

Nadja Horlacher

# GELD SPAREN IM ALLTAG

**#1: GESUNDE ERNÄHRUNG**  
INKL. REZEPTE, WOCHENPLAN, EINKAUFLISTE

**SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG.**  
**BUY SMART!**



  
**NadjaHorlacher.ch**  
ERFOLGREICH IM ALLTAG

Daniela K. *„Wir hatten Schulden, weil wir einfach unsere Ausgaben nicht unter Kontrolle hatten. Als ich diesem Plan folgte, konnten wir sofort jeden Monat rund 500.- einsparen um die Schulden abzubauen, dies ist einfach unglaublich, und dies nur von unserem Lebensmittel Budget.“*

Paul H. *„Ich habe mir eine Wochenmenüliste gemacht und ging nach der Liste einkaufen. Ich habe 45.- für eine Woche ausgegeben für 2 Personen.“*

Karin L. *„Ich habe mir schon Gedanken gemacht, ob meine Familie diese Gerichte auch isst, war mir schon nicht sicher. Aber es kam ganz anders, die sind voll dabei und lieben es, neue, einfache Gerichte herauszufinden.“*

Emma H. *„Ja, ich mache es endlich, seit einigen Monaten sind wir diesen Plan am umsetzen, wir werden immer besser. Natürlich geht nicht sofort alles von heute auf morgen. Wir sind zu sechst in der Familie. Davon ist eine Person allergisch auf Mehl und die andere auf Milchprodukte, trotzdem kommen wir immer näher an die 100.-/Woche. Ich bin sehr glücklich damit und wir werden dran bleiben. Wenn wir das können, dann kannst du das auch“*

Copyright©2015 by Nadja Horlacher  
<http://www.NadjaHorlacher.ch>

<http://www.facebook.com/nadjahorlacherlive>  
Snapchat: nadjahorlacher

Alle Rechte vorbehalten  
Umschlagbild: © Nadja Horlacher

#### Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Dieses Buch kann auf Inhalte von Dritter verweisen oder verlinken. Zum Zeitpunkt der Verlinkung handelte es sich um keine illegalen Seiten. Für deren Seite haftet alleine der Anbieter der Seite auf welche verwiesen wurde, nicht aber die Autorin dieses Buches. Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit dieser Informationen.



## Inhaltsverzeichnis

Vorstellung.....	4
Es gibt keine Ausreden.....	7
So startest du.....	9
Jeder gibt Geld aus, aber wie?.....	11
Organisation - Planung.....	14
Der Einkauf.....	22
Muss es bio sein?.....	24
Es gibt keine Entschuldigungen.....	27
Halte dich bei Laune.....	32
20 Tipps, die dich weiterbringen.....	33
Eine kleine Veränderung bewirkt Grosses.....	40
Halte deinen Erfolg fest.....	41
Dein nächster Schritt.....	42
Glückwunsch.....	43
Einkaufsliste Vorlage.....	44
Menü Wochenplan Vorlage.....	45
Rezepte.....	46
Auszug aus meinem Buch:.....	58
»Selbstmanagement - Wie kann ich meine Arbeit und mich selber besser organisieren«	

# Vorstellung



Im Rheintal, in der Schweiz bin ich aufgewachsen. Nach meiner Mechanikerlehre durfte ich drei abwechslungsreiche Berufe ausüben. Mit 30 Jahren wusste ich irgendwie nicht weiter. So landete ich in Nepal, bald darauf zog es mich auf die Philippinen. In diesen Ländern lernte ich, was es heisst, mit einfachen Mitteln

zu leben. Ich musste stundenweise meine Kleider im Fluss schrubben und spürte, wie es ist, wenn man nicht mehr 24 Stunden lang Strom zur Verfügung hat. Dafür lernte ich, wie glücklich und frei ich wurde, je weniger ich hatte.

Diese Einstellung wich nicht mehr von mir. Wir leben auch jetzt danach. Alles, was möglich ist, so lange zu behalten, bis es kaputt ist. Wir gehen nicht mit der Mode und müssen nicht auf dem neuesten Stand der Dinge sein. Wir orientieren uns nicht an anderen, sondern nur an uns.

Gerade jetzt, während ich dieses Buch schreibe, sind wir für ein paar Wochen auf den Philippinen, um unseren Kindern das bescheidene Leben direkt vor Ort näherzubringen.

Das Elementare auszuleben, machen wir nicht, weil keine finanziellen Mittel vorhanden sind, wir sind gut gestellt. So zu leben, macht uns Spass, wir geniessen unseren grossen Freiraum für andere kreative Aktivitäten. Fühlen uns nicht unter Druck gesetzt. Können uns mit Freude unseren erfolgreichen Firmen und Immobilien widmen. Dies auch nur, weil wir, wie gesagt, gespart haben. Das Geld geht bei uns nicht verschwenderisch raus.

Und nun schreibe ich über die Einkaufsmöglichkeiten. Wie passt das alles zusammen? Warum ich mir Gedanken über das Einkaufen mache? Weil dieses Thema ständig aktuell ist. Ich möchte nicht, dass dein hart verdientes Geld verschwendet wird für die falschen Dinge.

Das ist dein Geld, welches du verwenden könntest, um deine Schulden abzubauen. Welches du in dein Geschäft, in dich selbst mit Weiterbildungen oder für Traumobjekte investieren könntest. Für Wünsche wie Kreuzfahrten, Auto, Ferien oder für gute Zwecke, für Waisenkinder oder wohltätige Organisationen.

Mit deinem schwer verdienten Geld könntest du so viel Gutes tun, statt nur die Kassen der Lebensmittelgeschäfte zu füllen.

Ich möchte nicht sehen, wie du dein Geld einfach so aus gibst. Nein, ich möchte, dass du Erfolg hast, dass am Ende des Monats mehr übrig bleibt. Ich möchte sehen können, wie du es schaffst, deine Ziele zu verwirklichen, deine Träume zu leben, und wie deine Wünsche wahr werden.

Damit du dein Leben leben kannst, wie du es dir vorstellst, gestalte es selber. Ich glaube fest daran, dass dies jeder kann, und es beginnt sogar direkt in deiner eigenen Küche.

Gemäss der Budgetberatung Schweiz gibt eine Familie mit zwei Kindern für Lebensmittel 200.- bis 250.- pro Woche aus, in Deutschland sind es 120.- bis 150.- Euro. Diese Angaben sind eher niedrig angesetzt, viele Leute geben mehr aus.

Eigentlich weisst du, dass es möglich ist, diese Ausgaben zu reduzieren, aber irgendwie klappt es doch nicht so, wie du es dir vorstellst. Du kannst es glauben oder nicht, du wirst es schaffen, deine Familie mit 100.- pro Woche oder sogar mit weniger zu ernähren.

Vielleicht weisst du auch einfach nicht wie. Das wirst du hier erfahren, es geht nicht nur um deine Einkaufsliste, sondern um eine Grundeinstellung, ein Grundverhalten, das sich verändern wird. Der Erfolg hängt nicht nur von der Einkaufsliste und den Ausgaben ab, sondern auch von anderen Aspekten. Du wirst dich gesünder ernähren, du wirst ein erfüllteres Leben haben. Dein Geld, das vorher im Lebensmittelgeschäft landete, wirst du nun für viel Sinnvolleres ausgeben können.

Vor einiger Zeit verpulverten wir 1200.- im Monat für Lebensmittel. Auch wir haben uns dies bewusst gemacht, und wir dachten, wir geben unser Geld nicht sinnlos aus, trotzdem wurden die Ausgaben nicht niedriger. Jeden Monat 1200.-, einfach so für Nahrung.

Mittlerweile sind wir zu fünft und geben maximal 400.- pro Monat aus. Denn vor einiger Zeit kam die grosse Veränderung, ich wollte ein Ziel erreichen, wollte meine erste Wohnung kaufen.

Mehr Lohn zu erreichen oder mehr zu arbeiten, war nicht möglich, so blieb mir nur der Weg, mehr zu sparen. Mit jedem Betrag, der nicht ausgegeben wird, kann gewirtschaftet werden.

Auf keinen Fall darf etwas gekauft werden, das nur Kosten verursacht, es muss einen Wert generieren, ein neues Einkommen schaffen.

Alle Kredite müssen abbezahlt werden, einer nach dem anderen. Das schaffst auch du, und zwar, wenn du willst, innerhalb weniger Monate.

So, und jetzt ran an die Organisation :-)

Ich freue mich auf dich.

Für deinen Erfolg, deine



## Es gibt keine Ausreden

Wie denken 95 % der Menschen? 95 % der Menschen glauben, Erfolg oder Misserfolg entstünden durch ihr Umfeld. Wie sie erzogen wurden, wie und wo sie lebten, was sie durchmachen mussten.

Gerade Leute mit vielen Misserfolgen im Leben geben immer den anderen die Schuld. Diese Leute finden ständig eine Entschuldigung für ihre Misserfolge, mit der sie erklären, warum sie nicht erfolgreich sind, warum sie nicht sparen konnten.

Das sind auch die Bürger, die an einen grossen Lotterie-Gewinn glauben. Sie hoffen auf Glück, sie beten, dass ihnen etwas vom Himmel zufällt.

Weiter glauben sie an Putzfeen oder an jemanden, der ihr Bankkonto auffüllt.

Sie sagen Dinge wie:

- „Wenn ich nur mehr Geld hätte...“
- „Wenn ich nur nicht so viele Schulden hätte...“
- „Das ist alles nicht meine Schuld...“
- „Die Wirtschaftskrise hat Schuld daran...“
- „Wenn nur mein Arbeitgeber nicht Konkurs gegangen wäre...“
- „Ich kann nicht dieses oder jenes tun...“

Auf der anderen Seite haben 5 % der Leute eine völlig andere Denkweise und Einstellung. Diese 5 % wissen, dass es an ihnen liegt, dass sie selbst verantwortlich für ihren Erfolg oder Misserfolg sind.

Dies sind Leute, die etwas unternehmen, die Probleme lösen und sich nicht für alles und jedes entschuldigen. Die ein Problem annehmen und nach Lösungen suchen. Sie erlauben es sich selbst nicht, es einfach so anzunehmen, sie lösen das Problem.

Diese 5 % sagen:

- „Ich werde einen Weg finden.“
- „Wie kann ich dieses Problem lösen?“
- „Was kann ich heute unternehmen, um der Lösung einen Schritt näher zu kommen?“



Erkennst du die Unterschiede?

Siehst du, wie sie denken, was anders ist als bei den anderen 95 %? Ich möchte dir helfen, einer von diesen 5 % zu werden, es ist nicht schwierig, es ist nur eine andere Denkweise.

Ich weiss, dass du damit Erfolg haben wirst, und das ist das Einzige, was ich für dich möchte. Lies dieses Buch nicht einfach nur durch, sondern arbeite daran, setze Schritt für Schritt das um, was ich dir rate.

Du musst es nur befolgen, es ist nicht schwer, wirklich jeder kann das, auch du. Ich freue mich sehr, wenn du dann am Ende vom Monat mehr Geld für dich übrig hast.

## So startest du

Wir sind nicht in Armut geboren, wir sind zwar zum Arbeiten geboren, aber nicht einfach nur zum Überleben. Die Beschäftigung und das Leben sollen uns Spass machen. Wir sind auf dieser Welt, damit es uns gut geht, damit wir erreichen können, was wir uns wünschen, und damit wir finanzielle Freiheit erreichen können.

Es ist wichtig, zu sehen, wo man jetzt, in diesem Augenblick steht. Wir müssen zusammen deine Schwachstellen herausfinden, damit du diese verändern kannst. Es handelt sich dabei um Gewohnheiten, die einfach wieder einmal angepasst werden müssen.

Dieser Schritt ist sehr wichtig, damit du dein Ziel erreichen kannst. Wenn du nicht weisst, wo du jetzt bist, dann kannst du folglich auch nicht wissen, wohin du gehen sollst.

### **Deine Ausgaben der letzten drei Monate**

Hole nun dein Kassabuch, deine Quittungen oder deinen Bankauszug der letzten drei Monate hervor. Wir brauchen eine Übersicht darüber, welche Ausgaben du in den letzten drei Monaten hattest.

Schaue deine Rechnungen der letzten drei Monate an, gehe sie genau durch und schreibe sie in eine Liste. Du musst genau wissen, was du in den letzten drei Monaten tatsächlich ausgegeben hast. Eine ungefähre Vorstellung davon reicht nicht, nein, schwarz auf weiss muss alles aufgelistet sein. Jedes einzelne Brötchen und jeder Kaffee, auch (oder gerade) die kleinsten Beträge sind sehr wichtig.

Du hast keine Belege der letzten drei Monate? Dann beginne jetzt mit dem Erfassen der Ausgaben. Registriere jeden Geldbetrag, jedes Detail zählt. Du wirst sehen und wissen, wem du dein Geld gibst.

Wenn du deine Ausgaben zur Hand hast, markierst du alle Ausgaben für Lebensmittel. Ob du einen Kaffee irgendwo getrunken hast oder auswärts essen gegangen bist, oder ob du eingekauft hast.

Addiere diese Beträge der Nahrungsmittel zusammen. Teile sie durch deine drei erfassten Monate.

Du erhältst einen Durchschnitt für einen Monat. Daraus kannst du auch den wöchentlichen Durchschnitt berechnen. Was hast du für einen Betrag erhalten?

\_\_\_\_\_ **Ausgaben im Durchschnitt pro Monat**

Teile diesen Betrag durch 4 und erfasse ihn hier:

\_\_\_\_\_ **Ausgaben im Durchschnitt pro Woche**

## Jeder gibt Geld aus, aber wie?

Beim Geldausgeben macht es einen riesengrossen Unterschied, ob du es bewusst oder unbewusst ausgibst. Du gibst es aus und dir muss bewusst sein, wem du es gibst.

Versetze dich in deinen Alltag. Du holst deine Post vom Briefkasten, blätterst sie durch, siehst vielleicht eine Werbe-Aktion und sofort kommt ein Gefühl in dir hoch, das dir sagt: „Das muss ich haben.“ Bei sehr vielen Dingen haben wir dieses Gefühl, dass wir es haben müssen, dass es ohne nicht geht. Die Werbung dient ja genau dazu, uns dieses Gefühl zu vermitteln. Sie gibt uns das Gefühl, wenn wir dies oder jenes haben, dann geht es uns besser, oder dass wir ohne das Produkt nicht leben können. Dazu zählt schon ein kleiner Gedanke wie: „Ich brauche diesen Kaffee“. Bei so kleinen Dingen beginnt bereits unsere Grundeinstellung.

Aber es gibt eine einfache Frage an sich selber, immer wenn dieses Gefühl aufkommt: „Wenn ich obdachlos wäre, würde ich dies brauchen? Wird es mich und meine Familie ernähren?“ Wenn die Antwort nein lautet, dann handelt es sich sehr wahrscheinlich um einen Luxusartikel.

So siehst du, wie 95 % der Leute ein falsches Bild von Reichtum haben. Sie denken, nur weil sie es sich leisten können, seien sie reich, und sind verschwenderisch mit ihrem Geld. Doch die Leute fühlen sich erfolgreich, weil sie ein bestimmtes Produkt haben, sie fahren ein teures Auto, haben das neueste Handy, laufen mit den neuesten Markenklamotten herum, geniessen ihren automatischen Rasenmäher. Verstehst du, was ich meine?

Geld ist wie ein Samen. Er wird wachsen und sich vermehren, wenn man ihn richtig sät. Aber leider essen 95 % der Leute direkt die Samen, und was passiert, wenn du keine Samen mehr hast? Es kann nichts wachsen. Du wirst nichts übrig haben.

Vielleicht wirst du jetzt sagen: „Aber Nadja, ich habe momentan nicht mal genug Geld, dass ich es für Luxusgüter ausgeben könnte, ich habe schon Mühe, meine Rechnungen zu bezahlen“.

Ich muss dazu sagen, es spielt keine Rolle, wieviel du verdienst, denn egal ob dein Einkommen im Monat 10'000.- oder 2'000.- beträgt, du wirst immer rund 95 % ausgeben. In der heutigen Gesellschaft mit der gegenwärtigen Kultur wird man sehr schnell abhängig von diesen Gütern. Es gibt einfach zuviel und dies zu jeder Zeit und an fast jedem Ort.

Wie schnell wirft man Geld weg, wenn man zur Arbeit fährt, man macht einen Halt beim Bäcker und holt sich einen Snack oder einen Kaffee bei Starbucks und am Abend einen Halt beim Fast-Food-Restaurant, oder du gehst fast täglich einkaufen. Stattdessen sollte man sie die Zeit nehmen, um ein Abendessen selber zu kochen, zu organisieren oder zu planen. Bei all diesen „Kleinigkeiten“ gibst du nicht sinnvoll das Geld aus.

Ja es sind Kleinigkeiten, aber wohin das Geld geht, dort liegen eben deine Prioritäten. Es geht nicht nur darum, dass das Geld ausgegeben wird, sondern auch, wofür es ausgegeben wird. Jeder sollte auf seine Gesundheit achten, und auch dies geht nicht, wenn man nicht bewusst einkauft.

## **Sei achtsam mit den kleinen Dingen**

Es gibt ein einfaches Gesetz für den Erfolg, wenn du danach lebst, wirst du in allen Bereichen erfolgreich sein. Ich selber wende es an, und es hilft mir in allen Bereichen. Viele Probleme wurden gelöst, unsere Geschäfte kamen zum Erfolg, wir kommen zu einer super Partnerschaft und sind auf dem besten Wege, zufriedene Eltern zu sein. Es hat mir geholfen, Geld zu sparen und mehr Geld zu verdienen. Dieses Gesetz hat mein Leben verändert.

Es ist das einfache Gesetz der Förderung:

Sei achtsam mit den kleinen Dingen, dann folgt Grosses. Ist riesengross. Wenn du mit dem gut umgehen kannst, was vor dir ist, mit dem, was du hast, etwas umsetzen kannst, dann wird auch Grösseres kommen.

Du hast bisher auch schon verdient, ob es nun 500.-, 5'000.- oder 50'000.- pro Monat sind, du musst bewusst darauf achten, wofür und wie du dein Geld investierst/ausgibst. Damit du mehr Geld bekommst, musst du zuerst weise mit deinem vorhandenen Geld umgehen können.

Nun, was heisst das, weise und sinnvoll damit umgehen?

Du weisst jetzt, wie man Geld nicht sinnvoll ausgibt, also kaufe keine Luxusgüter, keine Dinge, die man nicht unbedingt zum Leben braucht. Das Geld muss sinnvoll gesät werden, so kann es wachsen. Du hast ein Ziel vor Augen, gehe dem nach, überlege bei jeder Ausgabe: „Brauche ich das jetzt?“

Es wird mehr kommen, wenn du mit deinem vorhandenen Geld gut umgehst. Ich sehe dies bei so vielen Leuten, es gibt so viele, die genau das mir berichten.

Du kannst daran glauben, dass es wahr wird. Du musst es dir nicht vorstellen können, denn du siehst nicht, was Gott sieht. Du selber denkst in Grenzen, aber es gibt keine Grenzen, sei offen, mache es tagtäglich gut, mache nur das Beste daraus und es wird kommen.

Nun hast du deine Quittungen und Bankauszüge mit den farbigen Markierungen vor dir, mit den Totalbeträgen der Lebensmittelausgaben von jedem Monat.

Damit wirst du jetzt beginnen. Du siehst jetzt direkt vor dir deine Vorlieben, also wofür du gerne Geld ausgibst und somit natürlich auch deine Schwächen.

Gehst du mehrmals in der Woche in den Supermarkt? Gehst du gerne wöchentlich auswärts essen? Gehst du täglich einen Snack holen? Isst du jeden Mittag auswärts?

Ich bin nicht nur da, um dir zu zeigen, was alles nicht gut ist, wo deine Schwachstellen sind. Ich weiss, es ist nicht angenehm, seine Schwachstellen zu sehen. Die meisten Leute möchten dies am liebsten gerade wieder auf die Seite legen, es vertuschen oder löschen.

Aber dies ist wichtig, du lernst dich selber noch besser kennen, es geht nur um dich, niemand sieht in dich hinein. Also lege es nicht beiseite, arbeite damit. Das ist ein Prozess, den du durchläufst, deine Schwächen werden zu Stärken, du wirst dich super fühlen und Erfolg haben, und dies beginnt sofort.

Es ist wichtig, dass du für dich herausfindest, wofür du am meisten Geld ausgibst, wenn du damit umgehen kannst, ist dies der grösste Posten, bei dem du auch am meisten sparen kannst.

# Organisation - Planung

Du kennst sicher die Redewendung „...es ist zum Scheitern verurteilt“. Wenn man schon im Vorfeld so denkt, dann wird es leider meistens auch so enden. Wenn ich weiss, das schaffe ich nicht, dann werde ich es auch nicht schaffen.

Stelle dir diese Situation einmal vor:

Du hattest einen anstrengenden Arbeitstag, nach der Schule bringst du deine Kinder zu diversen Hobbys, denen sie nachgehen, sammelst sie wieder ein und bemerkst, wie unruhig sie sind. Sie haben Hunger und werden müde, sind quengelig, die Zeit läuft dir davon. Da siehst du einen MC Donalds und denkst: „ja super, das ist es“. Mit dem Auto fährst du durch den MC Drive, bestellst für die Kinder das Abendessen, die Kids sind glücklich. Beim Wegfahren überkommt dich das schlechte Gewissen, die Kinder haben keine Vitamine, keine Nährstoffe, nichts Gesundes zu essen bekommen.

Kennst du das? Also ich schon :-)) Natürlich kann es auch sein, dass dies bei dir nie vorkommt, aber 44 % der Leute essen mindestens einmal pro Woche in einem Fast-Food-Restaurant.

Ich glaube daran, dass dies nur passiert, weil wir nicht organisiert waren, wir hatten keinen Plan.

Damit dies nicht so passiert, überlegen wir vorher; wir planen vorher, wir organisieren uns, um Geld zu sparen, Stress zu vermeiden und gesünder essen zu können.

Du wirst überrascht sein, welche Mahlzeiten du zubereiten kannst mit den restlichen Lebensmitteln, die du genau jetzt in deinem Kühlschrank hast. Ich habe ein Leibgericht, das auf den Philippinen ein Standard-Gericht ist. Es besteht eigentlich nur aus Resten. Aber es hatte nichts anderes mehr, d. h. es hat im Allgemeinen keine andere Auswahl als Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Eier. Daraus lässt sich eine herrliche Art von Omelette zubereiten. Oder wir braten einfach Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln an, dazu Sojasauce und Reis. Eine feine, gesunde und sehr billige Mahlzeit.

Man muss dies ein wenig üben und die Fantasie wieder walten lassen, bis einem die einfachsten Ideen wieder in den Sinn kommen.

Und so spart man sich auch wieder einen Weg in den Supermarkt. Was genau bedeutet das? Du wirst nicht mehr so kochen wie vorher vielleicht, sodass alles perfekt ist. Nein, du wirst lernen, dass das Unperfekte auch möglich ist, dass es ganz gut geht, ohne dass wir alles haben. Es ist eine reine Gewohnheitssache.

Wenn du nämlich in solchen Momenten losspringst, d. h. mit dem Auto in den Laden fährst, dann bezahlst du nicht nur für diesen einen Artikel, der dir fehlt, sondern du bezahlst auch das Benzin und zwar drei- bis viermal pro Woche hin und zurück für die vergessenen Lebensmittel, ausserdem muss auch die Zeit einberechnet werden, und meistens kauft man auch noch mehr dazu ein, was man gar nicht benötigt hätte.

Das Ganze ist eine Übungssache, die schnell zur Routine wird. Es macht richtig Spass, so zu sparen, dabei kann auch die ganze Familie integriert werden. Wer hat die leckersten Kochideen mit dem, was noch im Vorrat ist?

Was wir häufig zu Hause aus Resten, kochen ist Folgendes:

### **Backofen-Mix**

Zutaten:

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden

Peperoni in Stücke schneiden

Zucchini in Scheiben schneiden

Blumenkohl in Röschen trennen

Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden (sehen dann wie Blumen aus)

Zwiebel in Stücke schneiden

Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und alles darauf verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

Wenn du das Gericht noch aufmotzen möchtest, dann lege zwei Pouletschenkel auf das Gemüse oder mische eine geschnittene Salami bei.

**Bonus!** Du kannst dieses Rezept je nach Vorrat anpassen, nimm jeweils Vorrätiges Gemüse wie Blumenkohl oder Fenchel.

*Karin L. sagt: „Ich habe mir schon Gedanken gemacht, ob meine Familie diese Gerichte auch isst, war mir schon nicht sicher. Aber es kam ganz anders, die sind voll dabei und lieben es, neue einfache Gerichte herauszufinden.“*

## Meide die Lebensmittelgeschäfte

Das Erste, was ich meinen Kunden sage, ist immer: „Gehe nicht in die Lebensmittelgeschäfte«. Ich weiss, das hört sich verrückt an, aber du und ich wissen, dass du zu Hause sicher noch eine Vorratskammer, einen Keller, einen Tiefkühlschrank oder sonst noch ein Regal hast, gefüllt mit Lebensmitteln. Ja, die meisten Leute haben Essen auf Vorrat für rund 30 Tage. Es gibt Leute, die sogar einen Vorrat für 6 Monate haben.

Eine Bekannte von mir sagte: „Komm Nadja, das probiere ich jetzt aus“. Sie freute sich sehr auf diese Herausforderung. Sie hat für sage und schreibe vier Monate nur von ihren Vorräten gegessen, sie war in diesen vier Monaten kein einziges Mal in einem Lebensmittelgeschäft.

Dazu kam, dass sie in dieser Zeit 20'000.- sparte und 15 Kilo abnahm. Unglaublich, aber sie brauchte diese Chips nicht mehr, für die sie unnötig Geld ausgegeben hatte und die sie dann auch noch ungesund und dick machten.

Das war ein wunderbarer Prozess, es ist herrlich, wenn man einfach das isst, was vor einem ist, und nicht das, wonach man Hunger zu haben meint. Denn Hunger und Lust sind etwas völlig Verschiedenes.

Wir sind es einfach gewohnt, dass der Kühlschrank und die Schränke vollgefüllt sind, falls mal etwas sein sollte oder Besuch kommen sollte. Aber tatsächlich geht dieses Verhalten auf Kriegszeiten zurück. Dies waren fürchterliche Zeiten, und es herrschte Mangel an allem, wer da nicht an Lebensmitteln gespart hatte, dem ging es nicht gut. Heutzutage haben wir aber genau das Gegenteil, wir haben zuviel.

Ich weiss, du hast es auch nicht gerne, wenn diese gierigen Geschäfte dir einfach dein Geld aus der Tasche ziehen. Aber so gehen wir jetzt mit denen um:

- Jedesmal, wenn du Geld gespart hast, d. h. nicht einkaufen musstest, oder vom Nachbarn eine Gurke erhalten hast etc., dann lege dieses Geld beiseite. Zahle damit deine Schulden ab, jeder Betrag zählt. Wenn du keine Schulden hast, dann lege es zur Seite für deine nächste Investition oder für einen Notfall.
- Sei kreativ. Koche neue, witzige Gerichte mit deinen Lebensmitteln, die du vor dir hast. Es gibt mittlerweile auch diverse Internetseiten oder Bücher mit vielen Rezepten mit einfachen Lebensmitteln.
- Achte darauf, dass kein Gemüse oder anderes Lebensmittel verdorben wird. Das ist das gleiche, wie wenn du das Geld einfach weggeworfen hättest. Falls eine Zwiebel, ein Apfel etc. auf einer Seite braun ist, schneide diesen Teil weg, deswegen muss nicht die ganze Zwiebel entsorgt werden.

Im Wohnzimmer stehen bei uns in einem Korb immer Äpfel zur Verfügung. Zwischendurch kommt es mal vor, dass die Äpfel nicht mehr frisch aussehen, die Haut ist schrumpelig und der Apfel nicht mehr saftig. Aber deswegen wegwerfen? Nein, kommt nicht infrage, daraus lassen sich einige Gerichte machen, eines davon ist der Apfel-Knusper.

## Apfel-Knusper

4 Äpfel raffeln oder einfach klein schneiden.  
2-4 TL Zucker (Kokoszucker, Agavensaft etc.)  
Äpfel mit Zucker mischen und in eine Form legen.

In einer Schüssel mischen:

4 EL Haferflocken  
3 EL Zucker (Kokoszucker etc.)  
4 EL Mehl (mischen mit Kokosmehl, Dinkelmehl etc.)  
2 EL Haselnuss gemahlen  
6 EL Butter oder Öl

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Form mit den Äpfeln nehmen und das Gemisch in der Schüssel darüber geben.

Backen für ca. 30 Minuten bei 180 °C.

So kreieren wir ein fantastisches Gericht. Denk daran, wir lernen jetzt, zu kochen mit dem, was wir vor uns haben, und wir geben uns zufrieden mit dem, was wir haben.

## **Plane für die ganze Woche**

In den letzten Jahren habe ich gelernt, wenn ich mir nicht ein bisschen Zeit nehme, um für meine Woche die Mahlzeiten zu planen, dann funktioniert das Ganze nicht. Dann vergesse ich bestimmt etwas und muss in das Lebensmittelgeschäft um es noch zu besorgen, und was passiert dann? Richtig, ich komme heraus mit einem ganzen Wagen vollbepackt mit Dingen, die nicht auf meiner Liste standen.

Warum das? Vielleicht weil ich einfach nur kurz nach dem Arbeiten einen Halt machen wollte, ich war hungrig und gestresst, hatte keine Zeit und keine Ideen, nur schnell da rein und wieder raus. Aber so funktioniert es nicht, dass wissen wir beide.

Jetzt mache ich jeweils einen Wochenplan für meine Familie, was wir wann essen. Du findest am Ende einen Vorschlag für einen ebensolchen Plan, wie ich ihn nutze und täglich einsetze.

Dafür brauche ich nur noch ein paar Minuten pro Woche. Ich mache mir konkret Gedanken, schreibe dies auf und erhalte einen Plan mit Übersicht für die ganze Woche. Ist es nicht unglaublich? Ja, das ist es, es ist einfach und stressfrei.

Gerne erkläre ich dir, wie es funktioniert:

## **Mahlzeiten zuerst**

Für jeden Tag schreibe ich im Plan auf, was wir zu Mittag oder zu Abend essen, immer etwas, das unsere Familie gern isst und in unser Budget passt.

Bei der Planung ist es wichtig, darauf zu achten, wie eure Woche mit den Aktivitäten so aussieht. Das heisst, wenn z. B. die Tochter am Dienstag Turnen hat, dann verschieben sich eventuell die Esszeiten oder das Abendessen wird dementsprechend angepasst.

Auch wenn der Mann Nachtschicht hat oder du an einem Mittag nur alleine zu Hause bist, muss dies im Wochenplan berücksichtigt werden. Wenn du z. B. bei einer Mahlzeit alleine bist, dann ist es gut, so zu planen, dass beim Menü vorher ein wenig übrig bleibt, sodass du eine schnelle, gute Mahlzeit hast.

- Integriere deine Familie in die Wochenplanung / den Wocheneinkauf. Dies ist wichtig, damit sie lernen, wie mit dem Geld zu haushalten ist, wie man organisiert, plant und auch Probleme lösen kann. Dies ist eine sehr gute Lebensschulung.
- Plane Mahlzeiten aus einem Lebensmittel.

Koche z. B. ein ganzes Huhn in einem Topf mit Wasser, verwende das Fleisch, bspw. um gebratenen Reis mit Fleisch zu kochen oder daraus Chicken Nuggets zu bereiten, je nach deinem Geschmack.

Das Wasser ergibt eine ausgezeichnete, gesunde Hühnerbrühe, welche wir uns töpfchenweise einfrieren. Einen Teil der Suppe lasse ich einkochen und fülle sie in Eiswürfelbehälter, danach kann ich sie einzeln verwenden, um zu würzen oder als Beigabe zu Reis etc.

So hast du aus einem Huhn verschiedene günstige Gerichte für die Woche hergestellt. Das Ganze geht natürlich auch mit Gemüse und Früchten.

Aus einer grossen Ananas kann man Fruchtsalat und auch gebackene Ananas machen. Ein Abendessen kann gut aus Magerquark mit Ananas bestehen, das nährt und sättigt. Vielleicht musst du dich erst mit dem Gedanken anfreunden, dass auch ein gesundes Dessert ein Abendessen sein kann. Gerade am Abend sind eiweisshaltige Gerichte bestens geeignet, sie sättigen langanhaltend.

## **Hast du Deine Wochenplanung eingetragen? Jetzt kommt die Einkaufsliste dran.**

Da du nun weisst, was diese Woche auf den Tisch kommt, weisst du auch genau, welche Lebensmittel du brauchst. Schreibe diese Liste genau auf. Schreibe auch deine Standard-Nahrungsmittel auf, wie Äpfel, Knoblauch, Zwiebeln, Milch, Butter etc., so kannst du diese Produkte jeweils einfach einkreisen, wenn du sie brauchst.

Im Anhang habe ich für dich eine leere Einkaufsliste erstellt. Ich habe sie geordnet nach Gruppen, so wie man sie meistens auch im Geschäft findet.

- Halte dich immer an den Plan. Behalte deine Wochenpläne, so hast du immer Ideen zur Hand, falls du einmal ein Rezept austauschen möchtest oder wenn du eine ganze Woche übernehmen möchtest, die du schon einmal im Einsatz hattest.

Nimm einfach diesen Wochenplan mit der Einkaufsliste zur Hand, und du hast keine zusätzliche Arbeit. Manche Leute haben Pläne gemacht für ca. zwei Monate und rotieren nun immer wieder mit den gleichen Listen.

- Du kannst aber auch die gleiche Liste nehmen und einfach ein paar neue Menüs darin auswechseln. Einfach und doch anders.

Ich weiss, das Ganze hört sich jetzt nach sehr viel Arbeit an, das ist es am Anfang auch, bis man mal drin ist. Aber ich habe dir im Anhang die Vorlagen bereitgestellt sowie ein Muster einer meiner privaten Listen. Du wirst sehr schnell reinkommen, und es macht wirklich Spass, es ist herrlich, nicht ständig zu denken: „Oh, was könnte ich heute kochen...“ Wie viele Male hatte ich diesen Gedanken in meinem Kopf, der mich richtig gestresst hat.

*Daniela K. „Wir hatten Schulden, weil wir einfach unsere Ausgaben nicht unter Kontrolle hatten. Als ich diesem Plan folgte, konnten wir sofort jeden Monat rund 500.- einsparen, um die Schulden abzubauen, dies ist einfach unglaublich, und dies nur von unserem Lebensmittelbudget.“*

*Paul H. „Ich habe mir eine Wochenmenüliste gemacht und ging nach der Liste einkaufen. Ich habe 45.- für eine Woche ausgegeben für 2 Personen.“*

## Was ist mit dem Frühstück?

Das ist eine Frage, die mir häufig gestellt wird. Und die Antwort ist einfach.

Für das Frühstück haben wir immer frisches Obst, wie Äpfel, Bananen oder Orangen. Im Kühlschrank stehen auch immer Eier zur Verfügung. So gibt es auch mal ein Spiegelei oder Rührei. Oder wir finden noch einen Rest von gestern. Zudem backe ich gerne mit den Kindern Brot, oder wir essen das übrig gebliebene Brot von unseren Hotelgästen.

## Der Einkauf

Jetzt, da du deinen Wochenplan und deine Einkaufsliste in den Händen hältst, kannst du in den Supermarkt gehen. Du wirst dich kontrolliert im Markt bewegen, und du wirst dich wunderbar fühlen. Es gibt keinen Stress mehr. Ich zeige dir jetzt gerne, wie das funktioniert. Denn dieses Vorgehen wird dich zufriedener, glücklicher und gesünder machen. Ich bin sicher, diese Aussage hättest du nie erwartet. Was man nicht alles im Zusammenhang mit einem Einkauf lernen kann :-)

*„Seit ich diese Planung in unserem Haushalt umsetze, gebe ich jeden Monat nur noch 180.- aus, anstelle der 1300.-, die ich vorher ausgegeben habe, für eine Familie mit 3 Personen, und es wird jeden Monat weniger.“ - Tamara K.*

## Wo die Lebensmittel im Geschäft zu finden sind

Hast du auch schon darauf geachtet, wie die Lebensmittel in einem Geschäft geordnet sind? Denn uns interessiert eigentlich nur der Eingangsbereich. Dort finden wir die frischen Früchte und das frische Gemüse, ein Regal weiter die Milchprodukte und dann noch kurz ums Eck die Fleischtheke. Mehr brauchen wir nicht.

Alles, was in der Mitte angeordnet ist oder danach kommt, sind Fertigprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel in Dosen oder Beuteln. All dies brauchen wir nicht. Also achte darauf, dass du dich im Eingangsbereich richtig austobst und es genießt. Denn dies ist unser wichtigster Teil.

Nimm immer eine Einkaufsliste mit, sonst macht dir dein Körper einen Strich durch die Rechnung. Er würde nämlich automatisch nach diesem und jenem greifen, nach Dingen, die du nicht wirklich benötigst, aber das musst du dir nur nach und nach abgewöhnen.

Dies wird immer einfacher, bis du es gar nicht mehr wahrnimmst. Denn Selbstkontrolle ist wie ein Muskel, dieser kann trainiert werden und er wird dadurch stärker.

*„Ich habe 18 Kilo verloren in diesem Jahr. Ich arbeite täglich an meiner Ernährung, weil es für mich wirklich eine riesige Umstellung ist. Früher griff ich zu Hamburger für 7.-, und jetzt greife ich nach einem Bund Sellerie für 0.99.“ - Marlene T.*



## Muss es bio sein?

Es hängt von deiner persönlichen Einstellung ab, ob du dich biologisch ernähren möchtest. Für mich und meine Familie ist es wichtig, darüber nachzudenken, welche Lebensmittel wir in Bio-Qualität verwenden möchten, und dementsprechend zu handeln. Wenn möglich, entscheiden wir uns für die organischen Lebensmittel. Mit der Ernährung setze ich mich schon sehr lange auseinander, und ich bin überzeugt davon, dass es wichtig ist, sich mit hochwertigen, gesunden Grundnahrungsmitteln zu versorgen.

Natürlich könnte man sagen, dass biologisch einzukaufen auch ein Luxus ist. Denn es ist sicher wichtig, aber es ist nicht unerlässlich. Wenn du keine Schulden hast und es dir leisten kannst, dann solltest du Bio-Waren vorziehen. Wenn nicht, dann starte im Kleinen, beginne bei dem, was du dir leisten kannst, denn wie schon zu Beginn gesagt, alles Grosse beginnt im Kleinen.

Die Agrikultur-Gruppe hat eine Liste veröffentlicht mit den 12 Lebensmitteln, welche am stärksten mit Pestiziden belastet sind.

1. Äpfel
2. Erdbeere
3. Trauben
4. Sellerie
5. Aprikosen
6. Spinat
7. Peperoni
8. Nektarinen
9. Gurken
10. Cherry Tomaten
11. Birnen
12. Kartoffeln

Lebensmittel, die am wenigsten belastet sind:

1. Avocado
2. Mais
3. Ananas
4. Kabis
5. Birnen aus dem Inland
6. Zwiebeln
7. Spargeln
8. Mangos
9. Papayas
10. Kiwi
11. Aubergine
12. Grapefruit
13. Blumenkohl
14. Süsskartoffeln

<http://www.ewg.org/foodnews/list.php>

[http://www.greenpeace.de/files/Essen\\_ohne\\_Pestizide\\_01\\_0.pdf](http://www.greenpeace.de/files/Essen_ohne_Pestizide_01_0.pdf)

Zusätzlich zu dieser Liste noch ein paar Ergänzungen:

- Achte darauf, dass du keine gentechnisch veränderten Produkte kaufst.
- Bei Gemüse und Früchten, welche eine dicke Schale oder Haut haben, ist es o. k., nicht biologisch zu kaufen.
- Tierische Produkte kaufen wir biologisch.
- Fleisch / Fisch gibt es nur ein- bis zweimal wöchentlich.
- Es muss nicht alles organisch sein, aber man sollte einfach darauf achten, bei welchen Produkten es wichtiger ist und bei welchen nicht.

- Kinderjoghurts und sonstige Fruchtjoghurts sollte man vermeiden, darin sind zu viele künstliche Zusatzstoffe und zu viel Zucker. Wir nehmen Naturjoghurt (oder Bifidus natur) oder Magerquark und rühren Kokoszucker oder Ahornsirup zum Süßen hinein. Wichtig ist es, natürlichen Zucker zu verwenden, keinen industriellen Zucker. Der natürliche Zucker kann vom Körper verarbeitet werden, daher ist er auch für Diabetiker geeignet.

- Als Snack oder Abendessen kann man einen 500g-Becher Naturjoghurt oder Naturquark nehmen, frische Früchte beimischen und nur wenn nötig mit Kokosblütenzucker oder Ahornsirup süßen.

Du kannst auch selbst im Internet recherchieren, welche Lebensmittel gesund sind. So unbearbeitet wie möglich ist immer am besten. Unser Körper ist nicht dazu geeignet, diese fertigen Nahrungsmittel zu verarbeiten mit Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern etc. Die sind alle nicht natürlich. Schau dir mal einen Fruchtjoghurt an, wieviel Milch und Frucht ist da wirklich drin?

## Es gibt keine Entschuldigungen

Ich möchte noch kurz ein wenig darauf eingehen, was ich von den Leuten so zu hören bekomme. Manchmal habe ich das Gefühl, die Menschen sind nur auf der Suche nach Entschuldigungen, warum dieses oder jenes nicht funktioniert.

Warum sie sich nicht für einen Weg entscheiden und diesen auch verfolgen können. Wenigstens für drei Monate. Die meisten probieren es ein paar Tage aus und hören dann wieder auf. Dann bringen sie irgendeine Entschuldigung an, warum es gerade bei ihnen nicht funktioniert. Egal ob es um einen Sport, einen Kurs oder ein Hobby geht.

Zur Erinnerung, 95 % der Leute suchen nach einer Entschuldigung, dies ist sowas von typisch. Nur 5 % suchen nach einer Lösung oder folgen den dazu notwendigen Schritten. Zu welcher Gruppe möchtest du gehören? Es liegt wirklich ganz allein an dir, du kannst es selber entscheiden.

### Hilfe, ich kann nicht kochen!

Ich höre dies immer und immer wieder, das ist eine unglaubliche Entschuldigung. Aber ehrlich, bei dieser Ausgabe geht es doch nicht darum, zu kochen wie ein Koch, sondern es geht um eine Anleitung. Es geht wieder um die Fragen: „Kannst du einer Anleitung folgen? Kannst du lesen und achten auf die einzelnen Punkte 1., 2. und 3.“

Alle Rezepte basieren auf diesen Schritten. Lies und führe jede Aufgabe Schritt für Schritt durch. Man muss doch überall den einzelnen Schritten folgen, wir bringen dies auch unseren Kindern bei, oder? Mach zuerst das, dann das nächste, dann das nächste.

Und genau so funktioniert auch das Kochen, am Schluss erhältst du deine Mahlzeit.

Es gibt so unwahrscheinlich viele Kochbücher, da ist für jeden etwas Passendes dabei. Auch für die Vollanfänger, sogar mit Foto-Anleitungen. Also gilt die Entschuldigung, dass du nicht kochen könntest, nicht.

### **Der „Wasats“-Eintopf**

Inhalt:

2 Tassen Reis oder Linsen

Gemüse wie Zwiebel, Karotten, Erbsen, Mais, Broccoli, Blumenkohl, Lauch, Kohl etc.

Nimm das Gemüse, das du gerade im Kühlschrank bei dir findest, und schneide Stücke daraus.

Zubereitung:

1. 3-4 TL Tomatenpüree in der Pfanne anbraten und mit 1-2 Liter Wasser ablöschen.
2. Reis oder Linsen begeben.
3. Gemüse begeben.
4. 1 Stunde köcheln lassen bei mittlerer Stufe.
5. Würzen

Wenn das Budget es zulässt, dann füge noch Fleischstücke dazu, wie Rindfleisch, Hühnchen oder Wurst.

Wenn du etwas übrig hast, lässt sich dieses Gericht sehr gut einfrieren.

## **Einkaufen für 1 bis 2 Personen ist schwieriger als für eine ganze Familie**

Gerade Einzelpersonen geben teilweise sehr viel Geld für Nahrungsmittel aus. Es ist auch nicht immer einfach, abzuschätzen, wieviel Nudeln man für 1-2 Personen braucht.

Dies ist eine Übungssache, und es gibt auch ein paar Tipps dazu:

- Gerade Aktionen sind doch meistens in grossen Verpackungen erhältlich. Entnimm einer Packung das, was du gerade brauchst, und friere den Rest sofort ein.
- Beachte bereits bei der Wochenplanung, welche Gerichte aufeinander folgen. Damit du, wenn z. B. etwas übrig geblieben ist, dies ins nächste Gericht einbinden kannst.
- Schliesse dich mit jemandem zusammen, sodass ihr teilen könnt.

## **Soll ich in einem Cash & Carry wie Prodega oder Metro einkaufen, um Geld zu sparen?**

Ich frage mich immer wieder, dass Leute meinen, sie könnten in diesen Grossverteilern Geld sparen. Dies ist nicht wirklich der Fall, eher im Gegenteil.

Privatpersonen gehen in ein solches Geschäft und decken sich mit Grosspackungen meistens so ein, dass sie eine ganze Kompanie satt bekommen könnten. Wir brauchen nicht 6 Flaschen Ketchup oder 10 Kilo Reis in einer Woche. Diese Vorräte müssen gelagert werden und werden so meistens nachher wieder vergessen.

Immer wieder gibt es natürlich Menschen, die diesen Punkt mit mir diskutieren, aber wenn man bedenkt und anschaut, dass gerade richtig wohlhabende Personen sich nicht so verhalten, dass sie auch auf das Detail achten, dann muss doch etwas Wahres dran sein.

## **Was ist mit den Coupons zum Sammeln?**

Die Grossverteiler und die Industrie wissen, wie man Leute zum Sammeln bewegt, sie geben einem das Gefühl, dass man dadurch viel Geld sparen kann. Aber aufgepasst, man kann man damit auch viel Zeit und Geld verschwenden. Daher ist es immer wichtig, den gesamten Überblick zu haben, alles wahrzunehmen und nicht nur das Detail.

Wenn du bspw. 2.- Rabatt erhältst bei einem Einkauf von 5 Dosen Pfirsich, ist das nun gescheit oder verschwenderisch? Es ist nicht sinnvoll, denn was willst du in den nächsten Tagen mit 5 Dosen Pfirsich? Wir wollen nicht wieder einen Vorrat anlegen.

Diese Coupons bringen uns immer nur dazu, Dinge zu kaufen, die wir gar nicht brauchen. Würden wir das Angebot nicht sehen, kämen wir nicht auf die Idee, dies kaufen zu wollen.

Natürlich kann es passieren, dass etwas im Angebot ist, was du gerade auf deiner Einkaufsliste hast, dann nimm es. Aber dies wird sehr selten der Fall sein. Du wirst dadurch nicht sparen können, deine Gier kann dadurch nur grösser werden. Besser ist es schlussendlich immer noch, gar kein Geld auszugeben, als für etwas, das du heute oder morgen nicht gerade brauchst.

## **Was ist mit meiner speziellen Ernährung?**

Es gibt Menschen, die Allergien gegen Milch oder Nüsse haben oder sonst etwas nicht vertragen. Wie lassen sich meine Ratschläge in diesen Fällen umsetzen? Was gibt es denn für Alternativen, ist jeweils die Frage.

Naja, die Antwort ist ganz einfach: Was hat man früher gemacht? Man liess diese Lebensmittel einfach weg. Ich würde kein Geld ausgeben für ein Produkt, das ein anderes ersetzt, z. B. besonderes Mehl ohne Gluten, stattdessen nehme ich Mehl, das von Grund auf kein Gluten enthält und oder ich verzichte darauf.

*Emma H. „Ja, ich mache es endlich, seit einigen Monaten sind wir dabei, diesen Plan umzusetzen, wir werden immer besser. Natürlich geht nicht sofort alles von heute auf morgen. Wir sind zu sechst in der Familie, davon ist eine Person allergisch auf Mehl und die andere auf Milchprodukte, trotzdem kommen wir immer näher an die 100.-/Woche. Ich bin sehr glücklich damit, und wir werden dranbleiben. Wenn wir das können, dann kannst du das auch.“*

### **Tomaten-Eier-Auflauf**

Wähle die Grösse der Auflaufform anhand der Personen. Wenn du alleine bist, dann nimm ein kleines Auflaufförmchen, bei mehreren Personen eine grosse Form.

Die Form mit Butter ausreiben. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Eier in einer Schüssel gut aufschlagen  
2 Tomaten, klein geschnitten, beifügen  
1 Zwiebel, kleingeschnitten, beifügen  
1 dl Rahm oder Milch beimischen.

Würzen mit Salz und Pfeffer.

Wenn möglich, verfeinern mit Kräutern (wie Petersilie, Estragon, Kerbel) und Schinkenwürfeli.

In die Auflaufform geben und im Backofen ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.



## Halte dich bei Laune

Ein Spass-Budget muss her. Dies ist wichtig, um dich bei Laune zu halten. Damit du dich auf etwas freuen kannst. Ob du dafür 25.- oder 100.- im Monat auf die Seite bringst, du darfst es nur für deinen Spass ausgeben.

Du kannst es am Ende ausgeben, um auswärts essen zu gehen oder um dir einen Starbucks-Kaffee zu gönnen, du kannst es auch sparen. Oder du verbringst nach drei Monaten einen Kurztrip in deiner Lieblingsstadt oder legst dir ein cooles Oberteil zu. Egal was, mit diesem gesparten Geld darfst du etwas Fetziges tun.

Du wirst so die Motivation nicht verlieren, du wirst spüren und sehen, was du effektiv davon hast, wenn du mit deinem Geld gut haushalten kannst.

## Auswärts essen

Auswärts zu essen ist auch so eine Gewohnheit. Manche Leute denken, sie könnten nicht kochen oder haben keine Zeit zum Kochen. Andere überlegen gar nicht und gehen automatisch auswärts essen.

Reflektiere deine Gewohnheiten, wie oft gehst du auswärts essen? Warum machst du das? Wieviel gibst du effektiv im Monat dafür aus? Viele geben sehr viel Geld für die auswärtige Verpflegung aus. Dies müssen nicht nur Restaurantbesuche sein, sondern es geht auch um Fast-Food-Stops, Tankstellen oder Imbissstände.

Ich sage nicht, dass du nicht mehr auswärts essen darfst, aber halte es in Grenzen. Wenn du es auf die Hälfte reduzieren kannst, dann super, gratuliere ich dir.

Mein Mann und ich gehen einmal die Woche am Mittag auswärts essen. Da geniessen wir unsere Zweisamkeit und können neue Restaurants für unsere Gäste testen. Die anderen Tage der Woche kochen wir selber zu Hause.

Und wenn du schon auswärts essen gehst, dann entscheide dich für eine tolle Mahlzeit, nicht für Fast Food. Nein, lass es dir dann gutgehen und genieße es.

## 20 Tipps, die dich weiterbringen

### 1. Gehe nur einmal pro Woche in den Supermarkt.

Wenn du mehrmals in der Woche einen Stop im Supermarkt machst, dann benötigst du viel mehr Zeit, und du kaufst mehr, als du benötigst. Du weisst, was passiert, wenn du nur schnell hineingehst, um einen Blumenkohl zu holen.

Wenn du im Voraus planst, wirst du keine negativen Überraschungen erleben. Am besten richtest du vier Briefumschläge her mit deinen verschiedenen Budgetbeträgen. Wenn möglich, nicht mit Karte bezahlen. Gehe das Geld abheben. Um ein Gefühl für das Geld zu haben, ist Bargeld sehr wichtig. Damit du es in den Händen halten kannst, damit du spürst, wie es ist, wenn du bezahlen musst oder eben auch nicht. Wende dies auch bei anderen Gelegenheiten an. Versuche, wieder vermehrt Bargeld zu verwenden.

### 2. Gehe nie hungrig in einen Supermarkt

Eigentlich weiss man dies mittlerweile, und doch glaubt man es immer wieder nicht. Gehe nur einkaufen, wenn du gerade genug gegessen hast. Es ist sonst wirklich schwierig, nicht den Marketing-Verlockungen zu widerstehen. Du weisst ja, auch ein Supermarkt muss Dinge unternehmen, damit wir mehr einkaufen. Hier überlässt man auch so wenig wie möglich dem Zufall.

### 3. Lass deine Kinder dir bei der Planung und beim Kochen helfen

Ich weiss, jetzt wirst du sagen: „Nein, Nadja, dass muss echt nicht sein, Einkaufen ist mittlerweile meine Beschäftigung, der ich in aller Ruhe nachgehen kann.“ Ja, ich weiss, ich kann es dir nachfühlen, so dachte ich doch auch immer. Ich genoss es, alleine einzukaufen, dachte immer, wie kann man nur mit den Kindern einkaufen gehen. Aber nun bedenke mal, wie werden sie kluges Einkaufen denn lernen, wenn nicht von dir?

Es ist doch viel besser, sie bereits von klein auf mit einzubeziehen und sie in deinen Plan zu integrieren. So werden sie dies schneller umsetzen können, wenn sie grösser und selbständiger werden.

Wie viel hättest du schon sparen können, wenn du dies alles gewusst hättest, was du jetzt weisst? Wie viel leichter wäre es dir bis jetzt schon gefallen? Du musst sie ja nicht schon von Anfang an mitnehmen, aber führe sie langsam und stetig an das Thema heran.

Das gleiche gilt, was das Kochen betrifft, sie sollen schon von klein auf beginnen, dir mit dem Gemüse schneiden zu helfen, das machen die meisten Kinder wirklich sehr gerne.

#### **4. Kaufe dir ein gutes, alt bewährtes Kochbuch**

Vielleicht hast du dein Grund-Kochbuch von der Schule her noch, darin stehen alle Basisrezepte, die wir für eine gesunde, ausgewogene Ernährung brauchen.

„Kochtopf“ ist eines davon oder auch der berühmte „Pauli“, den die Köche zur Ausbildung benutzen. Aber es gibt noch viele andere.

#### **5. Kaufe keine verarbeiteten Lebensmittel**

Lebensmittel, welche bereits gerüstet oder teilweise vorgekocht sind, enthalten nicht mehr so viele Vitamine und Nährstoffe wie frisches Gemüse. Zudem sind diese Produkte teurer, weil sie bereits verarbeitet wurden. Die Nahrung wurde behandelt, damit sie haltbarer ist, was wiederum deinem Körper nicht gefällt. Also nimm dir die paar Minuten Zeit, um das Gemüse selber zu rüsten.

#### **6. Reibe deinen Käse selber**

Kaufe keinen geriebenen Käse, sondern ein grosses Stück. Er bleibt länger frisch, und du kannst so viel reiben, wie du gerade brauchst. Lass dies die Kinder tun, die machen das gerne.

#### **7. Achte auf die Grössen der Portionen**

Hast du schon einmal die Pouletbrust genau betrachtet, sie ist riesig für eine Person. Ich fülle jeweils eine Pouletbrust und mache drei Stücke daraus für drei Personen. Wir essen irgendwie immer mehr und mehr und vergessen, was angemessene Portionen sind. Unser Körper braucht nicht viel, es ist reine Angewohnheit.

## 8. Rühre deine eigene Salatsauce

Das ist etwas, was die wenigsten Leute machen, obwohl es so einfach und schnell von der Hand geht. Nimm keine verarbeiteten Salatsaucen, viel guter Inhalt ist nicht darin. Es gibt so viele Rezepte im Internet oder in den Kochbüchern, lass dich inspirieren. Das hier ist eine einfache Sauce, die ich jeweils zubereite, wenn mir die Zeit für eine aufwendigere Zubereitung fehlt.

Einfache Salatsauce

Inhalt:

200 ml Balsamico

400 ml Olivenöl, kalt gepresst

2 TL Senf

Salz und Pfeffer

Alles mischen oder mixen, in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Gerade im Sommer kannst du schnell noch Maggikraut, Thymian oder Salbei mit hineingeben, eine Gewürz-/Sojasauce oder einfach Knoblauch und Zwiebeln.

## 9. Mittags-Snack-Box

Wenn du über den Mittag nicht zu Hause isst, dann plane dies jeweils mit ein, damit du nicht kurzfristig ein Mittagessen mitnehmen möchtest und du meinst, du findest nichts im Kühlschrank.

Richte bereits am Vorabend dein Mittagessen. Koche ein wenig mehr und packe es sofort in eine separate Box ein. So bist du für den nächsten Tag gerüstet.

Wenn man plant, geht so Vieles einfacher. Ich sehe immer wieder Leute, die Schulden haben, wie ich weiss, und trotzdem gehen sie auswärts essen. Es ist wahnsinnig, wenn ich dies mitansehen muss. Wie du in diesem Buch nun gelernt hast, achte auf diese Dinge, schaue zuerst, dass du mit deinem Geld gut gestellt bist. Im Kleinen lernt man sparen. Gib kein Geld aus, wenn du es nicht hast.

### **10. Plane Mahlzeiten anhand der Lebensmittel, welche am Verderben sind**

Wenn du bspw. siehst, dass deine Gurken langsam lahm werden, dann baue diese in deine Mahlzeit ein. Wichtig ist es, achtsam zu sein, darauf zu achten, dass keine Lebensmittel vor deinen Augen verderben.

### **11. Suche einen Bauernhof mit Gemüseverkauf in deiner Umgebung**

Es gibt überall Bauern, die ab Hof verkaufen. Suche dir diejenigen in deiner Umgebung heraus. Die Preise sind nicht unbedingt teurer, überprüfe dies. Es ist gut, wenn man vor Ort direkt einkaufen kann.

Ein Erlebnis ist es meistens auch noch, und den Kindern wird es gefallen. Unsere gingen bereits im frühen Alter schon alleine einkaufen, denn dahin konnte ich sie mit gutem Gewissen senden. Sie konnten gar nichts Falsches bringen.

### **12. Der Gefrierschrank wird zu deinem Freund**

Wenn du etwas übrig oder vorgekocht hast, dann friere es sofort ein. Dann hast du immer ein gesundes, frisches Essen zur Hand. Oder wenn du siehst, dass etwas in deinem Kühlschrank nicht mehr lange haltbar ist, dann friere es ein. Fleisch kann ungekocht oder gekocht eingefroren werden.

### **13. Es müssen keine Markenprodukte sein**

Ich weiss, geprägt durch die Werbung wächst man automatisch mit diversen Produkten auf. Gerade z. B. bei Ketchup, Frühstücksflocken, Kaffee etc. kennt man meistens die gängigen Marken. Das heisst aber nicht, dass man diese auch kaufen muss. Diese Produkte sind nicht besser als andere, die Unternehmen geben nur viel mehr Geld für Werbung aus. Also suche dir in den Regalen die schlecht platzierten aus. Das sind meistens die ohne Markennamen.

### **14. Geh den Aktionen aus dem Weg**

Ja, jetzt wirst du sagen: *„Aber Nadja, ich dachte, ich müsse Geld sparen? Und jetzt soll ich nicht auf die Spar-Aktionen achten?“*

Ich weiss, dies erscheint als Widerspruch zu allem, was du schon immer so gelernt oder gemacht hast. Es kann mal eine Aktion zu einem Produkt geben, das du genau auf deiner Liste hast, dann kannst du es nehmen.

Aber auch dann rechne aus, ist es wirklich ein günstiges Angebot? Was ist der effektive Nettopreis, den du zahlst?

Denke auch daran, die Werbefachleute müssen Diverses unternehmen, damit eben Menschen genau diese Produkte kaufen. Sie haben gute Ideen, wie sie dich ins Zweifeln oder zu dem Gedanken bringen: „oh ja, da spare ich doch sehr“. £

Du wirst nicht Geld sparen können, wenn du es aus gibst, auch wenn es eine Aktion ist. Du wirst Geld für etwas ausgeben, was du nicht benötigst. Nur wenn du es nicht kaufst, wirst du sparen können.

95 % der Leute kaufen bei Aktionen, darum gibt es auch diese Aktionen, sei anders, freue dich über jede NICHT eingekaufte Aktion.

Ergänzend: Wenn du wirklich mal eine Aktion oder einen Artikel zum heruntergesetzten Preis kaufst, dann kontrolliere deinen Kassabon, deine Quittung. Vielfach wird der volle Betrag abgerechnet. Sei wachsam.

### **15. Werde Profi im Kaffee-Machen**

Bist du jemand, der es liebt, bei Starbucks einen coolen Kaffee zu holen? Und dies auch noch täglich? Welchen speziellen Kaffee magst du dort besonders gern? Kaufe dir diese Zutaten und werde Spezialist, um genau diesen Fancy-Kaffee zu Hause selber zu machen. Deine Freunde werden staunen. So kannst du sehr viel Geld sparen, denn diese Kaffees gehen ins Geld.

### **16. Probiere, es selber zu machen**

Es gibt so viele Dinge, die du selber zu Hause machen kannst, wie oben erwähnt z. B. den Kaffee. Du kannst aber auch sehr gut selber folgende Produkte machen: Cremes, Peelings, Deo, Brot, Nudeln, Waschmittel, Zahnpasta etc. Es gibt mittlerweile für alles Rezepte im Internet, gehe danach suchen, es ist sehr interessant.

## **17. Nutze ein Reinigungsmittel für alle Bereiche**

Untersuche einmal deinen Putzmittel-Kasten oder -Schrank. Brauchst du wirklich so viele verschiedene Flaschen und Dosen? Nein, die brauchst du nicht. Entscheide dich für max. zwei Produkte. Mit der guten alten Kernseife z. B. kannst du so vieles machen. Du kannst daraus auch dein eigenes Waschmittel machen.

Wieder findest du viele Informationen dazu im Internet. Wir haben zu Hause immer Essig, Soda, Natron, Ethanol und Kernseife, daraus kann man alle Reinigungsmittel herstellen, die man braucht. Das spart sehr viel Geld, denn gerade bei Reinigungsmitteln wird sehr viel Geld für Werbung ausgegeben.

## **18. Kaufe keine Haushaltspapier-Rollen**

Das ist wieder ein Produkt, das man eigentlich absolut nicht braucht. Man zahlt teures Geld dafür und tut der Umwelt auch nichts zugute. In einem Jahr gibt eine Durchschnittsfamilie rund 150.- aus nur für Haushaltspapier. Nimm anstelle von Papier doch die guten alten Stoffservietten, staple diese in der Nähe deines Esstischs, so hast du immer welche zur Hand. Wischen oder aufnehmen und ab in den Wäschekorb.

Wir haben z. B. Immer sehr viele Frottee-Handtücher und Duschtücher übrig von unseren Hotelgästen. Das sind Tücher, die nicht mehr ganz sauber werden, weil darauf Früchte gegessen wurden oder weil sie Weinflecken aufweisen. Diese verwenden wir nicht mehr für die Gäste, obwohl das Tuch sauber wäre, wollen es die Gäste nicht mehr. Ich fand es immer sehr traurig, so viele Tücher wegzuwerfen. Ein paar behalten wir natürlich immer für uns privat. Wir brauchen ja keine neuen Tücher, nur weil die alten Flecken haben. Aber nun nähe ich jeweils aus den Tüchern kleine Tücher in der Grösse eines Haushaltspapiers. So haben wir immer genügend Lappen zur Hand und können es wieder auswaschen.

## **19. Werde ein kleiner Gärtner**

Du brauchst keinen Acker anzulegen, bereits eine kleine Kiste reicht aus für dein erstes eigenes Gemüse. Das kannst du auch in einer Stadtwohnung einrichten. Gerade Schnittsalat braucht nicht viel Platz, und du erntest täglich deinen frischen, eigenen Salat.

Wenn du mehr Platz und Zeit hast, dann erweitere deinen Garten, probiere es. Es gibt so viele wundervolle Dinge, die einfach gepflanzt werden können. Gurken, Kürbisse, Tomaten und Zucchini sind sehr einfach und dankbar zu ziehen.

## **20. Setze Ziele!**

Ich kann dir nicht oft genug sagen, wie wichtig es ist, Ziele zu setzen. Darauf beruht alles andere. Wenn du genau weisst, du willst dieses Fahrrad, dann wirst du alles daransetzen und sparen, damit du es dir kaufen kannst.

So ist es auch mit der Lebensmittelplanung. Setze dir ein Ziel, wieviel Geld du maximal im Monat oder in der Woche für Essen ausgeben willst. Halte dir diese Zahl immer vor Augen. Dies ist sehr wichtig, denn nur so wirst du deinen Plan auch umsetzen können. Nur mit der vagen Absicht, zu sparen, geht es nicht, du brauchst konkrete Zahlen/Beträge.

Ich möchte nicht, dass du frustriert bist, wenn es nicht klappt, sondern ich will, dass du Erfolg hast, dass du dich richtig freuen kannst und du nach einer Woche oder einem Monat dein übriges Geld in den Händen halten kannst. Dass du konkret Geld auf die Seite legen oder zum Abzahlen von Schulden verwenden kannst. Das wirst du auch können, wenn du genau weisst, dass du nicht mehr Geld ausgeben darfst, als das Budget, das du dir selbst gesetzt hast. Das Ganze kannst du dir auch wie ein witziges Spiel vorstellen. Denn wenn du nicht mehr Geld ausgeben möchtest, dann such dir Alternativen. Tausche mit dem Nachbarn oder wünsche dir eine Gurke anstelle von etwas anderem. Sei fantasievoll und kreativ.



## Eine kleine Veränderung bewirkt Grosses

All diese Dinge kannst du sofort und einfach umsetzen. Es ist nur eine kleine Frage der Disziplin, die du meistern wirst. Und doch ist es im Ganzen etwas Grosses. Du musst dir vorstellen können, wie es ist, wenn du jeden Monat ein paar Hundert Franken oder Euro beiseitelegst. Du kannst dieses Geld dazu verwenden, um deine Schulden abzubauen, deine Kredite zu tilgen, deine Wunschferien zu machen, Kinder oder Bedürftige zu unterstützen oder zu investieren.

Grosse Veränderungen geschehen nicht über Nacht. Es hat mal ein Millionär gefragt: „Wie isst man einen ganzen Elefanten?“ Die meisten Leute antworten, dass sie noch nie einen Elefanten gegessen haben. Aber die richtige Antwort ist: „Ein Biss nach dem anderen“.

Warum gibt es diese Redewendung? Warum sagt man dies? Weil viele Leute viel zu schnell erfolgreich sein wollen, man will den Erfolg sofort. Man hat keine Geduld mehr, man will einfach alles auf einmal.

Aber wenn du alles auf einmal in den Mund nimmst, dann ist es zu viel, du kannst nicht mehr kauen. Also, daher immer eins nach dem anderen und dabeibleiben.

Ich erzähle dir dies, um dir zu zeigen, dass du nicht alles sofort umstellen musst, es muss nicht von heute auf morgen alles so klappen, wie du möchtest. Beginne mit dem ersten Schritt und mache weiter.

## Halte deinen Erfolg fest

Du hast nun deinen ersten Monat hinter dir. Super, gratuliere. Richte nun alle Quittungen oder Bankauszüge oder dein Kassabuch her. Nun machen wir dasselbe wie zu Beginn.

Du markierst deine Ausgaben, die mit den Lebensmitteln zusammenhängen.

Gelb - Supermarkt

Blau - auswärts essen (inkl. Fast Food, Kaffee, Bäckerei etc.)

Grün - andere Essens-Ausgaben

Hast du alles markiert? Oder in eine Liste eingetragen? Dann lass dich überraschen. Zähle die Beträge nun zusammen.

Trage die Summe hier ein:

\_\_\_\_\_ **Ausgaben im Durchschnitt pro Monat**

Teile diesen Betrag durch 4 und

trage das Ergebnis hier ein:

\_\_\_\_\_ **Ausgaben im Durchschnitt pro Woche.**

Und jetzt vergleiche deine Totalausgaben mit den Ausgaben, die du zuvor hattest.

Es ist wichtig, dass du deine Erfolge feierst, dass du sie siehst. Teile es deinen Freunden mit oder auf Facebook, egal wie und wo, aber es muss gefeiert werden. Es wird dir leichter fallen, wenn es die anderen auch wissen.

## Dein nächster Schritt

Die Leser dieses Buches bis zu dieser Stelle können in drei Gruppen eingeteilt werden. Diese drei Gruppen haben ganz verschiedene Gründe. Jede Gruppe hat zwar dasselbe gelesen und gelernt, aber jede Gruppe wird es anders anwenden.

### Gruppe 1

Diese Gruppe wird einige Änderungen umsetzen, wird Geld sparen und wird lernen, wie man die Familie unter 100.- pro Woche ernähren kann. Das ist alles, was sie aus der Lektüre mitnehmen werden, und das ist o. k. so. Das ist so, wie sie es wollen.

### Gruppe 2

Diese wird dieses Buch immer wieder durchlesen, immer wieder Neues darin entdecken und umsetzen. Diese Gruppe wird unglaubliche Erfolge haben. Sie werden noch mehr Ideen entwickeln, noch weniger ausgeben und noch mehr tun. Aber es wird auch immer etwas im Weg stehen. Bei dieser Gruppe wird es immer einen Grund geben, warum einen bestimmten Schritt umzusetzen nicht möglich ist. Sie haben immer zuerst ein „Aber“, das sie dann hindert, dies umzusetzen. Auch dies ist o. k., es ist einfach so.

### Gruppe 3

Diese Menschen sind ganz anders. Das sind die 5 %. Das sind die Menschen, die das Buch immer und immer wieder von der ersten bis zur letzten Seite gelesen haben. Sie setzen jeden gelesenen Satz sofort um. Sie setzen alles daran, erfolgreich zu sein. Sie erzählen es allen weiter, sind voller Enthusiasmus. Das sind die Menschen, die sagen: *„Ok, was muss ich als nächstes tun?“*

Die folgen ihrem Plan und setzen jeden Schritt um, da gibt es kein Wenn und Aber oder sonst irgendeine Entschuldigung. Es ist einfach so und so wird es auch umgesetzt.

So, lieber Leser der Gruppe 3, ich spreche jetzt genau zu dir. Du wirst auch zu denen gehören, du wirst anders sein, du wirst dranbleiben können und diese Ratschläge erfolgreich in deinem Leben umsetzen können.

# Glückwunsch

Ich freue mich riesig für dich, du hast es geschafft. Du willst für deine Familie finanziellen Erfolg. Ich bin echt stolz auf dich, ich weiss, dass es zu Beginn einige Zeit braucht. Aber du wirst es nicht bereuen, du wirst es schaffen und dich jeden Monat oder jede Woche erfreuen. Ich kann es kaum erwarten, bis du mir deine ersten Erfolge mitteilst.

Du hast Folgendes gelernt:

- √ Du kennst den Unterschied zwischen 95 % und den anderen 5 % der Menschen.
- √ Du hast zu Beginn deine Schwächen herausfinden können.
- √ Du hast gelernt, was es heisst, sinnvoll und nicht sinnvoll Geld auszugeben.
- √ Du verstehst jetzt den Sinn und Aufgabe vom Geld und den Kleinigkeiten.
- √ Du weisst jetzt, wie wichtig es ist, keine Entschuldigungen zuzulassen.
- √ Du erhältst eine gute Vorlage für deine Wochenplanung und deine Einkaufsliste.
- √ Du weisst, wie du erfolgreich einkaufen kannst.
- √ Du hast 20 Tipps erhalten, die man kennen sollte und doch nicht kennt.

Jetzt hast du die Werkzeuge und das Wissen, das du brauchst, um erfolgreich zu werden, um finanziell gut dazustehen oder sogar finanziell unabhängig zu werden. Das ist nur der Anfang für dich, da kommt mehr, glaube mir. Ich kann es kaum erwarten, bis ich deine erfolgreiche Geschichte hören oder lesen kann. Bitte vergiss nicht, sie mir mitzuteilen. ([www.NadjaHorlacher.ch/kontakt](http://www.NadjaHorlacher.ch/kontakt) Oder tausche dich in unserer Facebook Gruppe aus suche nach »Erfolgreich im Alltag«.

Für deinen Erfolg



Nadja Horlacher

# Einkaufsliste Vorlage

<b>Einkaufsliste</b>			
<b>Gemüse</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>Fleisch</b>	<b>Verarbeitet</b>
<b>Obst</b>	<b>Brot</b>	<b>Gefroren</b>	<b>Non Food</b>
Weitere GRATIS Infos auf <a href="http://www.NadjaHorlacher.ch">www.NadjaHorlacher.ch</a> Copyright © 2015 naho. All rights Reserved.			

<b>Einkaufsliste</b>			
<b>Gemüse</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>Fleisch</b>	<b>Verarbeitet</b>
<b>Obst</b>	<b>Brot</b>	<b>Gefroren</b>	<b>Non Food</b>
Weitere GRATIS Infos auf <a href="http://www.NadjaHorlacher.ch">www.NadjaHorlacher.ch</a> Copyright © 2015 naho. All rights Reserved.			

# Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							

# Rezepte

## Backofen-Mix

- Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden
- Peperoni in Stücke schneiden
- Zucchini in Scheiben schneiden
- Blumenkohl in Röschen trennen
- Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden (sehen wie Blumen aus)
- Zwiebel in Stücke schneiden

1. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und alles darauf verteilen. Im Backofen bei 200 °Grad ca. 45 Minuten backen.

Wenn du das Gericht noch aufpeppen möchtest, dann lege zwei Pouletschenkel auf das Gemüse oder mische eine geschnittene Salami bei.

Bonus! Du kannst dieses Rezept je nach Vorrat anpassen, nimm unterschiedliches Gemüse wie Broccoli oder Fenchel.

## Apfel-Knusper

- 4 Äpfel raffeln oder einfach kleinschneiden
- 2-4 TL Zucker (Kokoszucker, Agavensaft etc.)

Die Äpfel mit Zucker mischen und in eine Form legen.

In einer Schüssel mischen:

- 4 EL Haferflocken
- 3 EL Zucker (Kokoszucker etc.)
- 4 EL Mehl (mischen mit Kokosmehl, Dinkelmehl etc.)
- 2 EL Haselnuss, gemahlen
- 6 EL Butter oder Öl

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Das Gemisch in der Schüssel über die Äpfel in der Form geben.

3. Backen für ca. 30 Minuten bei 180 °C.



## Der „Wasats“-Eintopf

- 2 Tassen Reis oder Linsen
- Gemüse wie Zwiebel, Karotten, Erbsen, Mais, Broccoli, Blumenkohl, Lauch, Kohl etc.

1. Nimm das Gemüse, das du gerade im Kühlschrank bei dir findest, und schneide Stücke daraus.

2. 3-4 TL Tomatenpüree in der Pfanne anbraten, mit 1-2 Liter Wasser ablöschen.

3. Reis oder Linsen begeben

4. Gemüse begeben

5. Ca. 1 Stunde lang köcheln lassen bei mittlerer Stufe

6. Würzen

Wenn das Budget es zulässt, dann füge Fleischstücke, z. B. Rindfleisch, Hühnchen oder Wurst dazu.

## Tomaten-Eier-Auflauf

Wähle die Grösse der Auflaufform anhand der Personen. Wenn du alleine bist, dann nimm ein kleines Auflaufförmchen, bei mehreren Personen eine grosse Form.

Die Form mit Butter einstreichen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 Eier in einer Schüssel aufschlagen, gut verquirlen
- 2 Tomaten, klein geschnitten, beifügen
- 1 Zwiebel, kleingeschnitten, beifügen
- 1 dl Rahm oder Milch beimischen

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

2. Würzen mit Salz und Pfeffer.

3. Wenn möglich verfeinern mit Kräutern (wie Petersilie, Estragon, Kerbel) und Schinkenwürfeli.

4. In die Auflaufform geben und im Backofen ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

## Gebratenes

Gekochte Nudeln oder Reis vom Vortag oder vom Mittag.

- Zwiebeln in grobe Stücke schneiden
- Peperoni in grobe Stücke schneiden
- Fenchel in grobe Stücke schneiden
- Kartoffeln, fein geschnitten

1. 2 EL Öl in die Bratpfanne geben.

2. Gemüse in der Bratpfanne anbraten.

3. Gekochten Reis oder Nudeln beifügen. Kurz warm machen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dies ist ein hervorragendes Rezept, um das Gemüse zu verwenden, welches in deinem Kühlschrank ist.

## **Glarner Hörnli**

- 20 g Öl
- 1 grosse Zwiebel
- 1 TL Majoran
- 400 g Hörnli (oder andere Teigwaren)
- 1 Liter Bouillon
- 100 g Schabziger (ein rezepter Käse)
- 1 EL Petersilie gehackt

1. Öl in die Pfanne geben.
2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Majoran im Öl kurz andünsten.
3. Die ungekochten Hörnli beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Mit der heissen Bouillon ablöschen.
4. Auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten kochen, bis die Hörnli weich sind. Den Schabziger reiben und mit der Petersilie unter die Hörnli mischen.
5. Als Beilage schmecken Apfelmus oder gekochte Apfelstücke.

## Geniesser-Nudeln

- 1 TL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Butter
- 50 g Sprinz (oder einen anderen Käse) reiben
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer
- 400 g Nudeln

1. 1 TL Öl in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel darin dünsten.
2. Die 100 g Butter weich werden lassen und schaumig rühren.
3. Zwiebel, Käse, Rahm, Salz und Pfeffer beimischen.
4. In der Zwischenzeit Nudeln al dente kochen.
5. Nudeln in eine Schüssel geben, die Buttermischung darüber geben.

Mit frischen Kräutern garnieren.

### **Brotschnitten mit Apfelmus**

- 8 Scheiben Brot (kann gut altes Brot sein)
- 3 Eier
- 3 dl Milch
- Butter oder Öl zum Braten
- 50 g Zucker (vorzugsweise natürlicher Zucker)
- 1 EL Zimt
- 1 Glas Apfelmus oder selbstgemachtes Apfelmus (Äpfel mit Zucker einkochen und mixen)

1. Zucker mit Zimt in einem Teller mischen.
2. Milch und Eier in einer Schüssel verquirlen.
3. Brot darin vollsaugen lassen.
4. In der Bratpfanne in Butter oder Öl goldgelb backen.
5. Gut abtropfen lassen und im Zimt-Zucker wenden.
6. Mit Apfelmus oder Kompott servieren.
7. Dazu passt ein guter Milchkaffee.

### **Mexikanischer Bohnenstock**

- Rote Bohnen (vorher separat kochen oder über Nacht einweichen)
- Zwiebel klein hacken

1. Zwiebel in Pfanne andünsten. Ablöschen mit wenig Bouillon.

2. Die Bohnen dazugeben und köcheln lassen.

3. Mit dem Stampfer zu Stock stampfen.

4. Würzen mit Salz und Pfeffer.

## Quark mit Früchten

Dies essen wir öfters auch als Abendessen. Sättigt sehr gut, ist schnell und günstig gemacht.

- Naturquark oder Naturjoghurt oder Bifidus natur
- Früchte (frische oder gefrorene)
- Natürlicher Zucker wie Kokoszucker, Ahornsirup oder Agavensaft

1. Mische die Früchte unter den Quark.

2. Je nach Geschmack süssen mit natürlichem Zucker.

Tipp: Im Sommer gefrorene Früchte beimischen oder kurz mixen, das ergibt ein gesundes Fruchteis.



## Kichererbsen-Falafel

- 500 g Kichererbsen (gekocht)
- 200 ml Wasser
- 25 g Kokosmehl (es kann auch anderes Mehl genommen werden, Kokosmehl hat wenig Kohlenhydrate)
- 1 Tasse Zwiebeln, kleingeschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- Petersilie, gehackt

Backofen vorheizen auf 200° C.

1. Alles zusammen mischen, pürieren und würzen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Aus der Masse kleine Bällchen mit den Händen formen.
4. Auf das Backblech legen.
5. Im Backofen ca. 15 Minuten bei 200 °C backen.

Tipp:

Ein gesunder, cooler Snack ist auch der **Kichererbsen-Snack**

Kichererbsen (gekocht) in Schüssel geben, mit Öl und Lieblingsgewürz, wie Paprika, Chili oder Curry, würzen und ab in den Backofen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen. Ca. 30 Minuten bei 200 °C backen, bis sie knusprig sind.

## Einfache Salatsauce

- 200 ml Balsamico
- 400 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 2 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Alles mischen oder mixen, in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Verfeinern mit Senf, einer Gewürzsauce und frischen Kräutern.

## Auszug aus meinem Buch:

### »Selbstmanagement - Wie kann ich meine Arbeit und mich selber besser organisieren«



Wenn ich doch nur mehr Zeit hätte! Warum hat mein Tag nicht 36 Stunden? Es würde mir viel besser gehen. Kennst du diese Aussage?

Glaubst du, wenn du mehr Zeit hättest, dass du mehr erledigen könntest? Oder weniger Hektik hättest? Wie sieht Stress für dich aus?

Wir fühlen uns unter Druck, wenn ein Mangel an Zeit vorhanden ist – das ist eine unumstößliche Tatsache des Lebens. Ein Tag hat genau 24 Stunden.

Du darfst nicht dauernd gestresst sein. Es hilft niemandem, wenn du danach krank und depressiv bist. Es sind deine Tage, dir allein gehören sie und du sollst dich glücklich und zufrieden fühlen.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du das schaffen kannst. Wie du deinen Alltag in den Griff bekommst, wie du wieder eigenständig

über deine Zeit verfügen kannst. Du wirst dich am Abend glücklich und zufrieden fühlen. Du wirst erreichen, was du willst.

»Je planmässiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall.« Friedrich Dürrenmatt

Las uns loslegen, ich freue mich auf dich!

*Nadja*

## Notizen:

Copyright©2015 by Nadja Horlacher  
<http://www.NadjaHorlacher.ch>  
<http://www.facebook.com/nadjahorlacherlive>  
Snapchat: nadjahorlacher

Alle Rechte vorbehalten  
Umschlagbild: © Nadja Horlacher