

Liebe Familien,

jede*r von uns hat die ein oder andere Tiefkühlpizza im Fach oder die Ravioli Dose im Schrank, falls es mal schnell gehen muss. Mit ein bisschen schlechtem Gewissen bestreichen wir dann unsere Abendbrot Stulle mit dem Aufstrich aus der Packung, während nebenbei die Kochsendung mit den leckersten Gerichten läuft. Hätte meine Zeit heute doch ausgereicht um das selbst zuzubereiten? Vielleicht schaffe ich es ja morgen! Wir stellen uns oft die Frage:



kaufen oder selber machen?

Welche Vorteile bringt es, Lebensmittel oder Gerichte selbst herzustellen oder zuzubereiten? Man kennt nicht nur alle Zutaten, sondern man kann auch selbst entscheiden, ob es Bio Zutaten sein sollen oder nicht. Oft ist Selbermachen auch preiswerter. Wussten Sie, dass man für 10 Brötchen nur ein bisschen Mehl und Hefe braucht und man dieses schon für unter einen Euro bekommt? Viele Lebensmittel können selbst hergestellt werden, benötigen aber viel Zeit wie z.B. Brot backen, Brühe ansetzen oder Käse schöpfen. Es gibt aber viele Sachen, die schnell gehen und oft auch selbst gemacht viel leckerer sind, als die gekauften Varianten. Bei der Zubereitung können auch Kinder mithelfen und man kann die Zutaten wählen, die alle gerne essen. Wie wäre es mit selbst belegter Pizza, frischer Limo mit Zitrone und Minze oder Kräuterquark? Hier noch ein Tipp: Selbstgemachtes ist auch immer ein tolles Mitbringsel für Freunde und Familie. Also, wenn es das nächste Mal auf dem Wochenmarkt heißt: "Drei Schalen - zwei Euro!" Dann greifen Sie ordentlich zu. Verwenden Sie einfach die alten Marmeladengläser wieder und man hat für die nächsten Wochen leckere Himbeer-, Brombeer- oder Erdbeermarmelade im Haus.

Link zum Video: [Marmelade und Gelee selber machen](#)

Der Brotaufstrich fürs Frühstück ist vorbereitet. Jetzt fehlen nur noch Mittag und Abendbrot, uff. Wie wäre es, wenn Sie nur einmal die Woche den Kochlöffel schwingen und die Speisen vorbereiten? Meal-Prep ist hier das Zauberwort. Ob für sich selbst oder die ganze Familie, vorkochen spart Zeit und oft auch Geld. Die Gerichte können Sie im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Ein paar Tipps zur Vorbereitung und Durchführung erfahren Sie im Podcast.

Link zum Podcast: [Wie Meal-Prep für Familien funktioniert](#)

Obst, Gemüse und vor allem auch Kräuter selbst anbauen, liegt voll im Trend. Aber ohne Garten ist das doch gar nicht machbar, oder? Doch natürlich! Auf Ihrem Balkon können Sie einen ganzen Garten anlegen und sich ab dem Sommer bis in den Herbst mit selbst geernteten Köstlichkeiten versorgen. Minitomaten, Erdbeeren, Radieschen, Pflücksalat,

Erbsen, Kräuter, Physalis. Der Phantasie und Wünsche sind fast keine Grenzen gesetzt. Auch ohne Balkon, auf der Fensterbank können sie Kräuter, Sprossen oder kleine Salate ziehen und damit Ihre Brote aufpeppen. Im Video gibt es Tipps für gutes Gelingen!

Link zum Video: [Obst & Gemüse anbauen](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Hmm, selbstgemachte Marmelade, ein paar Erdbeeren von der Fensterbank und dazu frische Brötchen! Das hört sich doch nach einem perfekten Start ins Wochenende an. Sie holen den vorbereiteten Teig einfach morgens aus dem Kühlschrank und los gehts. Die Minze für die Limo pflücken Sie schnell vom Fensterbrett.

Link zum Rezept: [Schnelle Frühstücksbrötchen](#)

Link zum Rezept: [Limonade selber machen](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Viele Kinder haben zu Haus eine kleine Spielküche und bereiten den Eltern begeistert ihr Lieblingsessen zu. Da fehlt aber noch der Käse auf dem Brot oder die Tomate auf der Pizza! Das können Sie mit Ihren Kindern ganz einfach und preiswert selbst basteln!

Link zum Nachmachen: [Playfood - Spielessen aus Filz](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Oma sagt, wenn es beim Kochen optisch misslingt,
mach Kompott draus.
Jetzt gibt es Rinderkompott mit Möhrenkompott
und Nudelkompott.*

Wir wünschen Ihnen mehr Erfolg ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**