



Unverkäufliche Leseprobe

Uwe Glinka / Kurt Meier
Das Familiensparkochbuch



96 Seiten
ISBN: 978-3-8025-3700-4

UWE GLINKA / KURT MEIER

DAS FAMILIEN- SPARKOCHBUCH

GÜNSTIG UND AUSGEWOGEN
ERNÄHREN NACH DEM
REGELSATZ HARTZ IV



Originalausgabe

© 2010 VGS

verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH,

Gertrudenstraße 30–36, 50667 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

Redaktion: Susanne George

Produktion: Simone Nauerth

Umschlaggestaltung: Zero Werbeagentur, München

Foto Umschlagrückseite: © Kurt Meier

Layout und Satz: Angela May Grafikdesign & Buchgestaltung, Mettmann

Druck: Rasch Druckerei und Verlag, Bramsche

ISBN 978-3-8025-3700-4

www.vgs.de

www.diesparratgeber.de

INHALT

VORWORT	6
INFOS ZUM KOCHBUCH	8
GERICHTE MIT FLEISCH	9
GERICHTE OHNE FLEISCH	37
GERICHTE MIT FISCH	57
SUPPEN	65
EINTÖPFE	73
SALATE ALS BEILAGE	79
NACHSPEISEN	85
REZEPTVERZEICHNIS	
MIT KALORIENANGABEN	91
STICHWORTREGISTER	92
PREISLISTE	94



VORWORT DER AUTOREN

Wenn man nur wenig Geld hat, muss gespart werden. Daran führt kein Weg vorbei. Vor allem Familien mit Kindern wissen, wie schwer das Haushalten sein kann. Viele Leute, zum Beispiel Hartz-IV-Empfänger, haben uns erzählt, dass sie notgedrungen beim täglichen Essen Abstriche machen. Die Küche bleibt kalt, wenn das monatliche Budget schrumpft. Und manche kochen auch nur selten und kaufen lieber Fertiggerichte oder gar Fast Food. Das macht zwar satt, ist aber weder gesund noch schmeckt es besonders gut. Ehrlich gesagt hat uns diese allgegenwärtige Misere erschreckt. Und so entstand die Idee, Speisepläne zu machen, die mit günstigen Lebensmitteln eine ausgewogene Ernährung garantieren.

SELBST KOCHEN LAUTET DIE DEVISE! Die gute Nachricht: Das ist nicht schwer. Auch wir, alles andere als erfahrene Köche, haben jedes Gericht in diesem Buch ohne Probleme zubereitet – und es hat allen geschmeckt!

Nach unserem ersten Buch, dem „Sparkochbuch“, das inzwischen zu unserer Freude viele Leser und Köche gefunden hat, möchten wir nun Familien mit Kindern dabei helfen, auch mit einem geringen Einkommen gutes Essen auf den Tisch zu bringen. Aus Erfahrung wissen wir, dass Kinder nicht alles mögen. Innereien wie zum Beispiel Leber oder Nierchen kommen deshalb nicht auf den Teller! Dafür aber so manches Lieblingsgericht wie Nudelauflauf, Fischstäbchen „Käp’t’n Blaubär“, die gute alte Buchstabensuppe oder eine selbst belegte Pizza (das macht übrigens viel mehr Spaß, als eine tiefgekühlte Fertipizza in den Ofen zu schieben!). Diese Speisen sind, mit Gemüse und Milchprodukten zubereitet, vollwertige Mahlzeiten.

GRUNDLAGE DER SPEISEPLÄNE IST DER HARTZ-IV-REGELSATZ. Danach stehen einem Erwachsenen für Essen und Trinken pro Tag 4,43 € zur Verfügung, Kindern von 6–13 Jahren 3,10 € und Kindern von 14–17 Jahren 3,54 €. Das ergibt im Durchschnitt 15,50 € täglich für eine vierköpfige Familie. Um für diesen Betrag alles Notwendige in der Küche zu haben, muss man in Discountern einkaufen. Auf den Preisen, die dort für die Produkte verlangt werden, basieren unsere Berechnungen. Trotzdem sollte man auch Ausschau halten nach anderen Angeboten, zum Beispiel auf Wochenmärkten. Dort erhält man saisonale Produkte wie Äpfel oder Kohl des Öfteren zu genauso günstigen Preisen.

FAST ALLE SPEISEPLÄNE IN DIESEM BUCH ERGEBEN EINE SUMME, DIE UNTER DEM BETRAG VON 15,50 € LIEGT. Umso besser! In zwei Kapiteln haben wir preisgünstige Salate und Nachspeisen zusammengestellt, die man zusätzlich servieren kann. Zum Beispiel einen grünen Salat zu den Käsespätzle auf Seite 40. Oder eine „Rote Grütze“ nach der Gemüsesuppe von Seite 67.

„Frühstück“ und „Abendessen“ in den Speisenplänen sind nur Vorschläge, die man nach Belieben ändern kann. Wichtig ist uns aber auch bei diesen Mahlzeiten, dass sie Nahrungsmittel enthalten, die Kinder für ihre körperliche Entwicklung brauchen und die sie gerne essen. Neben Milchprodukten sind dies Obst und Gemüse. Der von uns abgesteckte finanzielle Rahmen ermöglicht jederzeit, den Kindern zusätzlich z. B. einen Apfel, eine Möhre oder ein Glas Milch zu geben.

Danken möchten wir an dieser Stelle den vielen Köchinnen der Landfrauenvereine, die uns ihre bewährten Rezepte zur Verfügung gestellt haben. Ohne jeden Vorbehalt haben diese Frauen ihr wertvolles Wissen weitergegeben. Ihre Gerichte, zugleich nahr- und schmackhaft, rufen bei Erwachsenen wohlige Erinnerungen an die Kindheit hervor. Und die Kids heutzutage sind genauso begeistert!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viele schöne gemeinsame Stunden am Tisch und natürlich guten Appetit!

Uwe Glinka und Kurt Meier



INFOS ZUM KOCHBUCH

- Die Speisepläne und Rezepte sind für **4 PERSONEN** berechnet. Viele Gerichte reichen allerdings auch für mehr Personen. So können z. B. Freunde der Kinder problemlos mitessen oder man macht ein leckeres Restessen.
- Günstige Ernährung setzt voraus, dass die Zutaten in Discountern gekauft werden. Stand der Preise in diesem Buch: Dezember 2009. Geringe Abweichungen sind möglich.
- Die Kosten bleiben bei vielen Speiseplänen unter dem Betrag, der nach dem Hartz-IV-Regelsatz für die tägliche Ernährung vorgesehen ist.
- Frühstück und Abendessen im täglichen Speiseplan variieren und können nach Wunsch ausgetauscht werden.
- Das Mittagessen als warme Speise kann natürlich auch am Abend zubereitet werden.
- Aufgeführt sind neben den Zutaten auch Getränke (z. B. 1,5l Mineralwasser).
- Das Rezeptverzeichnis auf Seite 91 enthält auch Angaben, wie viele Kalorien ein Gericht pro Person enthält. Dabei sollte beachtet werden, dass die Portionen in der Regel großzügig bemessen sind.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN UND BEGRIFFE:

GETR. = GETROCKNET

GESCH. = GESCHÄLT

TK = TIEFKÜHLKOST

EL = ESSLÖFFEL

TL = TEELÖFFEL



*Gerichte
mit Fleisch*



Frühstück

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Graubrot	0,52 €
80 g	Butter	0,28 €
100 g	Marmelade	0,20 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
4 Becher	Joghurt	0,76 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	Summe	3,17 €



Mittagessen

Gerolsteiner Hähnchenbrust-Gratin

Menge	Zutaten	Preis
600 g	Hähnchenbrust	2,99 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
1 TL	Paprikapulver	0,05 €
5 EL	Mehl	0,03 €
100 g	Butter	0,35 €
300 g	Champignons	0,45 €
50 g	Aprikosenmarmelade	0,10 €
300 g	Crème fraîche	0,89 €
40 g	Paniermehl	0,03 €
250 g	Reis	0,25 €
2 l	Mineralwasser	0,25 €
	Summe	5,49 €

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, würzen und im Mehl wenden. In etwas heißer Butter von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. In eine Auflaufform legen und warm stellen. Champignons in Scheiben schneiden, in den Bratensatz geben und andünsten. Aprikosenmarmelade und Crème fraîche unterrühren, kurz aufkochen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Fleisch geben, mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen bei 200–225 Grad 8 Minuten überbacken. Dazu gekochten Reis servieren.

Abendessen

Menge	Zutaten	Preis
8 Stück	Brötchen	1,36 €
80 g	Margarine	0,14 €
4 Scheiben	Kochschinken	0,66 €
200 g	Frischkäse	0,66 €
4 Stück	Äpfel	1,20 €
8 Tassen	Tee	0,80 €
	Summe	4,82 €

Gesamtsumme
13,48 €



Frühstück

Menge	Zutaten	Preis
6 Stück	Brötchen	1,02 €
60 g	Butter	0,21 €
50 g	Honig	0,23 €
4 Scheiben	Kochschinken	0,66 €
200 g	Cornflakes	0,25 €
375 ml	Milch	0,26 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	Summe	3,40 €

Mittagessen

Bäuerliche Krautpfanne mit Fleischwurst

Menge	Zutaten	Preis
100 g	durchwachsener Speck	0,43 €
150 g	Zwiebeln	0,07 €
2 EL	Zucker	0,02 €
500 g	Fleischwurst	1,59 €
850 g	Sauerkraut	0,49 €
200 g	Sahne	0,35 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
1 Bund	Petersilie	0,59 €
600 g	Kartoffeln	0,29 €
2 l	Mineralwasser	0,25 €
	Summe	4,18 €

Zubereitung

Speck und geschälte Zwiebeln würfeln. Speck in eine heiße Pfanne geben, Zucker darüberstreuen und anbräunen. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und alles dünsten. Fleischwurst in Würfel schneiden und mit dem Sauerkraut dazugeben. 40 Minuten in der Pfanne garen. Zum Schluss die Sahne angießen. (Falls nötig, mit Speisestärke andicken.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Abendessen

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Graubrot	0,52 €
80 g	Margarine	0,14 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
400 g	Heringssalat	0,94 €
4 Becher	Pudding	0,76 €
4 Stück	Birnen	0,80 €
8 Tassen	Tee	0,80 €
	Summe	4,60 €

Gesamtsumme
12,18 €