

Willkommen in meiner gar nicht perfekten Familienküche!

Immer dieser Stress am Esstisch! Da gibt man sich richtig Mühe, kauft die besten Zutaten, steht ewig am Herd und am Ende stochert das eine Kind im Essen herum, während das andere nur Nudeln mit Butter mümmelt und die gute Stimmung von vornherein dahin ist. Ich kenne diese Situation selbst zur Genüge, denn meine drei Kinder haben alle unterschiedliche Vorlieben – und diese wechseln auch noch wöchentlich.

Aber muss das so sein? Eigentlich nicht! Denn seien wir mal ehrlich: Manche dieser Schwierigkeiten am Esstisch sind doch selbst gemacht und haben mit den hohen Ansprüchen zu tun, die wir uns selbst setzen – oder die wir glauben erfüllen zu müssen, weil andere ja so perfekt sind.

Ich möchte mit diesem Kochbuch ein wenig Entspannung an den Esstisch bringen und mit einigen Vorurteilen über gesundes Essen aufräumen. Denn gutes Essen muss nicht aufwendig und schon gar nicht teuer sein. Kochen kann Spaß machen und es geht schneller, als man denkt. Bloß kein Zucker? Warum? Es kommt auf die Menge und Häufigkeit an! Immer frisch kochen? Aufgewärmt kann sogar leckerer schmecken! Jede Zutat aufs Gramm genau abwiegen? Ach wo, auch mit Pi mal Daumen klappt es! All diese Vorurteile und noch mehr werde ich auf den folgenden Seiten ansprechen und entkräften. Für ein entspannteres Kochen und Essen mit der ganzen Familie.

Denn bei mir sollen Kochen und Backen vor allem eines sein: unkompliziert und lecker. In diesem Buch sind nicht nur die beliebtesten Rezepte aus meinem Blog ganznormale-mama.com vereint, sondern noch etliche Rezepte zusätzlich, die uns in unserer Familienküche begleiten und zu unseren Lieblingsgerichten zählen. Besonders mögen meine Blogleser meine Kuchenrezepte, für die ich mich in schwedischen Sommercafés habe inspirieren lassen. Nach jedem Schwedenurlaub bringe ich neue Ideen für Kuchen und einen Stapel schwedische Kochzeitschriften mit nach Hause.

Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie es ist, wenn die Kinder meckern, dass ihnen eine Zutat nicht passt (oder gleich mehrere), habe ich bei vielen Rezepten Variationsmöglichkeiten genannt, sodass man sie nicht nur ganz einfach an die Saison und den Inhalt des Kühlschranks anpassen kann, sondern auch an die Vorlieben der Familienmitglieder. So wie jeder seine Pizza so belegt, wie es ihm schmeckt, lässt sich auch eine Lasagne oder eine Gemüsequiche und sogar ein Focacciabrot in mehrere Felder einteilen. Und wer gerade keine Heidelbeeren im Haus hat, kann bei vielen Rezepten auch einfach Himbeeren oder Erdbeeren nehmen, genauso gut TK-Früchte. Beim Variieren sind auch euren eigenen Ideen keine Grenzen gesetzt!

Wie ich schon in meinem Buch »Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein« schreibe, brauchen Kinder keine perfekten, sondern vor allem echte Eltern. Und genauso wenig braucht die Familienküche perfekte Köchinnen, perfekt gedeckte Esstische und perfekte Essmanieren.

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen,
Ausprobieren und natürlich gemeinsamen
Genießen.

Eure Nathalie

Übrigens ...

Weil ich es bei den Mengenangaben nicht so genau nehme, findet ihr manchmal nur die Angabe »eine Tasse«. Damit meine ich eine große Tasse mit etwa 250 ml Fassungsvermögen. Die Angabe »eine kleine Tasse« entspricht etwa 125 ml.

