

Veronika Pachala
mit Clara Beyer



riva

Inhalt

Frisch und vielfältig essen trotz wenig Zeit - das geht!	4
Mit Organisation gelingen Genuss-oasen auch im Alltag	7
Unsere gesunde Küche	9
Wie wir essen	10
<i>7 Dinge, die uns beim Essen gesund halten</i>	10
Wie wir einkaufen	12
<i>5 Tipps, die das Einkaufen erleichtern</i>	12
Was wir vorrätig haben	13
<i>Im Vorratsschrank</i>	13
<i>Im Tiefkühler</i>	18
<i>Im Kühlschrank</i>	20
<i>Auf Qualität achten</i>	22
Welche Küchenhelfer wir verwenden	23
Was wir noch weitergeben möchten	25
<i>Das Besondere schätzen</i>	25
<i>Gute Nährstoffe für die Gesundheit</i>	26
Wie wir uns organisieren	27
<i>Eine typische Woche bei uns</i>	27
30-Minuten-Gerichte	31
1-mal kochen, 3 Tage essen	65
Ein wenig Organisation ist die Lösung	66
Für den Tiefkühler	126
Für die kalte Küche	141
Anhang	
Dank	158
Sach- und Rezeptregister	160