

Liebe Leserinnen und Leser, lieber Karl, liebe Susi, lieber Gunter, liebe Meggie . . . ,

dieses Buch richtet sich an Sie, die Sie vielleicht in einer vergleichbaren Situation sind wie ich. Wir leben in einem Haushalt mit zwei berufstätigen Eltern, wir haben vier Kinder und legen großen Wert auf gesunde Ernährung, versuchen den Verlockungen der Lebensmittelindustrie zu widerstehen, ohne unendlich viel – vielleicht nicht vorhandene – Zeit für die Zubereitung aufwenden zu müssen, aber auch ohne die Freude am Genießen zu verlieren.

Wir freuen uns in unserer Familie darüber, dass tägliche gemeinsame Mahlzeiten eine Selbstverständlichkeit für uns sind und diese auch jetzt, wo die Kinder durch die Pubertät gehen, ein wichtiger Ort für Kommunikation innerhalb der Familie bleiben. Andererseits erlebe ich in meiner Beratungspraxis viele Familien, die, wenn die Kinder in das Kindergartenalter kommen, immer größere Probleme damit haben, gemeinsam mit Spaß und Genuss zu essen. Hier trifft elterliches Bemühen um eine gesunde Ernährung auf kindliche Widerstände, die oftmals mit dem »Essen an sich« nur wenig zu tun haben. Zur Auflösung dieser Konflikte verbinde ich in meiner Beratungspraxis Wissen über gesunde Ernährung mit pädagogischen Grundlagen, die sehr leicht nachzuvollziehen sind und schnell zu einem guten Erfolg führen.

Gut ernährte Familien wachsen nicht auf Bäumen, sondern sind das Ergebnis einer konsequenten Ernährungserziehung. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie mit dem hier vorgestellten Konzept motivieren und Ihnen den Schlüssel zum Erfolg Ihrer individuellen Familienernährung geben kann!

Danken möchte ich meiner eigenen Familie und den vielen anderen Familien, die ich in den letzten 25 Jahren beraten habe, die mir die Möglichkeit gegeben haben, das Familienernährungskonzept sowie die vielen Rezepte zu entwickeln. Ein zusätzlicher Dank gilt meinem ältesten Sohn Lennart, der das Manuskript für mich getippt hat, meinem Mann für das Zuhören und »Mitordnen« meiner Ideen und der gesamten Familie dafür, dass sie so dankbare Esser sind, die meine täglich zubereiteten Mahlzeiten genießen!

Bergisch Gladbach, im Frühjahr 2012

Edith Gätjen