Liebe Eltern!

Als unsere kleine Tochter mit dem Essen anfing, wusste ich: Püriertes Allerlei aus dem Gläschenregal sollte für sie die Ausnahme bleiben – schließlich kochen wir sonst auch frisch für uns. Mal ein Gläschen für unterwegs ist keine Katastrophe, aber geschmacklich hat Frisches einfach mehr zu bieten.
Doch Selberkochen dauert natürlich länger und mit zwei Kindern war unsere freie Zeit ohnehin schon auf ein Minimum reduziert. Nur zu gern ließ ich mich daher von der Begeisterung befreundeter Familien anstecken, die davon schwärmten, um wie vieles leichter die Zubereitung von gesunden Mahlzeiten mit einem Thermomix sei. Nun steht die Wundermaschine bereits einige Zeit in unserer Küche und ich kann nur sagen: Das Kochen geht jetzt um einiges schneller und einfacher, vor allem natürlich das Zubereiten von Babykost!
Also kaufe ich Pastinaken, Möhren und Äpfel beim Hofladen um die Ecke, Blumenkohl, Mango und Lachs im Supermarkt. Alles wird püriert und entweder gleich verputzt oder in kleinen Portionen eingefroren. Und weil bei unseren Kindern Fingerfood ganz oben auf der Beliebtheitsskala steht, dünste ich beim Zubereiten des Familienessens gleich ein paar Brokkoliröschen oder Süßkartoffelspalten für sie mit.
Wie schon unsere große Tochter ist auch unsere Jüngste ein großer Fan von Snacks aller Art. Hatte ich früher eine Menge Geld für nicht immer unbedingt vollwertige Knabbereien aus der Drogerie ausgegeben, bereite ich nun leckere Zwischenmahlzeiten für die beiden aus naturbelassenen Zutaten mit dem Thermomix zu, z. B. Dinkel-Cookies oder Müslikugeln mit Haferflocken und Dörrobst. So habe ich immer etwas Gesundes auf Vorrat im Haus – ohne Konservierungsstoffe und garantiert frischer und vielfältiger im Aroma. Unsere Lieblingssnacks finden Sie im Rezeptteil (ab Seite 99) – die werden bestimmt auch Ihrem Baby schmecken!
Wir alle wollen doch unseren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben bieten. Und dazu gehört auch eine möglichst ausgewogene Ernährung. Es ist einfach so: Die beste Grundlage hierfür sind frische, hausgemachte Speisen, die die ganze Familie an einen Tisch bringen! Mit dem Thermomix ist das ein Kinderspiel. Und während Ihr Küchenhelfer Ihnen beim Kochen die Arbeit abnimmt, haben Sie und Ihre Familie ganz nebenbei mehr Zeit füreinander.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen mit dem Thermomix – genießen Sie die Zeit mit Ihrem Baby!

Landshut, im Frühjahr 2017
Dipl. oec. troph. Dunja Rieber

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag