

Ratgeber Familienküche

Spannende Rezepte entspannt auf den Tisch

Kurze Tage, Dauerregen, Wind, der um die Häuser fegt. Wenn außer Haus nur wenig geht, probieren viele Familien beim gemeinsamen Kochen daheim gern neue Gerichte aus. Allerdings ist das im Alltagstrubel zwischen Kita, Schule und beruflichen Terminen oft ein Vorhaben, das gut geplant sein will. Denn sonst bringt es noch mehr Stress rund um die Mahlzeiten mit sich. Der Ratgeber „Familienküche“ der Verbraucherzentrale ist ein perfekter Begleiter, um es mit entspannter Familienküche zu probieren. Und er hat dafür nicht nur 60 familientaugliche Rezepte parat, sondern auch jede Menge Anregungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Planen, einkaufen, kochen: Das Buch gibt Hilfestellungen, um mit ein wenig Struktur für Entspannung beim Thema „Was essen wir?“ zu sorgen. Von Wochenplänen über Ideenlisten, die die Vorlieben der Familienmitglieder berücksichtigen, reichen dabei die praktischen Vorschläge. Aus dieser Sammlung lässt sich dann der Einkaufszettel erstellen, um alle Zutaten gebündelt zu kaufen und die passenden Vorräte anzulegen. Das hilft nicht nur Zeit, sondern auch Geld zu sparen, weil unnötige Dinge so erst gar nicht im Einkaufswagen landen. Ausreichend Inspiration fürs Ausprobieren bietet der Rezeptteil – mit Vorschlägen für die vollwertige Mittagsküche, für den Snack am Nachmittag oder für die Alternative zum klassischen Schulbrot. Schnell zubereitet, lässt sich einfrieren oder ideal für unterwegs: Mit diesen Hinweisen kann die Auswahl der Rezepte für die passende Familienküche ganz entspannt angegangen werden.

Der Ratgeber „Familienküche: Ganz entspannt. Planen. Einkaufen. Kochen“ hat 208 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 91 380-1363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/familienkueche

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw