

Kochen im Jahr 2022



Die Frau, die wirklich gut in Multitasking ist: Jenny beim Kochen zu Hause

Mama Jenny (39) kocht 5 Mal was anderes:

Bei mir kriegt jeder 'ne Extra-Wurst

Sie selbst mag Low Carb, ihr Mann liebt Fleisch mit Kartoffeln, die Tochter Süßes, die Söhne vertragen keine Zitrusfrüchte und keine Laktose. Heißt: An manchen Tagen kocht Jenny Böhme aus Rothenburg bis zu fünf verschiedene Essen. Wie wuppt die Frau das bloß?

Der Milchreis ist weich, Kartoffeln und Gemüse sind fast gar, Eierragout und Bratwurst warten in Topf und Pfanne. Schnell noch das Schnitzel fertig braten und alles ab auf die Teller. Essen ist fertig!

Wir tischen Ihnen hier kein Märchen auf: Jenny Böhme aus Rothenburg (Oberlausitz) hat gerade fünf verschiedene Mittagessen für ihre Familie gezaubert – in nur einer Stunde. Sie ist ein Multitasking-Kochtalent!

Wieso kriegt hier jeder was anderes zu essen? Wieso sagt Jenny nicht wie damals Oma: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt?“ Sie lacht. „Ich habe schnell hintereinander drei Kinder bekommen, davon zwei mit Allergien. Ich lernte:

Jedes Kind isst anders, ich wollte beim Essen keinen Druck aufbauen. Lieber entspannt eine gesunde Ernäh-

runge vorleben und sichern, dass alle satt werden.“ In sieben Jahren Elternzeit wird Kochen ihr Yoga. Statt den Kindern mühsam Essen aufzudrücken, wandelt sie nun Gerichte für alle Geschmäcker ab. „Mal gab es Kartoffelpüree – für die einen mit Fleisch, für andere mit

Fisch oder Salat, für Süßschnuten war ein schneller Eierkuchen drin.“ Später beginnt sie, parallel zu kochen (Tipps dazu siehe rechts). Woher nimmt sie die Zeit? Jenny hat das Kochen einfach zum Beruf gemacht. Die Betriebswirtin betreibt heute den Rezepte-Blog Familienkost.de, dem schon über 100 000 Mamas und Papas folgen. „Im Lockdown habe ich unseren Essensplan für die Woche reingestellt.“ Als wegen der hohen Nachfrage der Server zusammenbrach, machte sie aus den Rezepten ein Buch. Davon waren nach sechs Monaten auch schon über 10 000 Stück verkauft. Fotografieren, texten, planen – hat sie sich einst selbst beigebracht. Aber heute

beschäftigt Jenny fünf Mitarbeiter, und die Familie muss für neue Ideen ständig als Testesser ran. Praktisch: Mit einer Mahlzeit kann Jenny ja gleich fünf Rezepte testen. Sie lacht. „Klar würde ich auch lieber nur ein Essen kochen oder öfter das, was ich mag. Aber erst mal soll es den Kindern gut gehen.“ Ein Gericht gibt es aber zum Glück, das alle lieben: Es ist ihr Brokkoli-Käse-Auflauf. Und davon gönnt sich Jenny auch mal eine Extra-Wurst: „Ich mache mir immer eine eigene kleine Form, wo nur wenig Nudeln und mehr Gemüse reinkommen. Meine Low Carb-Version.“

JANA HENSCHEL

6 GOLDENE TIPPS:

So gelingt Jennys verrückte Familienküche

- 1. Wochenplan machen**
„Tun wir am Sonntag, da ich montags einkaufe. Oder freitags vor dem Wochenendeinkauf. Wir planen mit den Kindern zusammen. So kann jedes seine Wünsche einbringen, und das Essen wird später leichter akzeptiert.“
- 2. Größere Menge**
Jenny kocht z. B. gleich ein paar Portionen Reis mehr. Es gibt ihn als Beilage, als Bratreis, für Reissalat oder Reismuffins. Nach Pellkartoffeln mit Quark wird der Rest der Kartoffeln zu Bratkartoffeln, Quarkkeulchen und Kartoffelsalat. Das bringt neue Gerichte ohne extra Arbeit.



Papa Terence (41)
Besonderheit: Will am liebsten viel Fleisch
Essen heute: Schnitzel mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce hollandaise



Mama Jenny (39)
Besonderheit: Möchte sich kohlenhydratarm ernähren
Essen heute: Griechischer Salat mit Schafskäse



Es geht ja nichts über die eigene Ernte: Jenny holt frisches Gemüse aus dem Garten

- 3. Gemüse anbauen**
Im Garten wachsen Gurken, Tomaten, Zucchini, Kürbisse sowie sieben Hühner heran. Dadurch kriegen die Kinder einen anderen Bezug, probieren eher Dinge aus, werfen kein Essen weg.

- 4. Baukastenprinzip**
Es gibt oft eine Zutat für alle, etwa Kartoffelbrei. Dazu wollen drei Leute Fischstäbchen, Carlo kriegt ein Spiegelei, der Mann eine Bratwurst. Jenny ersetzt ihren Kartoffelbrei kalorienarm durch Gurkensalat. Sind vier Herdplatten voll, hilft der Thermomix.



Sohn Emil (11):
Besonderheit: Hat eine Zitrusfrüchte-Allergie
Essen heute: Bratwurst mit Kartoffelbrei

- 5. Allergie-Lebensmittel tauschen**
Milch kann man gegen laktosefreie Produkte tauschen, Ei beim Backen durch Apfelmus oder pürierte Banane ersetzen.

- 6. Kein Perfektionismus**
Wenn die Kocherei mal zu viel wird, geht auch mal ein Fertiggericht. Pizza lieben hier alle, und der Hartkäse darauf hat nur wenig Laktose.



Sohn Carlo (9)
Besonderheit: Verträgt keine Laktose. Er ist etwas mäkelig, mag z. B. nur Fleisch, das nicht wie solches aussieht (z. B. Chicken Nuggets)
Essen heute: Eierragout mit Erbsen und Möhren



Tochter Frieda (7)
Besonderheit: Ausgesprochene Vorliebe für süße Speisen wie Eierkuchen und Co.
Essen heute: Milchreis mit frischen Beeren aus dem eigenen Garten



Tolle Rezepte oder Inspiration zum Austausch allergieauslösender Lebensmittel finden Sie auf Jennys Rezept-Blog www.familienkost.de, in ihren Büchern (z. B. „Mein Familienkochbuch“, 14,90 Euro) und auf ihrem Instagram-Kanal www.instagram.com/familienkost

