

# Liebe Leserin, lieber Leser!

---

Zugegeben, als ich in den achtziger Jahren zum ersten Mal von dieser Allround-Küchenmaschine Thermomix hörte, die zerkleinern, mixen, rühren, erwärmen, kochen und dünsten konnte, stand ich der Sache eher skeptisch gegenüber. Ich hing einfach zu sehr an meinen vertrauten Kochtöpfen und liebte es, mir für das Kochen Zeit zu nehmen und in den Töpfen zu rühren. Natürlich hatte ich auch genügend andere Haushaltsgeräte, um Gemüse und Rohkost zu raspeln oder Mixgetränke herzustellen. Da ich zudem glaubte, mit einem Thermomix nur Babynahrung, Suppen und Weichgekochtes zubereiten zu können, kam diese Küchenmaschine für mich nicht infrage.

Jetzt, Jahre später, hat auch mich das Thermomix-Fieber gepackt! Ausschlaggebend waren Thermomix-Präsentationen innerhalb der eigenen Familie. Was meine Kinder mir hier Schmackhaftes vorzauberten, übertraf alle meine Erwartungen.

Fasziniert verfolgte ich, wie vor meinen Augen die leckersten Rohkostsalate entstanden, dazu die feinsten Saucen, saftig-zart gedämpfter Fisch, locker-fluffige Knödel, wunderbar aufgegangener Pizza- und Kuchenteig, raffinierte Hauptgerichte und nicht zu vergessen die herrlichen Süßspeisen, die luftig und locker auf der Zunge zergingen.

Doch nicht nur der tolle Geschmack dieser Gerichte überzeugte mich, sondern vor allem auch die schonende Garmethode. Denn der Thermomix hat, wie ich mir sagen ließ, gegenüber herkömmlichen Kochtöpfen den entscheidenden Vorteil, dass aufgrund des ständigen Rührens eine optimale Wärmeleitung gewährleistet ist, was die Speisen gleichmäßiger garen lässt – und das in kürzerer Zeit. Kochen wird so einfacher und zeitsparender und schont zusätzlich die wertvollen Vitalstoffe – im Grunde das gleiche Prinzip wie bei der Trennkostlehre.

Schlagartig wurde mir klar: Thermomix und Trennkost sind das perfekte Duo! Dies war für mich der Startschuss, den Thermomix mit meiner Trennkost-Methode zu kombinieren. So wurde ich, einst entschiedene Kritikerin, zur überzeugten Befürworterin der cleveren Küchenmaschine!

Selbstverständlich steht heute in meiner Küche ein Thermomix, mit dem ich täglich neue Trennkost-Rezepte entwickle. Alle Rezepte in diesem Buch habe ich mit meinem TM 31 entwickelt – sie gelingen aber genauso mit dem TM 5. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Herzlichst,

Ihre Ursula Summ