

Liebe Familienväter und -mütter,

wünschen Sie sich manchmal neue Ideen, Tipps und Tricks, die das Kochen erleichtern und neuen Schwung und Spaß in Ihre Küche bringen – für die ganze Familie? Ja, ich kenne das. Als Familienvater einer kleinen Großfamilie, der für das Kochen verantwortlich ist, habe ich vermutlich alle Tücken kennengelernt, die da so lauern können. Bei sieben Kindern bleibt das nicht aus.

Wir Eltern arbeiten beide von zu Hause aus und genießen somit, unsere Kinder rund um die Uhr aufwachsen zu sehen. Doch das soll nicht heißen, dass wir in der Woche stundenlang kochen wollen oder können. Bei uns, wie wohl in vielen anderen Großfamilien auch, ist die gute Organisation besonders wichtig – die Stärke meiner Frau. Da passt neben Schultaxi, Einkaufen, Rasenmähen und Straßefegen das stundenlange Kochen nicht so rein und Strategien für die Essenszubereitung müssen her. Am Wochenende sieht es ganz anders aus. Da wird entschleunigt, lange gefrühstückt und dann geht es meist direkt in die Vorbereitungen für das Mittagessen. Gemüseschneiden, Fleisch vorbereiten und vieles mehr steht dann an. Das machen wir oft im Familienrahmen.

Doch meistens ist die Zeit knapp. Wie ich es schaffe, nicht nur alle neun Mägen am Tisch zu füllen, sondern dabei auch noch neun zufrieden lächelnde Gesichter zu produzieren, will ich Ihnen in diesem Buch zeigen – mit vielen meiner Rezepte, Tipps für Einkaufen und Vorratshaltung, die Essensvorbereitung und vieles mehr. Denn auch wenn Ihre Kinderschar nicht so groß ist wie meine, macht bessere Organisation alles deutlich einfacher. Meine Rezepte sind übrigens auf eine »normale« Familiengröße zugeschnitten und lassen sich ganz einfach an Ihren individuellen »Familienhunger« anpassen.

Wenn Sie noch Fragen haben, denn können Sie sich gerne auch direkt an mich wenden. Meine Kontaktdaten finden Sie ganz vorne im Buch.

Ihr Peter Gehlmann