



## Vorwort

Vegetarisch essen macht schlank? Nicht unbedingt. Schließlich sind Schokolade, Chips und Pizza margherita mit extra viel Käse auch frei von Fleisch und Fisch.

Aber vegetarisch auf die richtige Art und Weise genossen, kann durchaus schlank machen! Und, was noch viel wichtiger ist, man kann sich dabei richtig satt essen. Das ist wohltuend für Kinder und auch ihre Eltern. Verantwortlich dafür sind die Ballaststoffe. Sie sind in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: Getreide, Gemüse, Nüsse und Saaten, Obst – sie alle füllen den Magen und lösen dort das Signal aus: Ich habe genug. Je mehr von ihrer Außenhülle enthalten ist, also zum Beispiel in Vollkorngetreide, desto wirkungsvoller. Und als Extra bieten sie einen wahren Schatz an Mineralstoffen, Vitaminen und Bioaktivstoffen, die allesamt helfen, den Körper im Wachstum aufzubauen und vor Krankheiten zu schützen. Langfristig macht genau das gesund und stark!

Also alles in Butter oder – vegan gesprochen – in Öl? Von wegen! Gerade Kinder sind mit süß und geschmeidig zu locken, verstärkt wird das durch speziell beworbene Kinderlebensmittel. Vollkorn, Kraut und Rüben dagegen haben es schwer. Es sei denn, sie sind so zubereitet, dass auch mäkelige Junk-Food-Fans sie lieben.

Und genau diesen Spagat schafft *Familie in Form* vegetarisch! Nach kalter und warmer Jahreszeit geordnet gibt's Lieblingsessen ganz ohne Fleisch und Fisch, die satt, aber

nicht dick machen, und die noch dazu voller wertvoller Nährstoffe stecken. Die Zutaten finden Sie im Supermarkt und alle Rezepte sind einfach und schnell nachzukochen. In der heutigen Zeit ein nicht unerheblicher Pluspunkt.

Als Nachschlag gibt es Infos zu Superfoods, veganen Lebensmitteln und Alternativen zum Süßen. Damit Sie im Angebotsdschungel den gesunden Überblick behalten. Wer noch mehr Informationen zu Nährstoffen, Stoffwechsel, Essverhalten und Gewicht sucht, findet sie im ersten Band *Familie in Form*.

In diesem Buch geht es um die leichte, neue Veggie-Küche für die ganze Familie. Denn wichtiger als alle Tricks sind regelmäßige Mahlzeiten und Pausen dazwischen. Der richtige Ort dafür ist die Familientafel, an der gemeinsam gegessen, geredet und gelacht wird. Sicher auch mal gestritten. Denn das hält die Familie beieinander. Beziehen Sie Ihre Kinder in die Speiseplanung mit ein, kochen Sie zusammen, machen Sie das Essen zu einer gemeinsamen Aufgabe und lassen Sie auch mal alle fünf gerade sein. Dann schmeckt es allen!

**Und geben Sie nicht gleich auf:  
Erziehung und Ernährung sind langfristige  
Projekte. Der Erfolg wird erst viel später  
sichtbar.**

Ihre Dagmar v. Cramm