



Nach den Festtagen PREISWERT kochen?

PREISWERT KOCHEN

Unser Haushaltbudget wird im Dezember oft überschritten. Ganz egal aus welchem Grund. Mit ein paar einfachen Tipps kann jedoch beim Kochen leicht Geld gespart werden und es muss trotzdem nicht auf qualitative Lebensmittel und leckeren Geschmack verzichtet werden.

MENÜPLAN ERSTELLEN

Ein abwechslungsreicher Menüplan braucht anfangs etwas Zeit, hilft aber auf Dauer Kosten und Zeit zu sparen. Der Einkauf ist dadurch ebenfalls effizienter und es wird nur eingekauft was nötig ist.

Folgendes sollte bei der Menüplanung beachtet werden:

- Bevorzugen sie kurze Transportwege, rohe und saisonale Produkte
- Vermeiden von Wiederholungen und somit mehr Abwechslung
- Resteverwertung (Food Waste kann vermieden werden)
- Wocheneinkauf möglich und keine täglichen Absprachen nötig
- Aktionen mit einbeziehen
- Kochzeit kann einberechnet werden (Merkblatt: Energiesparen beim Kochen, Sparmenü aus dem Backofen)
- Vorräte, Produkte aus dem Tiefkühler und Eingemachtes können in den Menüplan einbezogen werden
- Fleischlose Gerichte und Abwechslung bei den Beilagen mit frischem Gemüse ergänzen

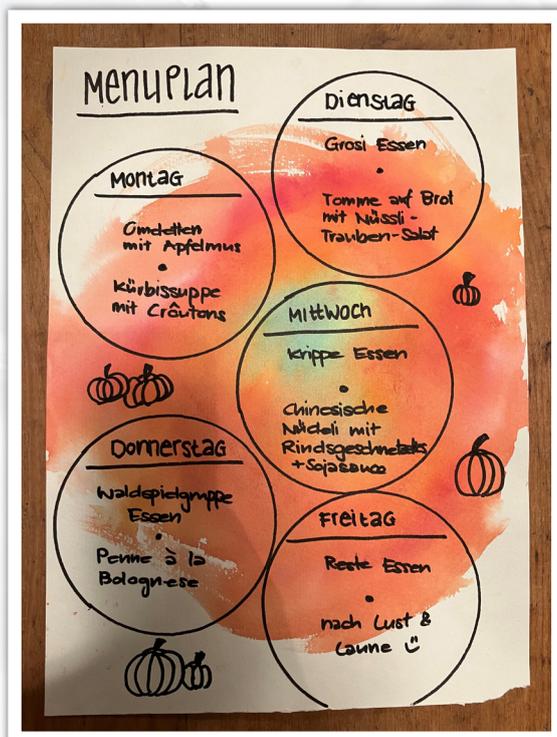
GEMÜSE ANSTELLE VON FLEISCH UND FISCH

Fisch und Fleisch sind im Vergleich zu Gemüse und Obst teurer. Um die Lebensmittelkosten zu senken lohnt es sich zwei bis dreimal pro Woche Fleisch und Fisch durch Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide- sowie Käsegerichte oder auch Vegiprodukte zu ersetzen. Natürlich das Ganze mit viel frischem, saisonalem Gemüse ergänzen.

LEBENSMITTEL NICHT WEGWERFEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum von Produkten prüfen. Ist das Datum überschritten heisst es noch lange nicht, dass Joghurt, Käse etc. nicht mehr geniessbar sind. Das Produkt sollte mit den eigenen Sinnen überprüft werden: Sehen, Riechen und Schmecken. So wird es in der Regel auch bei Lebensmitteln gemacht, die gar kein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen, wie z. B. bei Obst, Gemüse oder Brot. Ist Schimmel zu erkennen, riecht es unangenehm, schmeckt es säuerlich, oder prickelt es auf der Zunge? Dann ab auf den Kompost!

Reste von Selbstgekochtem sind meist 2–3 Tag haltbar. Gemüse- oder Teigwarenreste können gut zu einem Auflauf oder einer Suppe (z. B. Gemüsesuppe oder Minestrone) weiterverarbeitet werden.



TIPP:

Einkaufszettel machen: Egal ob auf dem Handy oder auf Papier. Wer 1x pro Woche oder sogar 1x pro Monat einkaufen geht gewinnt an Zeit und Geld. Somit vermeidet man auch Spontaneinkäufe. Zusätzlich lohnt es sich nach Aktionen Ausschau zu halten.





PORTIONEN AUF VORRAT KOCHEN

Je grösser die Mengen eines Gerichtes sind, desto günstiger fallen die Kosten pro Portion aus. Deshalb sollte man sich Zeit nehmen grosse Portion wie z. B. Ragout, Bolognaise, Spätzli vorzukochen und sie dann tiefzukühlen. Gut Beschriften damit man zu einem späteren Zeitpunkt noch weiss, welche Gerichte im Tiefkühlfach sind und wann diese zubereitet wurden.

WENIG ZEIT ZUM KOCHEN

Zeitdruck verursacht Stress und oft greift man dann zu Fertigprodukten. Fertigprodukte und Fast Food Produkte sind aber teurer. Deshalb ist es sinnvoll, wenn man in solchen Situationen zu selbstgemachten Tiefkühlgerichten greifen kann.

WENIGER SÜSSWAREN EINKAUFEN

Gummibärchen, Eiscrèmes, Biskuits usw. sind teuer, aber wer verzichtet schon gerne darauf? Wer jedoch günstig kochen und Geld sparen möchte, ersetzt die Süsswaren durch frisches, saisonales Obst. Obst stillt das Bedürfnis nach Süssem.

Selbstgebackene Guetzli, gebrannte Mandeln oder kleine Zuckerbrötchen kann man auch in grösseren Mengen auf Vorrat herstellen und damit einiges an Geld sparen.

TIPP:

Vorgekochte Gerichte vakuumieren. Sie bleiben länger frisch im Kühlschrank und beim Tiefkühlen verhindert vakuumieren unschöner Gefrierbrand.



Beispiel: Menüplan

<p>Mittag</p> <p>Rösti mit rohen Kartoffeln, Bratwurst an Zwiebelsauce & Rüeblisalat</p> <p>Tipp: Randensalat aus dem Vorrat.</p>	<p>Montag</p> <p>Gemüsebouillon, Zopf-Fotzelschnitte mit Apfelmus</p> <p>Tipp: Zopfresten vom Sonntag / Doppelte Portion Apfelmus kochen.</p>	<p>Abend</p>
<p>Mittag</p> <p>Salatteller mit Randen, Sellerie & Chinakohl Wintergemüserisotto mit Reibkäse</p> <p>Tipp: Reste vom Risotto als Bratlingen zubereiten.</p>	<p>Dienstag</p> <p>Gschwellti mit Kräuterquark und diverse Käsesorten</p> <p>Tipp: Gemüsesticks dazu servieren.</p>	<p>Abend</p>
<p>Mittag</p> <p>Kartoffelgemüselasagne Zuckerhutsalat mit Nussdressing</p> <p>Tipp: Geschwellte Kartoffeln vom Vortag verwenden.</p>	<p>Mittwoch</p> <p>Gehacktes mit Hörnli & Apfelmus</p> <p>Tipp: Doppelte Portion Gehacktes kochen.</p>	<p>Abend</p>
<p>Mittag</p> <p>Crêpes mit vers. Füllungen (Spinat, Hackfleisch, Apfelmus, Käse)</p> <p>Tipp: Resten vom Apfelmus und vom Hackfleisch verwenden.</p>	<p>Donnerstag</p> <p>Linseneintopf mit oder ohne Saucission Rüeblisalat</p> <p>Tipp: Die Saucission kann auch mit einem Wienerli ersetzt werden.</p>	<p>Abend</p>
<p>Mittag</p> <p>Panierte Pouletbrüstchen Rotkohl & Ofenfrites</p> <p>Tipp: Zum Panieren altes Brot verwerten.</p>	<p>Freitag</p> <p>Flammkuchen mit Speck & Salat</p> <p>Tipp: Kann auch vegetarisch mit Gemüse belegt werden.</p>	<p>Abend</p>

Wochendesserts

<p>Rohe Apfelcrème</p> <p>Tipp: Äpfel durch Birnen ersetzen, Halbfettquark durch Sauer-Halbrahm.</p>	<p>Caramelbirnen mit Vanillesauce</p> <p>Tipp: Schmeckt auch mit Äpfeln.</p>
--	--

TIPP:
Mit der Saisontabelle den Wochenplan erstellen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch





Mittag	Montag	Abend
Mittag	Dienstag	Abend
Mittag	Mittwoch	Abend
Mittag	Donnerstag	Abend
Mittag	Freitag	Abend
Wochendesserts		