

**Neuer Ratgeber „Familienküche“:
Infos und Rezepte für entspanntes Kochen**

Der Sohn mag keine Tomaten, die Tochter keinen Brokkoli. Während er mittags in der Schulmensa isst, hat sie Hunger auf die warme Mahlzeit nach der Theater-AG am Nachmittag. Und für zwischendurch gilt es Gesundes to go zu organisieren, obendrein für alle Mahlzeiten die passenden Zutaten parat zu haben und auch noch darauf zu achten, dass angesichts des Medienkonsums der Jüngsten die ausreichende Bewegung nicht unter den Tisch fällt. Wie „Familienküche“ ganz entspannt funktionieren kann – das zeigt der neue gleichnamige Ratgeber der Verbraucherzentrale. Er lotst vom Einkaufen übers Planen bis zum Kochen durch die Mahlzeiten im Alltag. 60 einfache Rezepte machen Appetit, wie entspannte und gesunde Familienküche schmeckt.

Der Infoteil informiert über die verschiedenen Ernährungsweisen und zeigt, mit welchen Lebensmitteln Kinder und Erwachsene auch in der Schule oder unterwegs gut versorgt sind. Vom Kokos-Porridge über Hähnchentopf und Gemüseauflauf bis hin zur Mangocreame: Mehr als 60 familientaugliche Rezepte bieten neue Ideen für Frühstück, Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts. Neben Grundrezepten zum Abwandeln finden Familien schnelle Gerichte mit Zutaten aus dem Vorrat und Inspiration für Toppings und Variationen. Und im Kapitel „Einmal kochen für mehrere Mahlzeiten“ wird ganz praktisch gezeigt, wie sich richtige Planung in einem entspannten Familienalltag auszahlt.

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

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/familienkueche

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw