerternährung: nachhaltig, genussvoll
- 12 Von Weißbrot zu Vollkornbrot
- 13 Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 15 So sind alle gut versorgt
- 18 Küchenmanagement
- 21 **Frühstück – der optimale Start in den Tag**
- 23 **Abendessen**
- 25 **Getränke**
- 26 **Grundrezepte**
- 29 **Salatsaucen**

## 70 Frühling

### April

- 71 **Kohlrabi:** Kohlrabiblätter – viel zu gut für Hasenfutter!
- 74 **Spezial: Alles rund um Ostern**
- 76 **Paksoi:** Paksoi! Mineralstoffe satt!
- 79 **Blumenkohl:** Wer sagt denn, dass Gemüse immer grün sein muss?
- 82 **Kresse:** Senföle der Kresse – das natürliche Antibiotikum

### Mai

- 85 **Mangold:** Ob weiß, rot oder gelb – Mangold steckt voller sekundärer Pflanzenstoffe
- 88 **Spargel:** Spargel – kaum Energie, dafür reichlich Ballaststoffe
- 91 **Gurke:** Ideal verpacktes Wasser
- 94 **Rucola:** Würzkraut mit erwiesener Heilkraft
- 98 **Spezial: Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison**

### Juni

- 100 **Zucchini:** Frisch und jung am allerbesten
- 104 **Brokkoli:** Jetzt rüsten Sie sich gegen freie Radikale!
- 108 **Spezial: Himmlische Erdbeeren**
- 110 **Möhren:** Rundum mit Vitamin A versorgt
- 113 **Erbsen:** Tanken Sie Eiweiß und Ballaststoffe



## Sommer

Fruchtige Tomaten, saftige Aprikosen und natürlich Beeren satt: Mit den Temperaturen steigt auch die Lust auf leckeres Sommergemüse und frisches Obst. Die Grill- und Picknicksaison sind nun in vollem Gange – viele meiner Rezeptideen eignen sich deshalb auch prima zum Mitnehmen und Draußenverspeisen.



## Allgemein

Eine Einkaufsliste = 7 Tage voll leckerer Rezepte. Diese Rechnung geht ab sofort für Sie und Ihre Familie auf. In meinen Rezepten setze ich auf frische und saisonale Zutaten – außerdem sind sie leicht nachzukochen und gelingen so auch wunderbar, wenn Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden sollen.

## 116 Sommer

### Juli

- 117 **Zwiebeln:** Zwiebeln – zum Weinen gesund
- 120 **Beeren:** Einfach himmlisch!
- 123 **Auberginen:** Lieb gewonnene Eierfrüchte
- 126 **Spezial: Gesund grillen: Bei Würstchen zahlt sich Bio aus**
- 128 **Spitzkohl:** Gegart doppelt gesund

### August

- 132 **Bohnen:** Gesunde Kohlenhydrate, die lange satt halten
- 135 **Aprikosen:** Schon drei Aprikosen decken Ihren Vitamin-A-Bedarf
- 138 **Paprika:** Paprika ist ein wahrer Vitamin-C-Booster
- 141 **Tomaten:** Jetzt ist endlich Geschmack in den Tomaten!

### September

- 144 **Rote Bete:** Rote Bete liefert reichlich Folsäure
- 148 **Kartoffeln:** Stärke und Ballaststoffe machen satt und tun gut
- 152 **Pflaumen:** Pflaumen bringen einen trägen Darm auf Trab
- 156 **Birnen:** Achtung, heimische Birnen sind jetzt reif!
- 160 **Spezial: Brunch – wunderbar für Familien**

## 162 Herbst

### Oktober

- 163 **Kürbis:** Karotinoide im Kürbis stärken Ihr Immunsystem
- 166 **Nüsse:** Jetzt bekommt der Nussknacker Arbeit
- 169 **Fenchel:** Fenchel macht feste Knochen – dank Kalzium
- 173 **Feldsalat:** Beta-Carotin im Feldsalat schützt vor freien Radikalen
- 177 **Spezial: Herbstliche Kürbisrezepte**

### November

- 178 **Steckrüben:** Altes Gemüse neu entdeckt
- 181 **Lauch:** Eine Woche, um Ihren Kalziumspeicher aufzufüllen
- 184 **Petersilie:** Kalzium und Vitamin C satt
- 187 **Endivie:** Auch im Winter wächst knackiger Salat!

### Dezember

- 190 **Grünkohl:** Besser als jedes Multivitaminpräparat
- 193 **Rosenkohl:** Kleine Kohlköpfe mit reichlich Vitamin C
- 196 **Äpfel:** One apple a day keeps the doctor away
- 200 **Pastinaken:** Ballaststoffe in Pastinaken halten den Darm gesund
- 204 **Spezial: Festliche Rezepte für die Feiertage**
- 205 **Rezeptverzeichnis**