

Liebe Eltern!

Mit kleinen Kindern haben Sie immer mehrere Jobs gleichzeitig. Dabei kommt einem Bereich wesentliche Bedeutung zu: dem Kochen. Als Mutter von zwei Kleinkindern lege ich großen Wert auf ausgewogene Ernährung, gleichzeitig muss es oft schnell gehen und schmecken soll es auch.

Der Beikoststart unserer großen Tochter war eine sehr gute Gelegenheit, unsere Ernährung zu überdenken und das gemeinsame Essen wieder zu einer schönen Selbstverständlichkeit werden zu lassen. Da ich schon immer Freude am Kochen und Essen hatte, passte es gut, diese Begeisterung in meinen Kochkursen und Kochbüchern auch anderen Menschen weiterzuvermitteln.

Natürlich sind Geschmäcker verschieden, und was dem einen mundet, trifft nicht immer den Geschmack des anderen. Haben Sie dennoch Mut zum Experiment. Sie werden erstaunt sein, wie gut manche Kombinationen schmecken. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass sich die Mengenangaben im vorliegenden Buch auf den TM5 beziehen. In Rezepten, in denen nicht das gesamte Volumen des Thermomix genutzt wird, können Sie die Rezepte aber auch auf für den TM31 anwenden.

Mut zum Experiment war auch das Stichwort für mich während der Arbeit an diesem Buch. Ich möchte daher DANKE an alle sagen, die mich in dieser Zeit unterstützt haben. Allen voran meinen beiden Kindern, die mich auf

meinem beruflichen Weg mit meinem Unternehmen FreshBaby® jeden Tag aufs Neue inspirieren. Großer Dank gilt auch meinem lieben Mann, der meine Rezepte gemeinsam mit unserer Tochter verkostet und mir mit wertvoller und konstruktiver Kritik zur Seite steht. Und natürlich danke ich den vielen Eltern und Kindern, die mich bei der Entwicklung neuer kulinarischer Ideen anregen.

Ich hoffe, Sie finden auf den nachfolgenden Seiten viele für Ihre Familie geeignete Rezepte und lassen es sich und Ihren kleinen Schätzen schmecken.

Wien, Herbst 2018

Svetlana Hartig