

CLEVER SPAREN IN DER KÜCHE

LEBENSMITTEL,
ENERGIE UND ZEIT



CLEVER SPAREN IN DER KÜCHE – LEBENSMITTEL, ENERGIE UND ZEIT

CLEVER SPAREN IN DER KÜCHE – LEBENSMITTEL, ENERGIE UND ZEIT

Inhalt

Sparen in der Küche wirkt sich nicht nur auf Ihren Geldbeutel positiv aus 4

Was bedeutet Sparsamkeit in der Küche für Ihren Alltag? 5

Einfache Regeln der Sparsamkeit in der Küche 7

So gelingt Sparsamkeit beim Kochen und Backen 9

Bewusstes Einkaufen setzt den Grundstein 9

Beispiel für einen Wochenplan: 13

So bereiten Sie Ihre Gerichte sparsam zu 15

So halten Sie Ihre Leckereien energiesparend warm 20

Restküche: So können Sie Essensreste wiederverwerten 21

Die richtige Ordnung spart Zeit und unnötigen Müll 39

Küche richtig organisieren – wo anfangen?! 39

Schubladen-Chaos ade: Mit diesen 4 Tipps organisieren Sie Ihre Küchenhelfer sinnvoll 41

So bringen Sie Ordnung in Ihre Vorräte 44

Mit der richtigen Lagerung bleiben Ihre Lebensmittel lange frisch 46

Effektiv und sparsam: Richtig reinigen und spülen in der Küche 49

So putzen Sie Ihre Küche sparsam blitzblank 50

Die richtige Dosierung ist entscheidend 52

Mit kaltem oder warmem Wasser putzen? 53

Welche Wassermengen sind wirklich nötig? 53

Cleverer Helfer sparen Zeit beim Reinigen der Küche 53

Effektiv und sparsam spülen: So klappt es 54

Aus Alt mach Neu: Nützliche Ideen 56

Windlicht aus einer Konservendose 56

Uhr aus einer alten Bratpfanne 58

Kerze aus einer alten Tasse 59

Marmeladenglas als Stifte-Halter 60

Muffin-Blech zum Aufziehen von Pflanzen 61

Zusammenfassung 62

Bildnachweise 63

Sparen in der Küche wirkt sich nicht nur auf Ihren Geldbeutel positiv aus



Egal ob für den nächsten Urlaub mit Freunden oder der Familie, für eine große Anschaffung oder für eine Überraschung für die Liebsten – Gründe zum Sparen gibt es viele. Schließlich möchte jeder mehr Geld für die schönen Dinge im Leben zur Verfügung haben. Lästig ist es natürlich, wenn Sie sich dafür einschränken müssen. Doch das muss nicht sein. Denn auch ohne großen Verzicht können Sie mit einigen kleinen Tipps und Tricks – intelligent kombiniert – im Alltag bares Geld sparen. Vor allem im Haushalt stecken ungeahnte Sparpotenziale. Mit vielen kleinen Stellschrauben lässt sich in der Küche

dauerhaft Geld sparen: Ob beim Einkaufen, Kochen, Putzen oder der Lagerung von Lebensmitteln – Spar-Tipps verstecken sich überall. Und das Beste: Mit diesen lässt sich nicht nur Geld, sondern auch Zeit, Energie und Lebensmittel sparen. Und das hat letztlich nicht nur einen vorteilhaften Einfluss auf Ihren Geldbeutel. Ein positiver Nebeneffekt, der sich durch Sparsamkeit in der Küche ergibt, sind die günstigen Auswirkungen auf die Umwelt. Sie schlagen also gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Sie lassen nicht nur Ihr finanzielles Polster anwachsen, sondern schonen wertvolle Ressourcen und haben mehr Zeit für Ihre Liebsten. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber. Sie möchten wissen, wie es auch Ihnen gelingt, in der Küche Zeit, Energie, Lebensmittel und somit auch Geld zu sparen? Dann erfahren Sie in diesem eBook alles Wissenswerte rund um das Thema.

Was bedeutet Sparsamkeit in der Küche für Ihren Alltag?

Sparen – das klingt zunächst nach Einschränkungen und Verzicht. Viele nehmen an, dass sie für einen sparsamen Lebensstil im Alltag ihr komplettes Leben umkrempeln müssen. Doch dem ist glücklicherweise nicht so. Denn oft reichen schon Kleinigkeiten aus, um sparsamer und somit auch umweltchonender zu leben. Und viele dieser kleinen Stellschrauben fallen gar nicht auf – im Gegenteil: mit der Zeit werden diese schnell zur Gewohnheit in Ihrem Alltag.

Denn sparsam in der Küche sein, bedeutet nicht zwangsläufig den Verlust von Lebensqualität und Dingen, die Sie gerne mögen. Vielmehr schaffen Sie sich durch einen sparsamen und achtsamen Lebensstil mehr Freiheiten. Wenn Sie sich zum Beispiel durch mehr Ordnung in Ihren Küchenregalen unnötige Lebensmittelverschwendung und lästiges Suchen nach den richtigen Zutaten sparen, so bleibt Ihnen mehr Zeit und Budget für alles, was Sie gerne machen.

In vielen Bereichen in der Küche wenden einige mehr Ressourcen auf als eigentlich notwendig. Dabei sind es die kleinen Sparpotenziale, die letztlich eine große Summe ergeben. Denn wer bewusst mit Ressourcen wie Energie, Zeit und Lebensmitteln in der Küche umgeht und die Augen im Alltag offenhält, der entdeckt zahlreiche Einsparmöglichkeiten im täglichen Leben. An einigen gehen viele Menschen unaufmerksam vorbei, obwohl es in der Küche nahezu unzählige Möglichkeiten für mehr Sparsamkeit gibt. Und viele davon haben sogar einen positiven Einfluss auf die Umwelt.

Denn weniger Energie beim Kochen zu verbrauchen, schont nicht nur den Geldbeutel, sondern trägt auch zu einem nachhaltigeren Lebensstil bei. Wenn weniger Lebensmittel unnötig im Müll landen, spart das nicht nur Ihr Haushaltsbudget, sondern trägt ebenfalls zu weniger Verschwendung bei. Langlebige Putzutensilien zu verwenden, wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Kontostand aus, sondern spart Ressourcen. Und das sind nur einige von nahezu unzähligen Optionen, die sich Ihnen im Alltag bieten.

Sie sehen – Sparsamkeit in der Küche lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Und trotz eines kleinen Budgets haben Sie die Möglichkeit, nachhaltiger zu leben und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Denn ein nachhaltiger Lebensstil muss nicht teuer sein – im Gegenteil: wer auf Sparsamkeit achtet, der lebt indirekt oft nachhaltiger und umweltbewusster.

In vielen Bereichen in der Küche wenden einige mehr Ressourcen auf als eigentlich notwendig. Dabei sind es die kleinen Sparpotenziale, die letztlich eine große Summe ergeben. Denn wer bewusst mit Ressourcen wie Energie, Zeit und Lebensmitteln in der Küche umgeht und die Augen im Alltag offenhält, entdeckt zahlreiche Einsparmöglichkeiten im täglichen Leben. An einigen gehen viele Menschen unaufmerksam vorbei, obwohl es in der Küche nahezu unzählige Möglichkeiten für mehr Sparsamkeit gibt. Und viele davon haben sogar einen positiven Einfluss auf die Umwelt. Denn weniger Energie beim Kochen zu verbrauchen, schont nicht nur den Geldbeutel, sondern trägt auch zu einem nachhaltigeren Lebensstil bei. Wenn weniger Lebensmittel unnötig im Müll landen, spart das nicht nur Ihr Haushaltsbudget, sondern trägt ebenfalls zu weniger Verschwendung bei.

Langlebige Putzutensilien zu verwenden, wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Kontostand aus, sondern spart Ressourcen. Und das sind nur einige von nahezu unzähligen Optionen, die sich Ihnen im Alltag bieten. Sie sehen – Sparsamkeit in der Küche lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Und trotz eines kleinen Budgets haben Sie die Möglichkeit, nachhaltiger zu leben und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Denn ein nachhaltiger Lebensstil muss nicht teuer sein – im Gegenteil: wer auf Sparsamkeit achtet, der lebt indirekt oft nachhaltiger und umweltbewusster.

Einfache Regeln der Sparsamkeit in der Küche

Bereits mit einfachen Regeln können Sie in der Küche Zeit, Energie, Lebensmittel und letztlich auch Geld sparen. Diese lassen sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren – und das ohne viel Aufwand.

Tip

Beschränken Sie sich am besten auf Spar-Tipps, die Ihnen leicht von der Hand gehen und Sie nicht einschränken. Denn so fällt es Ihnen garantiert leichter, diese umzusetzen. Und das Wichtigste: vergessen Sie bei all dem nicht, Ihr Leben zu genießen.



1. Mit Küchenordnung Zeit sparen:

Ein großer Anteil der Zeit für die Hausarbeit fällt wohl bei den meisten Menschen in der Küche an. Denn hier wird jeden Tag etwas Leckeres zubereitet – egal ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen. Unsortierte Schubladen, eine vollgestellte Arbeitsfläche und überfüllte Schränke tragen oft ihren Teil dazu bei, dass die Zubereitung der Mahlzeiten etwas länger dauert, als es eigentlich nötig wäre. Denn wer erst mühsam alles zusammensuchen oder zur Seite räumen muss, bevor es mit dem Kochen losgehen kann, verschwendet unnötig Zeit. Wo war jetzt noch einmal der Schneebesen? Wo ist denn der Dosenöffner hingekommen? Und wo ist das Natron? Viele Küchen versinken leider immer wieder im Chaos. Und nicht umsonst heißt es so schön „Ordnung ist das halbe Leben“. Und nein – das soll jetzt nicht spießig klingen – doch an dieser Aussage ist etwas dran. Denn wenn Sie alle Ihre Utensilien direkt griffbereit haben und sofort loslegen können, sind Sie viel schneller fertig.

2. Mit guter Planung Verschwendung vermeiden:

Die Eier sind abgelaufen, die Kartoffeln haben faulige Stellen und der Frischkäse schimmelt – leider passiert es allzu oft, dass viele Menschen mit dem Verzehr

der Lebensmittel nicht hinterherkommen und diese letztlich verderben und im Müll landen. Und das ist schade. Grund dafür ist, dass sie oft schlichtweg zu viel einkaufen. Denn in den Supermarktregalen warten zahlreiche Verlockungen. Und wer hat da nicht schon bei der ein oder anderen fröhlich zugegriffen. Zu Hause in den Tiefen des Kühlschranks oder Vorratsregals verstaut, geraten diese Leckereien jedoch schnell in Vergessenheit. Und wenn sie dann doch wieder irgendwann ins Blickfeld rücken, ist es leider oft schon zu spät und sie sind ein Fall für die Tonne. Doch das muss nicht sein! Mit einer guten Planung in der Küche können Sie Verschwendung ganz einfach vermeiden – und das wirkt sich letztlich sowohl auf Ihren Geldbeutel als auch auf Ihr Gewissen der Umwelt gegenüber positiv aus.

3. Aus alt mach neu – Dinge wiederverwerten:

Alten Sachen neues Leben einhauchen – auch das ist eine wichtige Regel für mehr Sparsamkeit. Denn aus scheinbar Wertlosem lässt sich oft im Nu Nützliches machen. Was für viele auf den ersten Blick Müll ist, ist häufig eine wertvolle Ressource und erstrahlt mit ein paar wenigen Handgriffen im neuen Glanz. Aus vermeintlichem Abfall wie leeren Konservendosen, alten Marmeladengläsern oder ausgedienten Pfannen lassen sich im Handumdrehen neue, brauchbare Dinge zaubern. Vom dekorativen Windlicht über einen praktischen Stifte-Halter bis hin zur Küchenuhr mit Charme ist alles möglich. Es braucht nur kreative Ideen und das nötige Fingerspitzengefühl – und schon entstehen echte kleine Meisterwerke. Die vorhandenen Materialien werden dabei nicht nur umgewertet, sondern auch aufgewertet. Und das reduziert die Abfallmenge, macht Spaß und spart bares Geld.

4. Mit ausgeklügelten Helfern Zeit sparen:

Um Zeit in der Küche zu sparen, ist nicht nur die Ordnung und Organisation entscheidend. Auch die passenden Utensilien helfen Ihnen dabei, effizient zu kochen oder zu backen. Denn nicht nur in der Werkstatt, sondern auch in der Küche gilt die Devise: Das richtige Werkzeug ist entscheidend. So lässt sich zum Beispiel eine Zwiebel mit einem speziellen Zerkleinerer viel schneller schneiden als mit einem herkömmlichen Messer. Wer gerne backt, für den ist eine Küchenmaschine das richtige Equipment. Denn während diese den Teig knetet, können Sie sich schon an die Füllung der Torte machen. Ewig in der Küche stehen – das gehört mit solchen praktischen Helfern der Vergangenheit an. Schließlich kann es ganz schön Zeit und Nerven kosten, mit der Hand den Teig geschmeidig zu kneten oder die Zwiebeln fein zu würfeln. Clevere Utensilien erleichtern den Alltag in der Küche enorm und nehmen Ihnen ungeliebte Arbeiten einfach ab.

So gelingt Sparsamkeit beim Kochen und Backen

Wer beim Kochen und Backen bewusst auf Sparsamkeit setzt, der kann:

- Energie sparen
- Lebensmittel sparen
- die Umwelt schonen
- Kosten reduzieren

Bewusstes Einkaufen setzt den Grundstein

Das sparsame Kochen und Backen beginnt aber nicht erst, wenn alle Zutaten in der Pfanne oder im Topf landen. Bereits im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt sollten Sie diesen Gedanken im Kopf haben und bewusster einkaufen. So verschwenden Sie letztlich auch weniger. Denn jedes Jahr landen Tonnen von Lebensmitteln im Müll – oft, weil sie schlichtweg im Kühlschrank vergessen wurden. Und das muss nicht sein. Wer gezielt einkauft, der muss weniger wegwerfen. Natürlich erfordert das etwas Organisationstalent. Konkret bedeutet das, dass nur im Wagen landen soll, was in den nächsten Tagen tatsächlich in Ihren Magen wandert. Und diese Entscheidung ist oft spontan gar nicht so einfach. Doch helfen kann Ihnen dabei ein Wochenplan, auf dem Sie bereits im Vorfeld festhalten, was die nächsten Tage auf den Tisch kommt. Mit einem solchen lässt sich viel einfacher planen, was Sie einkaufen möchten. Und das bringt einige Vorteile mit sich:

Sie verschwenden weniger Lebensmittel:

Beim Einkaufen besorgen Sie bewusst nur die Zutaten, die Sie wirklich für die Mahlzeiten der Woche brauchen. So stellen Sie sicher, dass Sie die gekauften Lebensmittel auch wirklich in den nächsten Tagen verwerten werden und diese nicht im Müll landen.

Sie sparen Zeit:

Sie müssen sich nicht jeden Tag erst Gedanken darüber machen, was heute auf den Tisch kommen soll. Ein Blick auf den Essensplan genügt – und schon können Sie mit dem Kochen loslegen. Zudem sparen Sie auch beim Einkaufen Zeit:

Denn wer stand nicht schon einmal ratlos zwischen den scheinbar unendlich langen Regalschlangen im Supermarkt mit der Frage im Kopf „Was brauche ich?“. Wer dann keinen Plan im Kopf hat, der kauft wahllos ein. Und das kostet nicht nur unnötige Zeit, sondern ist auch mit Stress und Hektik verbunden.

Sie verbringen mehr Zeit mit Ihren Liebsten:

Der Wochenplan bietet den perfekten Anlass, sich mit der Familie zusammzusetzen und Zeit miteinander zu verbringen. Denn wenn Sie gemeinsam überlegen, was es in der kommenden Woche zu essen geben soll und die Wünsche sowie Vorlieben aller berücksichtigen, wird es garantiert allen schmecken. Und die Vorfreude auf das gemeinsame Kochen ist groß.

Sie essen bewusster:

Wenn Sie bereits im Vorfeld geplant haben, was auf dem Tisch kommt, ist die Gefahr geringer, dass Sie sich für Fertig-Gerichte entscheiden. Denn die Vorfreude auf die leckere Mahlzeit ist groß.

Sie können die Mahlzeiten mit regionalen Zutaten planen:

Bevor Sie den Wochenplan erstellen, können Sie sich kurz Gedanken dazu machen, welche Produkte in Deutschland gerade Saison haben. So können Sie Ihre Gerichte bewusster planen und überwiegend auf saisonale sowie regionale Lebensmittel setzen.



Stellen Sie also am besten zuvor die Rezepte zusammen, die Sie kochen möchten und schreiben Sie auf Basis dieser einen übersichtlichen Einkaufszettel. Damit Ihnen das einfach gelingt, gibt es hier einige Tipps zur Erstellung eines Essensplans:

Wöchentliche Angebote als Basis für den Essensplan:

Als Grundlage für den Wochenplan können Sie die wöchentlichen Angebote des Supermarktes nutzen. Was gibt es aktuell zu günstigen Preisen? Können Sie daraus leckere Rezepte für Ihren Wochenplan zaubern?

Nicht lange Haltbares in den ersten Tagen nach dem Einkaufen verwerten:

Damit Lebensmittel, die nicht so lange haltbar sind, im Laufe der Woche nicht verderben, macht es Sinn, diese in Gerichten an den Tagen nach dem Einkauf einzuplanen. Zu diesen zählen zum Beispiel frischer Fisch, Hackfleisch oder Blattsalat. Gegen Ende der Woche können Sie hingegen Gerichte wie Nudeln mit Tomatensoße, Kartoffeln mit Spinat oder Pfannkuchen problemlos planen. Denn die Zutaten dafür sind länger haltbar.

Verschiedene Rezeptkategorien nutzen:

Sie wünschen sich Abwechslung in Ihrem Wochenplan, aber Ihnen fallen auf Anhieb nicht so viele Rezepte ein? Dann nehmen Sie sich die Rezeptkategorien zur Hilfe:

- Suppe oder Eintopf
- Fleischgericht
- Fischgericht
- Vegetarisches Gericht
- Pasta
- Auflauf
- Süße Hauptspeise

Und schon lässt sich mit diesen Ihre Woche ganz einfach füllen.

Auf Rituale setzen:

Mit Ritualen wie „Freitag ist Fischtag“ oder „Pfannkuchenmontag“ machen Sie sich das Leben leichter. Denn so haben Sie für bestimmte Wochentage bereits ein Gericht parat. Und keine Angst – mit solchen Ritualen wird Ihnen garantiert nicht langweilig. Denn Pfannkuchen muss es ja nicht immer mit Apfelmus geben:

Auch pikante Varianten, Kaiserschmarrn oder Mini-Pancakes sind möglich. Lassen Sie einfach Ihrer Kreativität freien Lauf.

Jeder darf mitentscheiden:

In Ihrer Familie hat sicherlich jeder eine Leibspeise. Auch das macht die Planung einfacher. Bestimmen Sie einfach gemeinsam, was Sie essen möchten. Am besten legt jeder mindestens ein Gericht fest. Das ist für alle fair.

Den Plan nicht jedes Mal neu erfinden:

Natürlich brauchen Sie das Rad nicht jedes Mal neu erfinden. Bewahren Sie Ihre Wochenpläne auf und sammeln Sie diese. So können Sie bei der Planung der neuen Woche auf die alten Essenspläne zurückgreifen und sich von diesen inspirieren lassen.

Ideen finden:

Ihnen fehlen die Ideen? Sie haben es satt, immer dasselbe zu essen? Dann nutzen Sie das Internet, Kochbücher, Apps, Kochzeitschriften und Co., um sich inspirieren zu lassen. Oder haben Sie in Ihrem Lieblingsrestaurant ein Gericht, das Ihnen besonders gut schmeckt? Dann versuchen Sie doch einfach einmal, dieses zu Hause nachzukochen.

Flexibel bleiben:

Wichtig ist, dass der Wochenplan Ihnen das Leben erleichtert. Sie sollten aber auf keinen Fall das Gefühl haben, sich an diesen halten zu müssen. Wenn Sie einfach keine Lust auf das geplante Gericht haben, tauschen Sie dieses aus oder lassen es ausfallen. Bleiben Sie flexibel oder planen Sie direkt einen Tag für spontane Gelüste in Ihrem Wochenplan ein. Das wird es Ihnen auf Dauer erleichtern, den Plan aufrecht zu erhalten.

Beispiel für einen Wochenplan:

Wochenplan:	Morgens	Mittags	Abends
Montag	Porridge	Pfannkuchen mit Apfelmus	Blattsalat mit Baguette
Dienstag	Müsli	Kartoffeln mit Spinat	Apfel-Möhren-Salat
Mittwoch	Toastbrot	Spaghetti Bolognese	Gemüse-Sticks mit Kräuterquark
Donnerstag	Cornflakes	Gemüsesuppe	Flammkuchen
Freitag	Vollkornbrot	Fisch mit Reis	Tomaten-Mozzarella-Salat
Samstag	Joghurt mit Beeren	Indisches Curry	Gazpacho
Sonntag	Brötchen	Gulasch mit Spätzle	Buscetta mit Tomaten

Zum bewussten Einkaufen zählt natürlich nicht nur, so einzukaufen, dass möglichst wenig Lebensmittel im Müll landen, sondern auch:

Regional und saisonal einkaufen:

Alles, was in Ihrer Heimat wächst, ist in der Regel deutlich umweltfreundlicher als das, was Tausende von Kilometern zurücklegen muss, bis es in den Supermarktregalen landet. Zudem können Sie durch saisonales Einkaufen regionale Vermarkter unterstützen. Und das ist auch mit kleinem Budget möglich. Denn die Lebensmittel müssen ja nicht unbedingt aus dem Bioladen um die Ecke stammen. Auch auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern im Nachbarort können Sie regionale und saisonale Produkte kaufen – und das oft zu ähnlichen oder sogar günstigeren Preisen als im Supermarkt. Besonders praktisch: viele Bauern bieten Selbstbedienungsautomaten mit ihren Produkten an – zum Beispiel mit frischer Milch, Käse und Wurst. So können Sie zu jeder Tageszeit dort einkaufen. Informieren Sie sich zum Beispiel, ob es in Ihrer Nähe einen Milchautomaten gibt. Das ist oft günstiger und

vor allem nachhaltiger als die Milch im Supermarkt zu kaufen. Und das Beste: Sie können sich vor Ort ein Bild von der Haltung der Tiere machen und die Milch guten Gewissens genießen.

Unverpacktes bevorzugen:

Um unnötigen Müll sowie Ressourcenverschwendung zu vermeiden, macht es nicht nur Sinn, nur das an Lebensmitteln zu kaufen, was wirklich auf dem Teller landet. Vielmehr lohnt es sich auch, darauf zu achten, unverpackte Produkte zu kaufen. Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie bei allen Produkten auf die Verpackung verzichten müssen. Es lohnt sich bereits, klein anzufangen und bei Paprika, Tomaten, Äpfeln und Co. zur Variante ohne Kunststoffverpackung zu greifen. Denn diese können problemlos lose in den Einkaufswagen oder in einen wiederverwendbaren Beutel gepackt werden.

Unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen:

Zum bewussten Einkaufen gehört es ebenfalls, unverarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen. Denn frische, natürliche Produkte sind gesünder für Ihren Körper. Fertigprodukte enthalten hingegen viele Konservierungsstoffe und oft nur wenige Nährstoffe. Versuchen Sie deshalb lieber, möglichst viel selbst zu machen. Anstatt eine Suppe aus der Tüte zaubern Sie zum Beispiel im Handumdrehen selbst eine Gemüsesuppe. Sie werden sehen, die selbstgemachte Variante wird Ihnen garantiert viel besser schmecken.



So bereiten Sie Ihre Gerichte sparsam zu

Auch bei der Zubereitung des Essens können Sie auf einige Aspekte achten, um beim Kochen und Backen Zeit, Ressourcen und Geld zu sparen:

1. Langlebige, wiederverwertbare Utensilien

Wer anstatt auf Einwegprodukte auf langlebige Küchenhelfer setzt, der spart auf Dauer bares Geld. So können Sie zum Beispiel getrost das altbewährte Backpapier durch eine Dauerbackfolie ersetzen. Diese können Sie zig Mal wiederverwerten und sie landet nicht – wie Backpapier – direkt nach dem Backen im Müll. Sie ist somit langlebiger und das schont die Umwelt. Weitere Beispiele für langlebige, wiederverwertbare Utensilien in der Küche sind:

- Bienenwachstücher
- Strohhalme aus Glas oder Edelstahl
- Silikonförmchen für Muffins
- Teemännchen
- Frischhaltedosen
- Edelstahlspieße
- Wiederverwertbare Kaffeefilter
- Nachfüllbare Kaffeekapseln
- Wiederverwertbare Silikonbeutel
- Mehrweg-Spritzbeutel
- Frischhalteklappen für Obst und Gemüse

2. Mit Deckel kochen

Egal ob Sie Reis, Nudeln oder Kartoffeln kochen – ganz wichtig ist, dass Sie dabei immer einen Deckel benutzen. Denn so verbrauchen Sie weniger Energie. Die erzeugte Wärme bleibt im Inneren des Topfes und verkürzt somit die Kochzeit. Zudem können Sie den Herd auf niedrigerer Stufe eingestellt lassen, wenn Sie einen Deckel benutzen.

Tipp

Achten Sie außerdem darauf, den Deckel nicht ständig anzuheben, denn auch so geht Energie verloren.

3. Die richtige Topfgröße wählen

Wichtig für sparsames Kochen ist auch, dass Sie die richtige Topfgröße auswählen. Denn ein kleiner Topf wird schneller warm und verbraucht weniger Energie. Wenn Sie zum Beispiel nur eine Portion Nudeln zubereiten, brauchen Sie nicht den größten Topf aus Ihrem Schrank herauszuholen. Ein kleiner Soßentopf tut es auch.

4. Mit möglichst wenig Wasser kochen

Nehmen Sie immer so viel Wasser wie nötig, aber so wenig wie möglich. Wenn Sie zum Beispiel eine Portion Nudeln zubereiten, brauchen Sie nicht den größten Topf bis zum Rand voll mit Wasser befüllen. Erstens ist das Wasserverschwendung und zweitens braucht diese große Menge sehr lange, bis sie kocht.

5. Die richtige Herdplatte benutzen

Bei der Wahl der Herdplatte sollten Sie darauf achten, dass Ihr Topf oder Ihre Pfanne genau darauf Platz haben. Denn so kann keine Wärme unnötig entweichen.

Tipp

Verfügt Ihr Herd über eine Timer-Funktion, schalten Sie diese ein. Eine einfache Küchenuhr oder der Timer auf dem Smartphone tun es aber auch.

6. Die richtige Kochtemperatur und -zeit einstellen

Den Herd so hochdrehen, dass das Essen überkocht, ist nicht nur ärgerlich, weil dieses anbrennen kann und Sie den Herd danach mühsam schrubben müssen. Es kostet auch unnötige Energie. Kochen Sie lieber auf niedrigerer Flamme. Das hat auch den Vorteil, dass im Topf nichts anbrennt. Zudem ist es wichtig, dass Sie die Gerichte nicht zu lange kochen. Denn vieles ist dann verkocht und schmeckt nicht mehr. Stellen Sie also unbedingt die richtige Kochtemperatur und -zeit ein.

Tipp

Wählen Sie im Zweifelsfall die Platte lieber etwas zu klein als zu groß.

7. Die Nachwärme nutzen

Nutzen Sie die Restwärme der Herdplatte und schalten Sie den Herd schon ein paar Minuten vor Ende der Garzeit ab.

8. Mit Umluft backen

Bei der Wahl des Backprogramms sollten Sie immer Umluft bevorzugen. Denn dabei kommt der Backofen mit 20 °C weniger aus als bei Ober- und Unterhitze. Und das hält Ihre Stromkosten gering.

9. Auf das Vorheizen des Backofens verzichten

Mit Ausnahme von empfindlichen Teigen können Sie in der Regel auf das Vorheizen des Backofens verzichten. Denn das ist nicht notwendig. Geben Sie Ihre Gerichte einfach direkt mit in den Ofen, wenn Sie diesen einschalten.

10. Die richtige Backtemperatur und -zeit nutzen

Wichtig ist auch, dass Sie den Ofen nicht zu heiß einstellen. Andernfalls können Ihre Gerichte verbrennen. Zudem hält das den Energieverbrauch gering. Lassen Sie die Speisen außerdem nicht zu lange in der Röhre. Oft können Sie das Gerät schon bedenkenlos zehn Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten und die Restwärme zum Fertigbaren nutzen.



11. Die Restenergie des Backofens nutzen

Die Restwärme des Ofens können Sie zum Backen von dünnen Keksen oder kleinen Brötchen verwenden. Zudem eignet sich diese ebenfalls prima, um Tiefgefrorenes aufzutauen.

12. Tauen Sie gefrorene Speisen auf, bevor Sie diese zubereiten

Wenn Sie Tiefgefrorenes direkt in den Topf geben, braucht das nicht nur viel Energie, sondern auch Zeit, bis es aufgetaut ist. Legen Sie es deshalb besser schon einige Zeit vor dem Kochen oder Backen aus dem Gefrierschrank heraus, sodass es bei der Zubereitung bereits aufgetaut ist.

13. Die richtige Menge kochen

Dieses Problem kennt sicherlich jeder, vor allem diejenigen, die mit knurrendem Magen kochen: Oft sind die Augen größer als der Appetit. Und schon bleibt ein Rest übrig. Doch was soll mit dem passieren? Noch aufessen oder doch entsorgen? Beides ist falsch. Denn wer diesen noch isst, riskiert auf Dauer, zu viel zu essen und zuzunehmen. Aber auch Wegwerfen ist keine Alternative. Deshalb ist es wichtig, direkt die richtige Menge zu kochen und lieber etwas kleinere Portionen zuzubereiten. Und wenn es doch etwas zu wenig war, können Sie Ihren Resthunger ja einfach mit einem kleinen Nachtisch stillen – zum Beispiel etwas Obst.

14. In der Spülmaschine abspülen

In der Spülmaschine abspülen ist nicht nur bequemer und spart Zeit, sondern auch Wasser. Denn um die gleiche Menge mit der Hand abzuwaschen, brauchen Sie eine viel größere Wassermenge. Wichtig ist aber, dass Sie das Gerät so gut wie möglich füllen.

15. Clevere Küchenhelfer benutzen

Sie möchten sparsam kochen bzw. backen und dabei möglichst wenige Lebensmittel verschwenden? Oft ist es gar nicht so einfach, Tuben, Gläser oder Dosen restlos zu leeren, doch mit cleveren Helfern in der Küche gelingt das. Mit einem Tubenquetscher werden Tomatenmark, Senf, Meerrettich und Co. aus der Tube garantiert restlos leer. Aus Marmeladengläsern oder Schokocreme holen Sie mit einem Reste-Schaber aus Silikon auch den letzten Rest heraus und nichts von der Leckerei geht verloren. Ein Sparschäler hilft Ihnen dabei, Gurken, Möhren, Spargel und Co. sparsam zu schälen. So bleiben möglichst viele Vitamine und Nährstoffe erhalten, die sich oft direkt unter der Schale verbergen.

Zudem gibt es viele clevere Küchenhelfer zum zeitsparenden Kochen. Mit speziellen Zerkleinerern schneiden Sie Zwiebeln, Tomaten, Gurken und Co. viel schneller als mit dem Messer. Eintöpfe, Gulasch oder Kartoffeln sind in einem Schnellkochtopf im Handumdrehen gar. Zudem spart dieser praktische Helfer nicht nur Zeit, sondern auch Energie.

Natürlich gibt es noch viele weitere clevere Helferlein in der Küche, mit denen Sie Zeit, Energie und Lebensmittel sparen. Probieren Sie das ein oder andere doch einfach einmal aus – und Sie werden sehen, wie praktisch diese Utensilien sind und diese im Küchen-Alltag sicherlich nicht mehr missen wollen.

16. Müll trennen

Zum sparsamen Zubereiten von Gerichten in der Küche gehört auch die richtige Mülltrennung. Denn der meiste Müll entsteht beim Kochen und Backen. Natürlich sollte jeder versuchen, Müll zu vermeiden. Doch das ist nur in einem gewissen Ausmaß möglich.

Deshalb ist Mülltrennung umso wichtiger: Nur so verhindern Sie, dass die Wertstoffe nicht verloren gehen, sondern umweltgerecht entsorgt und weiterverarbeitet werden. Und das muss auch gar nicht aufwändig sein. Denn mit einem praktischen Mülltrennsystem gelingt Ihnen das im Handumdrehen. Platzieren Sie dieses am besten in der Nähe Ihrer Spüle – entweder als clevere Einbaulösung oder freistehend. Achten Sie zudem darauf, dass dieses ausreichend Abfallbehälter hat. In der Regel brauchen Sie fünf für:

- Gelbe Tonne Müll (Leicht- und Kunststoff-Verpackungen)
- Altpapier (Papier, Karton und Pappe)
- Glas (Leere Gläser und Flaschen)
- Biomüll (Essensreste und Speiseabfälle)
- Restmüll (Müll, der nicht mehr recycelbar ist)

Besonders praktisch sind Lösungen mit selbstöffnenden Deckeln. Denn diese lassen sich nicht nur kinderleicht bedienen, sondern kommen auch nicht mit dem Abfall in Kontakt. Zudem halten Sie unangenehme Gerüche im Inneren und lassen sich einfach reinigen.



So halten Sie Ihre Leckereien energiesparend warm

Das Essen ist fertig, aber Ihre Familie sitzt noch nicht am Tisch? Der Bus hat Verspätung und Ihr Partner kommt etwas später von der Arbeit nach Hause? Oder Ihre Kinder sitzen noch an den Hausaufgaben und möchten noch die letzten Aufgaben fertig machen? Bis sich alle endlich am Tisch eingefunden haben, ist die Leckerei längst kalt. Doch das muss nicht sein. Denn mit ein paar einfachen Tricks lässt sich das Essen kinderleicht warmhalten – und das energiesparend. Besonders praktisch sind diese Tipps auch für ausgedehnte Mahlzeiten mit der ganzen Familie oder Freunden. Denn bei ausgiebigen Gesprächen kann es schon etwas länger dauern, bis alle mit dem Essen fertig sind. Damit dabei die Leckereien nicht kalt werden, sollten Sie diese warm halten. Und das funktioniert ganz einfach mit diesen Tipps:

Die Restwärme des Herdes oder Backofens nutzen:

Sie haben auf dem Herd oder im Backofen eine Leckerei gezaubert, aber es dauert noch ein paar Minuten, bis wirklich alle am Esstisch sitzen? Kein Problem – dann lassen Sie die Pfannen und Töpfe am besten einfach mit dem Deckel zugedeckt auf der Herdplatte bzw. im Ofen stehen. Denn die Restwärme sorgt dafür, dass die Speisen schön warm bleiben. Zusätzliche Energie brauchen Sie dafür nicht.

Thermobehälter verwenden:

Nicht nur unterwegs, sondern auch zu Hause in der Küche bewähren sich Thermobehälter, in die Sie Ihr Essen einfüllen können, um es warm zu halten. Suppen, Eintöpfe und andere gekochte Lebensmittel halten in diesen über mehrere Stunden hinweg ihre Temperatur. Dafür sorgt eine Doppelwand, zwischen der sich ein Vakuum befindet. Und dieses sorgt dafür, dass sich der Wärmeausgleich verzögert.

Stövchen nutzen:

Besonders praktisch für ausgiebige Mahlzeiten mit der ganzen Familie oder mit Freunden sind Stövchen, die Sie einfach unter die Töpfe und Schüsseln mit den Leckereien stellen. Diese halten nicht nur die Speisen angenehm warm, sondern sind auch gleichzeitig ein schöner Hingucker. Vor allem in den Abendstunden zaubern die Teelichter in den Stövchen eine gemütliche Atmosphäre am Esstisch. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie nur Gefäße aus feuerfesten Materialien wie Metall auf die Stövchen stellen. Kunststoffschüsseln oder Varianten aus Holz haben auf den Stövchen nichts zu suchen.

Decken verwenden:

Der ein oder andere kennt diesen Trick sicherlich noch von Oma. Der Topf mit den heißen Kartoffeln wird einfach in eine dicke Decke, ein Handtuch oder viel Zeitungspapier eingewickelt – und schon bleiben die Knollen über Stunden heiß. Das funktioniert natürlich auch mit anderen gekochten Lebensmitteln. Und das Beste: Hierfür brauchen Sie keine zusätzliche Energie, sondern können Ihr Essen ganz einfach mit Hilfsmitteln warmhalten, die Sie sowieso zu Hause haben.

Resteküche: So können Sie Essensreste wiederverwerten

Auch eine noch so gute Essensplanung kann sie nicht vermeiden: Essensreste. Diese einfach in den Müll zu werfen, ist jedoch keine Option. Denn aus den Lebensmitteln lässt sich mit etwas Kreativität im Handumdrehen eine echte Leckerei zaubern. Und darüber freut sich nicht nur Ihr Gewissen, sondern auch Ihr Geldbeutel. Zudem sparen Sie Zeit, wenn Sie das Essen vom Vortag einfach schnell aufwärmen. Doch was, wenn die Reste nicht einmal mehr eine Portion ergeben? Lohnt es sich dann überhaupt, diese wiederzuverwerten? Die Antwort ist „Ja“. Egal ob sich in Ihrem Kühlschrank nur noch wenige Gemüsereste, ein paar Kartoffeln vom Vortag und ein Ei befinden – auch aus diesen Zutaten lassen sich leckere Speisen zubereiten. Hier ist Ihre Kreativität gefragt. Ihnen fehlen die Ideen? Kein Problem – Emmabackt stellt Ihnen Gerichte vor, die Sie aus Ihren Resten zaubern können – schnell und einfach:

Hefe aus Resten machen



Es war reiner Zufall, dass ich überhaupt die Herstellung von Wildhefe ausprobiert habe. Auf der Suche nach natürlichen Hausmitteln, um meine Familie und mich unabhängiger von der Industrie zu machen, kam ich auf eine informationsreiche Erklärung mit Bildern. Allerdings gab es keine Rezepte, Hinweise oder Tipps dazu, wie das Ganze genau funktioniert. Aber der Gedanke, natürlicher und damit gesünder zu leben, faszinierte mich. Andererseits hatte ich die Befürchtung, dass ich vielleicht die „falschen“ Organismen züchten könnte.

Damit Sie nun erfahren, wie Sie die selbstgemachte Wildhefe richtig und abwechslungsreich verwenden können, gebe ich Ihnen genaue Anleitungen an die Hand. Diese hatte ich damals leider selbst nicht und habe viel durch Ausprobieren gelernt.

Viele Menschen vertragen tatsächlich die industriell gefertigte Hefe gar nicht (mehr). Sie bekommen von Lebensmitteln, die mit dieser gebacken wurden, körperliche Beschwerden und leiden an Blähungen oder Verstopfungen.

Natürlich gibt es auch hier die Möglichkeit, weniger Hefe zu verwenden und sie länger gehen lassen. Aber die selbst hergestellte Wildhefe ist deutlich besser verträglich und weist einen hohen Gehalt an den Vitaminen B1, B2 sowie B6 auf. Zudem wirkt sie sich positiv auf die Darmflora aus und stärkt sogar das Immunsystem. Lebende Hefepilze wirken probiotisch und werden als Heilmittel gegen Durchfallerkrankungen eingesetzt. Das bedeutet, dass sie für ein gesundes Gleichgewicht Ihrer Darmflora sorgen – und das ist wichtig für ein starkes Immunsystem. Die B-Vitamine wirken sich positiv auf die Stimmung aus und stärken sowohl die Konzentration als auch die Nerven. Die Wildhefe enthält zudem Folsäure, Biotin auch Spurenelemente und Aminosäuren. Außerdem beinhaltet sie hochwertiges Eiweiß und ist damit eine perfekte Nahrungsergänzung für Vegetarier, Veganer oder Sportler.

Deshalb lohnt es sich, Hefe aus Resten selbst zu machen:

- Es ist nicht mehr Arbeit, es ist nur notwendig, sich anders zu organisieren.
- Jedes Lebensmittel, das wir zu uns nehmen und das nicht industriellen Ursprungs ist, ist ein Schritt in eine bessere, gesündere Lebensweise. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, was sinnvoll und praktikabel für Sie ist.
- Die Abfälle der selbstgemachten Wildhefe sind perfekt, um einen „eingeschlafenen Kompost“ wieder zu beleben.
- Sie haben immer Hefe im Haus und wenn es Ihnen zu viel wird, können Sie diese im Kühl- bzw. Gefrierschrank lagern oder auch Trockenhefe daraus herstellen.
- Sie können durch verschiedene Gemüse-/Obst- und Kräutersorten Ihrem Gebäck vielfältige Aromen hinzufügen. Vor allem Obst- und Gemüsereste eignen sich sehr gut für die Herstellung.
- Viele Menschen leiden an Bauchschmerzen, Blähungen, Krämpfen und Durchfall. Dies kann ein Anzeichen dafür sein, dass das Gebäck, das sie verzehren, zu wenig ruhen durfte. Hier können Sie mit der Wildhefe entgegenwirken.

Wenn Sie nun die Vorteile der eigenen Hefe-Herstellung dem Kauf des herkömmlichen Produktes im Supermarkt gegenüberstellen, liegt die Wildhefe ganz klar vorne.

Welchen Geschmack die Hefe dabei an das Gebäck weiter gibt, hängt davon ab, womit sie bei der Zucht „gefüttert“ wird. Das bedeutet, dass Sie sich geschmacklich immer ein neues Hefewasser herstellen können. Werden Sie kreativ und staunen Sie über die Vielfalt des Geschmacks. Die herkömmliche Hefe aus dem Supermarkt nicht mehr vermissen.

Wussten Sie übrigens, dass lebende Hefepilze sogar probiotisch wirken? Das bedeutet, dass sie für ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora sorgen. Dies ist wichtig für ein starkes Immunsystem und ist außerdem ein wirksames sowie natürliches Mittel gegen Durchfälle. Sollten Sie also hier Unterstützung benötigen, trinken Sie doch einfach mal ein wenig von Ihrer selbst hergestellten Hefe. Die selbst hergestellte Hefe ist eine Ergänzung zu dem bekannten Sauerteig und zum Backferment. Wenn Sie es schaffen, alle Varianten abwechslungsreich in den Alltag zu integrieren, dann haben Sie eine Grundlage für ein gesundes Leben und eine leckere Ernährung geschaffen.

Hefe-Herstellung und Lagerung:

Die Herstellung einer eigenen Wildhefe ist denkbar einfach! Hier sind vorab jedoch zwei wichtige Hinweise, die Sie bitte beachten:

1. Achten Sie bitte dabei auf Sauberkeit und spülen das Gefäß, in das Sie alles füllen, vorher heiß aus.
2. Es entsteht durch die Bildung von Kohlendioxid ein starker Druck. Verschließen Sie daher das Gefäß nicht luftdicht. Alternativ überprüfen Sie bitte regelmäßig die Hefe und stellen Sie sicher, dass sich der Druck abbauen kann. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Ihnen das Gefäß „um die Ohren fliegt“.

Fangen wir nun am Anfang an – Hefewasser herstellen, das erste Mal:

Die Zutaten, die Sie für Ihr Hefewasser benötigen:

- 500 ml stilles, chlorfreies Wasser (kälter als 40 °C)
- 1 Teelöffel Honig oder alternativ Zucker bzw. Zuckerrübensirup
- 2 bis 4 Esslöffel Obst/Gemüse/Kräuter/Körner/altes Brot (ungeschwefelt und ungeölt, egal ob frisch oder getrocknet, ob mit oder ohne Kernen)

1. Tag:

- Setzen Sie das Hefewasser am besten am Morgen an. Spülen Sie dafür zunächst ein großes Gefäß heiß aus. Das ist sehr wichtig, damit es auch wirklich klappt. Geben Sie im Anschluss alle Zutaten in das Gefäß und decken Sie dieses ab. Dabei entweder den Deckel nur auflegen (damit das Gas entweichen kann) oder einfach mit einem Küchentuch und einem Gummiband verschließen. Stellen Sie das Ganze im Anschluss an einen warmen Ort, am besten um die 25 bis 30 °C. Ideal geeignet ist zum Beispiel eine Stelle oberhalb des Kühlschranks oder in der Nähe der Heizung. Es kann aber auch eine warme Abstellkammer oder der Heizungsraum sein.
- Abends den Flascheninhalt schütteln.

2. Tag:

- Morgens schütteln. Im Laufe des Tages fängt meistens das Anstellgut an, nach oben zu schwimmen. Das ist aber kein Muss. Es kann sein, dass es sich die ganze Zeit schon oben befindet – beispielweise bei Kräutern. Manchmal bleibt es auch unten.
- Abends schütteln.

3. Tag:

- Morgens schütteln.
- Abends schütteln.

4. Tag:

- Morgens schütteln.
- Abends schütteln.

5. Tag:

- Morgens schütteln.
- Abends schütteln.

Die Anzahl der Tage ist nur ein Richtwert. Je nach Außentemperatur und Stärke des Hefepilzes auf Ihrem Anstellgut kann es auch schneller oder länger gehen.

Schauen Sie daher, wenn Sie das Hefewasser morgens und abends schütteln, wie es riecht.

Die Hefe ist üblicherweise dann fertig, wenn sie fruchtig alkoholisch nach Most, Cider oder Federweißer riecht. Wenn es modrig oder nach faulen Eiern riecht, dann hat es nicht geklappt und Sie müssen noch einmal neu anfangen.

Hefewasser herstellen, diese Anleitung gilt ab dem zweiten Mal:

Die Zutaten, die Sie für Ihr Hefewasser benötigen:

- 500 ml stilles, chlorfreies Wasser (kälter als 40 °C)
- 1 Teelöffel Honig/Zucker/Zuckerrübensirup
- 2 bis 4 Esslöffel Obst/Gemüse/Kräuter/Körner/altes Brot (ungeschwefelt und ungeölt, egal ob frisch oder getrocknet, ob mit oder ohne Kernen)
- 100 ml des zuvor angesetzten Hefewassers

1. Tag:

- Sie können hier auch variieren: Wenn Sie bisher ein Hefewasser mit Tomaten hatten, können Sie dieses dann zum Beispiel anstelle von Tomaten mit Basilikum oder Oregano weiter machen oder umgekehrt. So haben Sie eine größere Geschmacksvielfalt und sind nicht eingeschränkt.
- Spülen Sie ein großes Gefäß heiß aus. Das ist sehr wichtig, damit es auch wirklich klappt. Setzen Sie das Hefewasser am besten morgens an und geben Sie dafür einfach alle Zutaten in das Gefäß. Decken Sie dieses im Anschluss ab: Dabei den Deckel nur auflegen (damit das Gas entweichen kann) oder einfach mit einem Küchentuch und einem Gummiband verschließen.
- Abends Flasche schütteln.

2. Tag:

- Morgens schütteln. Nach kurzer Zeit bilden sich schon Bläschen und die Zutaten schwimmen nach oben, dies ist aber kein Muss. Bei manchem Obst bilden sich auch Schlieren und die Mischung kann ein wenig dickflüssiger werden. Dies ist vor allem bei Datteln der Fall.
- Riechen Sie insbesondere am Anfang regelmäßig an der Flüssigkeit. Wenn sie nach Hefe oder ein wenig alkoholisch (mostartig) riecht, dann ist sie fertig.
- Abends schütteln.

3. Tag:

- Morgens schütteln.
- Abends schütteln.

Nun ist die Hefe fertig, aber wie verwenden Sie diese jetzt?

Sie benötigen immer 100 ml Hefewasser pro 500 g Mehl. Dabei ist es nicht relevant, ob Sie Weißmehl oder Vollkornmehl verwenden. Ansonsten halten Sie sich einfach an das Rezept. Bedenken Sie dabei, dass Sie die Menge Flüssigkeit um die Menge Hefewasser reduzieren.

Wenn Sie zum Beispiel bei einem Pizzateig bei 500 g Mehl 300 ml Flüssigkeit benötigen, nehmen Sie nun 100 ml Hefewasser und 200 ml Wasser oder ersetzen die kompletten 300 ml mit dem Hefewasser.

Wenn Sie dann mit dem Hefewasser gebacken haben, denken Sie daran, 100 ml für den nächsten Ansatz übrig zu lassen. Den Rest können Sie nutzen. Wenn Sie diesen aber nicht benötigen, dann können Sie ihn einfach im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahren.

Dabei können Sie das Anstellgut, zum Beispiel die Datteln, einfach darin lassen. Es muss dabei nicht geschüttelt oder gerührt werden. Sie können das Hefewasser auch bis zu einer Woche ohne Anstellgut im Kühlschrank stehen lassen. Bei uns wird viel gebacken, daher wird kein Hefewasser älter als eine Woche. Sollten Sie aber dafür einmal keine Verwendung haben, sollten Sie nach einer Woche noch einmal einen Teelöffel Zucker und 2 bis 4 Esslöffel eines Anstellgutes hineingeben.

Wenn es absehbar ist, dass Sie längere Zeit kein Hefewasser benötigen, können Sie dieses sogar einfrieren oder trocknen (mit Mehl). Sobald Sie es wieder brauchen, tauen Sie es einfach bei Zimmertemperatur auf. Es empfiehlt sich, dann aber neues Anstellgut sowie einen Teelöffel Zucker hinein zu geben und dem Hefewasser 1 bis 2 Tage Zeit zu geben, um wieder ein wenig Kraft zu bekommen.

Und nun wünsche ich viel Spaß beim Herstellen und Backen mit der gesunden und leckeren Wildhefe!

Brot aus Altbrot backen



Wie sich Brotreste weiterverwenden lassen, ist vielen bekannt. Aus diesen lassen sich leicht und einfach Paniermehl, Croutons oder Semmelknödel machen. Bei uns zu Hause bleiben manchmal die Kantenstücke oder eine zu viel abgeschnittene und dann trocken gewordene Brotscheibe übrig. Aus einigen dieser Reste mache ich meine selbst hergestellte Hefe und andere verwerte ich gerne auch für dieses köstliche Rezept. Durch die Benutzung des alten Brotes wird das neue Brot saftiger und bleibt länger frisch. Sie können auch gleich mehrere Brote hieraus herstellen und diese im Anschluss einfrieren. Dann haben Sie bei gleichem Aufwand mehr Vorräte und hierdurch weniger Arbeit.

Zutaten (für 2 Brote):

Pâte fermentée (Fermentierter Teig):

- 230 g Mehl
- 140 g Hefewasser (wenn Sie das nicht haben, nehmen Sie 5 g Frischhefe und 140 g Wasser)

Brühstück:

- 230 g Altbrot (getrocknet und gemahlen)
- 450 g Wasser (kochend)

Hauptteig:

- Pâte fermentée
- Brühstück
- 350 g Weizenmehl
- 320 g Dinkelmehl
- 170 g Roggenmehl
- 200 g Hefewasser (alternativ, wenn Sie mit Frischhefe arbeiten, 200 g Wasser und ggf. noch einmal 2 g einer Frischhefe)
- 225 g Wasser
- 12 g Salz

Zubereitung:

1. Für die Pâte fermentée geben Sie das Hefewasser und das Mehl in ein Gefäß, verrühren Sie es ordentlich und lassen Sie das Gemisch abgedeckt 1 bis 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen. Geben Sie es dann in den Kühlschrank für bis zu 48 Stunden.
2. Für das Brühstück nehmen Sie das Altbrot und gießen das kochende Wasser darüber. Lassen Sie dieses 1 bis 2 Stunden quellen und geben Sie es ebenso zu dem Hefewasser-Mehl-Gemisch in den Kühlschrank.
3. Nehmen Sie die Pâte fermentée und das eingeweichte Brot nach 1 bis 2 Tagen aus dem Kühlschrank und geben beides in eine große Schüssel. Nun kommen das Weizenmehl, Dinkelmehl und Roggenmehl hinzu. Gerne können Sie hier auch Mehltreue verwenden. Aus diesem Grund habe ich keine Typenbezeichnung bei meinem Rezept notiert. Fügen Sie nun das Wasser sowie das Salz dazu und kneten alles zu einem homogenen Teig. Die Knetzeit sollte bei der Verwendung von Dinkel- und Roggenmehl 8 Minuten nicht übersteigen.

4. Lassen Sie ihn abgedeckt solange stehen, bis er sich verdoppelt hat. Durch die natürliche Hefe kann dies bis zu 24 Stunden dauern. In dieser Zeit wenden Sie bei dem Brotteig die „Stretch- & Fold-Methode“ an. Das bedeutet, dass Sie ungefähr alle 8 bis 12 Stunden (bei der Verwendung von Frischhefe alle 2 bis 3 Stunden) den Teig mit feuchten Händen von jeder Seite hochziehen und auf die andere Seite falten. Hierdurch bekommt das Brot mehr Volumen. Sie können dies auch gegebenenfalls weglassen, falls Ihnen das zu kompliziert erscheint oder Sie keine Zeit hierfür haben.
5. Ist der Teig aufgegangen? Dann geben Sie ihn auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und formen diesen zu einer Kugel.
6. Schneiden Sie diese in der Mitte einmal durch. Falten Sie beide Teigstücke dann von außen nach innen, so dass Spannung auf der Außenfläche entsteht. Wenden Sie jedes der beiden Brote um und drehen es vorsichtig auf der Arbeitsfläche im Kreis, so dass sich der Schluss auf der Unterseite schließt.
7. Geben Sie die Brote dann auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen es noch einmal bis zu einer Stunde ruhen.
8. Stellen Sie nun eine Schüssel Wasser in den Backofen hinein und heizen diesen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vor. Beim Hineinschieben der Brote werden diese noch einmal kurz mit Wasser besprüht und dann circa 10 Minuten gebacken.
9. Nehmen Sie dann die Schüssel mit dem Wasser heraus und backen das Brot bei 230 °C ungefähr 35 Minuten weiter. Machen Sie dann die Klopfprobe. Klingen die Brote hohl, sind sie fertig und können auf einem Gitter abkühlen.

Selbstgemachte Flammkuchen



Mit Flammkuchen assoziieren die meisten Menschen immer die Variante „Elsässer Art“. Dabei wird das eckig ausgerollte Teigstück mit Schmand bestrichen, mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann mit ein wenig Speck sowie Zwiebeln bestreut. Nach dem Backen kommen dann frische, klein geschnittene Frühlingszwiebeln darauf. Aber wussten Sie, dass Sie hier problemlos variieren können? Sie können Reste von Soßen auf den Teig geben und den Flammkuchen sowohl mit Fleisch-, Fisch- und Gemüseresten belegen. Ganz so, was der Kühlschrank hergibt.

Flammkuchen werden traditionell mit Mehl und Wasser gemacht und ich ergänze das Ganze mit dem köstlichen Hefewasser. Sollten Sie dies nicht haben, nehmen Sie stattdessen einfach Wasser. Das Rezept ist das für den Elsässer Flammkuchen, aber es lässt sich, wie vorab schon beschrieben, wunderbar variieren.

Zutaten (für zwei Bleche):

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 50 ml Hefewasser
- 75 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz

Für den Belag:

- 1 Becher Schmand
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln (geschält und fein gehobelt)
- 200 g Speck (in Streifen oder gewürfelt)
- 1 Lauchzwiebel (in feine Röllchen geschnitten)

Zubereitung:

1. Geben Sie das Mehl in eine große Schüssel und fügen das Hefewasser, Wasser sowie Salz hinzu und kneten alles zu einem homogenen Teig.
2. Der Teig benötigt keine Zeit zum Aufgehen, sondern soll sich einfach für ungefähr 10 Minuten entspannen. So lässt er sich dann besser ausrollen. Sie können ihn natürlich für 6 bis 8 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, das ist aber kein Muss. Alternativ stellen Sie ihn her, wenn Sie Zeit haben, und lassen ihn dann im Kühlschrank stehen, bis Sie ihn benötigen (zum Beispiel als Meal Prep am Sonntag für die kommende Woche).
3. Nehmen Sie den Teig und teilen diesen in zwei Teile. Eines für jedes Blech.
4. Bestäuben Sie Ihre Arbeitsfläche mit Mehl und rollen Sie jedes Teigstück nun sehr dünn aus.
5. Geben Sie den ausgerollten Teig nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
6. Vermengen Sie den Schmand mit Salz sowie Pfeffer und verstreichen die Hälfte hiervon gleichmäßig auf den Teig.
7. Bestreuen Sie nun die Hälfte des Specks darauf, schneiden Sie die Zwiebeln in feine Ringe und verteilen auch diese auf den Flammkuchen.
8. Heizen Sie nun den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vor. Ich gebe nun eine Schale Wasser auf den Boden des Backofens und besprühe den Flammkuchen mit ein wenig Wasser. Dies ist aber kein Muss.
9. Backen Sie ihn für ungefähr 15 bis 20 Minuten, bis er ein wenig knusprig wird.

Selbstgemachte Gemüsewaffeln

Kennen Sie das: Es gibt hier und da kleine Gemüsereste und Sie wissen nicht, was Sie damit machen sollen? Zum einen können Sie hiermit wunderbar Nudelaufläufe aufwerten und zum anderen lassen sich hieraus leckere und deftige Gemüsewaffeln zaubern!

Eine tolle Alternative zu den süßen Waffeln, die jeder von uns kennt. Ich habe Ihnen einmal mein Grundrezept aufgeschrieben, was sich in zahllosen Varianten abändern lässt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachmachen und schmecken lassen!

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 2 Karotten (mit Schale, gerieben)
- 1 Zucchini (mit Schale, gerieben)
- 50 ml Hefewasser (kann durch Wasser ersetzt werden, dann noch 2 g Frischhefe nehmen)
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
- 1 bis 2 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer

- 80 g Joghurt oder körniger Frischkäse
- 120 ml Milch
- 3 Esslöffel Pflanzenöl (neutral)
- optional 1 geriebene Knoblauchzehe
- Joghurt, Quark, körniger Frischkäse als Dip nach Belieben
- Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

1. Geben Sie das Mehl in eine große Schüssel und fügen Sie nun das klein geschnittene Gemüse hinzu. Danach kommen das Ei, das Hefewasser, der Joghurt, die Milch, das Pflanzenöl und die Gewürze hinzu. Vermengen Sie alles zu einem homogenen Teig.
2. Fetten Sie nun Ihr Waffeleisen mit ein wenig Fett ein und geben Sie eine Kelle des Waffelteiges hinein.
3. Sobald die Waffel goldbraun ist, ist sie zum Verzehr bereit.
4. Sie können diese noch mit einem Dip oder eine Sauce bestreichen. Hierfür eignen sich Joghurt, Quark oder körniger Frischkäse. Diese können Sie beliebig würzen und zum Beispiel mit kleinen Paprikastückchen aufpeppen.

Selbstgemachter Vanilleextrakt



Wer Vanilleschoten beim Backen und Kochen verwendet, weiß, wie schade es ist, dass nach dem Auskratzen des Vanillemarks die Schale übrigbleibt. Diese können Sie ganz einfach trocken in eine Schale mit Zucker geben und bekommen hierdurch köstlichen Vanillezucker.

Und wie Sie köstlichen und vor allem günstigen Vanilleextrakt machen, zeige ich Ihnen mit diesem Rezept. Diesen können Sie jahrelang aufbewahren und er wird hierdurch immer besser sowie aromatischer.

Zutaten:

- 500 bis 1000 ml Wodka (oder anderen Alkohol mit einem Alkoholgehalt von 37 bis 40 %)
- Ausgekratzte Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Ich gebe in meine Wodkaflasche aufgeschnittene Vanilleschoten. Sie können hier auch alles in ein neues, sauberes Gefäß umfüllen. Ich verwende gerne die Wodkaflasche hierfür.
2. Schütteln Sie den Inhalt ein wenig und lassen es dann im Vorratsraum oder Schrank dunkel stehen, bis Sie wieder weitere Vanilleschoten übrighaben. Geben Sie diese einfach immer weiter hinzu und schütteln die Flüssigkeit, bevor Sie diese dann für Ihre Rezepte und Gerichte verwenden.
3. Meiner Meinung nach schmeckt es besser, je länger die Flüssigkeit steht. Bevor Sie diese zum ersten Mal verwenden, sollte die Flüssigkeit 2 bis 3 Monate ruhen.

Das Tolle an diesem Rezept ist, dass Sie auch Alkoholreste nehmen können. Probieren Sie es aus. Es ist flüssiger als die Variante aus dem Supermarkt, in der häufig Glycerin Verwendung findet, aber mindestens genauso schmackhaft. Der Alkohol verfliegt durch das Kochen, beziehungsweise ist nur noch in sehr geringen Mengen im Gebäck enthalten.

Kartoffelbrot aus Resten selbst machen

Manchmal bleibt Kartoffelbrei übrig oder die Kartoffeln müssen dringend verwertet werden, da diese sonst zu keimen beginnen (oder es schon getan haben). Dieses köstliche Brotrezept eignet sich hervorragend zur Verwertung von diesen Lebensmitteln. Sie können alternativ auch Süßkartoffeln oder gemischte Pürees verwenden. Wenn Ihnen das Formen von Brot zu kompliziert ist, dann backen Sie es einfach und unkompliziert in einer Kastenform. Es lässt sich auch sehr gut einfrieren und dann bei Bedarf auftauen.

Zutaten (für 2 Brote):

- 700 g Sauerteigansatz (bestehend aus 325 g Roggenmehl, 325 g Wasser und 50 g Roggenanstellgut)
- 300 g Kartoffeln (gekocht, geschält und gestampft)
- 200 g Wasser
- 100 g Hefewasser (alternativ 100 g Wasser und 5 g Frischhefe)
- 3 Esslöffel Zuckerrübensirup
- 250 g Roggenmehl
- 400 g Dinkelmehl
- 20 g Salz

Zubereitung:

1. Stellen Sie einen Tag vor dem Backen den Sauerteigansatz her. Hierfür nehmen Sie 325 g Roggenmehl, 325 g Wasser und 50 g Ihres Roggenanstellgutes. Das Ganze lassen Sie abgedeckt solange stehen, bis sich Blasen gebildet und der Teig sich vergrößert hat.
2. Am nächsten Tag geben Sie das Roggenmehl, das Dinkelmehl, das Salz, Wasser, das Hefewasser, die Kartoffeln, den Zuckerrübensirup und Ihren Sauerteigansatz zusammen in eine große Schüssel. Kneten Sie die Mischung nur kurz für ungefähr 5 bis 8 Minuten.
3. Sie können das Brot in einer Kastenform backen oder selber zu einem Brotlaib formen. Wenn Sie es in einer Kastenform backen möchten, lassen Sie es einfach innerhalb der nächsten Stunden aufgehen. Wenn es sich verdoppelt hat, fetten Sie Ihre Form ein und geben den Teig hinein. Streichen Sie die Oberfläche mit feuchten Händen glatt und schneiden es ein wenig mit einem scharfen Messer oder einem Cutter ein.
4. Möchten Sie ein Brotlaib formen? Dann nehmen Sie den Teig und geben diesen auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche. Dort formen Sie ihn zu einer Kugel und teilen diese in der Mitte durch. Legen Sie sich an die Seite einen mit Mehl bestäubten Gärkorb oder alternativ ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb (auch mit Mehl bestäubt). Die beiden Teigstücke formen Sie nun rund und legen diese mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb beziehungsweise in Ihr Sieb. Lassen Sie dort den Teig für einige Stunden bei Zimmertemperatur aufgehen, bis sich dieser verdoppelt hat. Dies wird ungefähr in 3 bis 6 Stunden der Fall sein.
5. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor und stellen Sie eine Schüssel Wasser auf den Backofenboden. Beim Hineinschieben des Brotes wird dieses noch einmal kurz mit Wasser besprüht und dann circa 45 bis 60 Minuten gebacken. Lassen Sie das Kartoffel-Sauerteig-Brot dann auf einem Gitter vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.



Hinter „Emmabackt“ steht Emma. Auf ihrem YouTube-Kanal www.youtube.de/c/EmmaMagians gibt Sie Tipps rund um das Thema Hefewasser. Ihre Rezepte sind einfach, schnell zubereitet und super-lecker. Sie eignen sich für die ganze Familie – von Groß bis Klein ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

Die richtige Ordnung spart Zeit und unnötigen Müll

Viele kennen es sicherlich aus ihrem eigenen Haushalt – in der Küche landet alles: von Einkäufen über die Wäsche bis hin zur Post. Vieles wird erst einmal auf die Arbeitsplatte gestellt und wandert dann von rechts nach links und wieder zurück, um wenigstens ein bisschen Platz zum Kochen zu haben. Und das ist lästig. Doch nicht nur unaufgeräumte Oberflächen machen das Leben schwer. Auch Schubladen und Schränke, die im Chaos versinken.

Und hier kommt die geliebte und doch verhasste „Gruschel-Schublade“ ins Spiel, die sich in vielen Küchen befindet: Von Schlüsseln über Stifte, bis hin zu Batterievorrräten – hier landet einfach alles, das keinen festen Ort hat. Doch auch in den Schubladen und Schränken mit den Kochutensilien sieht es oft nicht besser aus. Die Töpfe stapeln sich zu hohen Türmen und zwischen ihnen befinden sich Küchenhelfer wie Schaber oder Schöpflöffel. Schneidebretter, Dosen und Siebe liegen wahllos im Schrank. Und in der Besteckschublade herrscht das blanke Chaos. Erkennen Sie darin Ihre Küche wieder? Dann wird es höchste Zeit, für Ordnung zu sorgen. Denn das macht es Ihnen leichter, alle nötigen Utensilien zum Kochen schnell zu finden. Und das spart letztlich Zeit und Nerven. Zudem landet auch weniger im Müll, wenn Sie Ihr Vorratsregal ordentlich sortieren und die Lebensmittel richtig aufbewahren.

Küche richtig organisieren – wo anfangen?!

1. Erst einmal muss alles raus, um die Küche sauber zu sortieren. Und damit ist wirklich alles gemeint. Denn der Erste Schritt lautet: Ausmisten! Was Sie nicht brauchen oder mehrfach haben, kommt weg – entweder Sie verkaufen oder verschenken es. Stellen Sie sich dabei immer die Frage: Ist das wirklich notwendig? Denn oft sind die Küchenschränke voll-gestopft mit Utensilien, die nie zum Einsatz kommen oder bereits durch cleverere Küchenhelfer ersetzt wurden. Auch Sachen, die nichts in der Küche zu suchen haben, müssen raus und dorthin, wo sie wirklich Sinn machen.
2. Sortieren Sie im nächsten Schritt die Gegenstände nach der Häufigkeit der Verwendung. Was brauchen Sie täglich beim Kochen? Und was kommt nur sehr selten zum Einsatz? Alles, was Sie täglich benötigen,

sollte möglichst griffbereit sein. Es macht wenig Sinn, das Nudelsieb ganz oben im Küchenschrank zu verstauen, wo es sich nur mit einem Hocker erreichen lässt.

Natürlich ist es auch andersherum wenig sinnvoll, Plätzchenförmchen, die Sie nur an Weihnachten zum Ausstechen der Kekse brauchen, direkt neben dem Herd in der Schublade aufzubewahren.

Diese können Sie getrost im Hochschrank lagern.

3. Nun brauchen Sie nur noch für alles einen passenden Platz finden. Besteck huscht in die Besteckschublade, Pfannen und Töpfe werden ordentlich gestapelt und in den Schrank gestellt, Teller und Tassen werden sauber sortiert eingeräumt – so nach und nach findet alles sein Platz. Achten Sie beim Einsortieren darauf, dass nichts irgendwo zwischen-geschoben wird. Halten Sie sich dabei immer an die Regel: Alles, was Sie oft benötigen, kommt nach vorne bzw. dorthin, wo es für Sie immer griffbereit ist.
4. Vor allem wenn Sie eine kleine Küche haben, ist es wichtig, jeden Winkel zu nutzen. Dabei helfen Ihnen praktische Organizer wie Deckelhalter, Haken für Tassen oder Trenner. Diese verhindern, dass Ihre Utensilien wahllos im Schrank oder in der Schublade herumliegen. So hat alles seinen festen Platz. Und Sie finden die praktischen Helferlein, ohne stundenlang suchen zu müssen.
5. Kaffeemaschine, Mikrowelle oder Küchenmaschine kommen bei Ihnen täglich zum Einsatz? Damit Sie diese Geräte nicht ständig hin und her räumen müssen, können sie auf der Ablage stehen bleiben. Anders verhält es sich aber mit Wasserkocher, Toaster oder Mixer. Stehen diese die meiste Zeit nur in der Gegend herum? Schieben Sie diese ständig hin und her, um etwas mehr Platz beim Kochen zu haben? Dann nichts wie ab in den Schrank mit diesen Geräten. Denn wenn Sie diese benötigen, können Sie sie mit wenigen Handgriffen aufstellen – und schon sind sie einsatzbereit.



Schubladen-Chaos ade: Mit diesen 4 Tipps organisieren Sie Ihre Küchenhelfer sinnvoll

In Ihren Schubladen herrscht das blanke Chaos. Um den Pannenwender zu finden, müssen Sie sich erst einmal durch Berge an Schöpflöffeln, Rührbesen und Schabern wühlen, bis Sie das Objekt Ihrer Begierde endlich finden? Damit ist jetzt Schluss. Denn die Ordnungsfée Jennifer Fredeweß verrät Ihnen 4 Tipps, wie Sie Ihre Küchenhelfer sinnvoll organisieren können:

Eine gut organisierte Küche lädt regelrecht dazu ein, in ihr zu kochen. Wie viel mehr Spaß bringt es, wenn Sie nicht vorab erst noch die Arbeitsplatte aufräumen und den Abwasch machen müssen, sondern direkt loslegen können?

Aber mal abgesehen vom Spaß am Kochen. Eine organisierte Küche bringt noch viel mehr. Sie haben nicht ständig den Gedanken im Kopf: „Ich muss ja noch...“ Das ist ein unglaublich befreiendes Ziel, denn Sie haben dadurch einen großen Zeitgewinn, den Sie für angenehmere Dinge im Leben nutzen

können. Wenn das nicht erstrebenswert klingt, dann weiß ich auch nicht. Damit Sie Ihre Küche ganz leicht auf Vordermann bringen können – und zwar so, dass es dauerhaft ordentlich bleibt – möchte ich Ihnen 4 Tipps mit an die Hand geben, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihre Küchenhelfer und alles was Sie in Ihrer Küche benötigen, so zu organisieren, dass Sie zukünftig leicht Ordnung halten können.

1. Suchen Sie einen sinnvollen Platz

Machen Sie sich Ihre Arbeitswege in der Küche bewusst. Es macht keinen Sinn, die Dinge möglichst weit weg von dem Ort aufzubewahren, an dem sie benötigt werden. Versuchen Sie also zum Beispiel Ihre Küchenhelfer, die Sie zum Kochen benötigen, neben dem Herd aufzubewahren und die Küchengeräte, die Sie für die Zubereitung der Lebensmittel verwenden, dort hinzustellen, wo Sie Ihre Lebensmittel zubereiten. Achten Sie dabei darauf, dass nur die häufig genutzten Gegenstände dort einen Platz bekommen sollten. Alle anderen dürfen auch etwas weiter weggestellt werden.

Das Ziel ist es, bei der Arbeit in der Küche alles griffbereit zu haben, ohne lange danach suchen zu müssen oder ständig von A nach B laufen zu müssen.

2. Lassen Sie den Dingen mehr Raum

Eine grobe Daumenregel, die Sie beim Einräumen Ihrer Schränke und Schubladen verwenden können, besagt: Nutzen Sie maximal 70 bis 80 % der Fläche aus. Der Grund, warum die Unordnung immer wieder einzieht, ist nicht nur, dass nicht alle Dinge einen festen Platz haben. Die Schwierigkeit liegt vielmehr auch darin, Dinge wieder an Ort und Stelle zurückzulegen, weil der innere Schweinehund flüstert: „Ach. Das mache ich später.“

Den inneren Schweinehund können Sie dadurch überlisten, dass Sie es sich so leicht wie möglich machen, die Dinge wieder zurück räumen zu können. Versuchen Sie also, die Schränke und Schubladen nicht zu voll zu stellen, damit es Ihnen zukünftig nicht lästig vorkommt, alles wieder einzuräumen, nachdem Sie es verwendet haben.

3. Unterteilen Sie Ihre Schubladen und Schränke

Alle Küchenhelfer einfach so in die Schränke und Schublade legen, sorgt für Unordnung darin. Schaffen Sie geeignete Möglichkeiten, um die einzelnen kleineren Dinge einzuräumen, damit sie nicht durcheinanderfliegen, wenn Sie die Schublade einmal mit Schwung öffnen oder schließen. Es gibt reichlich kleine Helferlein, die Sie dabei unterstützen können, dass es auch in den Schränken und Schubladen ordentlich bleibt.

Es geht von Besteckkästen hin zu einfachen Antirutschmatten, die dafür sorgen, dass alle Gegenstände an Ort und Stelle liegen bleiben. In Schränken können Sie durch Kisten, Körbe, Drehteller und so weiter die Dinge so aufbewahren, dass Sie diese leicht herausnehmen und wieder zurücklegen können und auch noch die hinteren Gegenstände leicht erreichen können.

4. Stellen Sie Gleiches zu Gleichem

Und zu guter Letzt: Versuchen Sie, gleiche Dinge, die Sie häufig verwenden, beziehungsweise Gegenstände mit der gleichen Funktion, an einem Ort gesammelt aufzubewahren. Das macht es Ihnen leichter, die Dinge zu finden und zusätzlich erleichtert es auch, dass andere in Ihrem Haushalt lebende Personen Sie leichter dabei unterstützen können, die Ordnung beizubehalten. Besonders wenn es darum geht, die Spülmaschine auszuräumen oder den fertigen Abwasch wieder in die Schränke zu verräumen.



Jennifer Fredeweß ist seit 2016 als Aufräumcoach im Raum Oldenburg (Niedersachsen) und online unterwegs. Sie hilft ihren Kunden dabei, dauerhafte Ordnung in ihr Zuhause zu bringen. Da sie früher selbst nicht sonderlich ordentlich war, fällt es ihr leicht, die Belange ihrer Kunden zu verstehen. Seit 2011 ist das Thema Ordnung nun schon ihre Leidenschaft und sie bildet mittlerweile seit 2018 mit einer Kollegin weitere Aufräumcoaches in Deutschland aus.

So bringen Sie Ordnung in Ihre Vorräte

Im Vorratsschrank oder Regal türmen sich wahllos Berge von Konserven, Nudeln, Müsli und Co. Und als wäre das noch nicht genug, tauchen zwischen den Stapeln immer wieder Überbleibsel von Koch-Ideen vergangener Tage auf. Oft verstecken sie sich zwischen Gläsern, Tütchen und Dosen so lange, bis sie abgelaufen sind und kommen erst dann wieder zum Vorschein, wenn es längst zu spät ist. Dann sind sie leider nicht mehr zu retten und ein Fall für die Tonne. Und das ist schade und muss nicht sein. Denn mit der richtigen Ordnung behalten Sie den Überblick über Ihre Vorräte und nichts gerät in Vergessenheit. Und das funktioniert kinderleicht:

1. Ausräumen

Ihr Vorratsregal oder -schrank platzt aus allen Nähten? Dann ist es höchste Zeit, mal wieder auszumisten. Ja, das kostet Überwindung, alles auszuräumen – schließlich wird so das ganze Elend sichtbar. Doch Sie werden sich später garantiert viel besser fühlen. Also heißt es, erst einmal alles auszuräumen.

2. Aussortieren

Ist alles ausgeräumt? Dann können Sie sich an das Aussortieren machen – und zwar gnadenlos. Was liegt schon seit langen unangetastet im Schrank? Ist es noch gut, können Sie es an jemanden verschenken, der etwas damit anfangen kann. Ist es abgelaufen, muss es leider weg. Das ist natürlich nicht schön, aber mit mehr Ordnung im Vorratsregal werden Sie auf Dauer dafür sorgen, dass das nicht mehr passiert. Also jetzt ja nicht demotivieren lassen, sondern nach vorne schauen.

3. Kategorisieren

Sortieren Sie nun die Lebensmittel nach gleichen oder ähnlichen Gruppen. So ergeben sich sinnvolle Kategorien, nach denen Sie die Vorräte wieder einräumen können. Möglich sind zum Beispiel diese:

- Snacks
- Beilagen
- Frühstück
- Konserven
- Gewürze
- Backzubehör

4. Umfüllen

Warum die Lebensmittel umfüllen, sie sind doch bereits verpackt? Ganz einfach: Es gibt einige Lebensmittel, bei denen es Sinn macht, diese in Vorratsbehälter oder -gläser umzufüllen. Denn bei der richtigen Lagerung halten diese länger, werden nicht trocken bzw. feucht und sind sicher vor Lebensmittelschädlingen. Vor allem Mehl, Müsli oder Reis solltest du in Vorratsgläser oder -dosen umfüllen. Das Umfüllen hat den Vorteil, dass Sie mehr Ordnung in Ihr Regal oder Ihren Schrank bringen. Besonders praktisch sind stapelbare Dosen. Denn diese sorgen für ein ordentliches Gesamtbild und sind platzsparend.

5. Beschriften

Wichtig ist natürlich auch, dass Sie die Behälter beschriften – und zwar mit dem Inhalt und dem Mindesthaltbarkeitsdatum. Denn nur so behalten Sie auf Dauer den Überblick über Ihr Ordnungssystem.

6. Einräumen

Nun ist es wichtig, die Lebensmittel nach ihrer Haltbarkeit zu sortieren. Haben Sie zum Beispiel mehrere Konserven mit Tomaten, sollten Sie die mit der kürzesten Haltbarkeit ganz nach vorne im Regal stellen. Die am längsten haltbar ist, darf ganz nach hinten. Dieses System sollten Sie sich auch beim Einräumen der Vorräte nach dem Einkaufen beibehalten. Denn so verbrauchen Sie immer zunächst alles, was zuerst das Mindesthaltbarkeitsdatum überschreiten wird.

Mit der richtigen Lagerung bleiben Ihre Lebensmittel lange frisch

Das Brot ist schon am Tag nach dem Einkaufen hart und trocken? Der Honig kristallisiert und ist nicht mehr cremig? Und die Tomaten sind nahezu geschmacklos? Das alles kann an der falschen Lagerung liegen. Denn wenn Sie Lebensmittel falsch aufbewahren, verlieren Sie an Geschmack sowie Aroma und verderben schneller. Um also weniger unnötigen Müll zu produzieren und somit auch Geld zu sparen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Lebensmittel richtig lagern. Grundsätzlich gilt für die meisten Vorräte: kühl, trocken und lichtgeschützt soll es sein. Doch was muss in den Kühlschrank? Was gehört ins Vorratsregal und was sollte besser eingefroren werden?



Diese Lebensmittel mögen es frisch und gehören in den Kühlschrank:

Grundsätzlich können Sie sich bei der richtigen Lagerung der Lebensmittel daran orientieren, wie diese im Supermarkt aufbewahrt werden. Was Sie also aus der Kühltheke holen, sollte auch bei Ihnen zu Hause in den Kühlschrank, damit es möglichst lange frisch bleibt. Eine kühle und feuchte Atmosphäre bei der Lagerung benötigen zum Beispiel:

- Fleisch und Wurst
- Fisch
- Käse
- Angebrochene Lebensmittel wie Marmelade
- Geöffnete Säfte
- Speisereste
- Gemüse wie Pilze, Spargel oder Kohl

Diese Lebensmittel können Sie tiefgekühlt lagern:

Tiefgefrorene Lebensmittel haben eine besonders lange Haltbarkeit. Fleisch, Fisch oder vorgekochtes Essen lässt sich in der Tiefkühltruhe haltbar machen. Wichtig ist nur, dass diese Produkte möglichst luftdicht und sauber verpackt werden – am besten in speziellen Dosen. Denn so kann sich kein Gefrierbrand entwickeln und das Aroma der Leckereien bleibt erhalten. Natürlich sind die Lebensmittel auch im Gefrierschrank nicht unendlich haltbar. Halten Sie deshalb unbedingt fest, wann Sie die einzelnen Leckereien eingefroren haben – am besten, indem Sie diese beschriften. Diese Lebensmittel können Sie bedenkenlos einfrieren und etwa so lange lagern:

- Rindfleisch: 9 bis 12 Monate
- Schweinefleisch: 4 bis 7 Monate
- Geflügel: 2 bis 10 Monate
- Fisch: 2 bis 4 Monate
- Gebäck: 2 bis 5 Monate
- Butter: 6 bis 8 Monate
- Gegarte Speisen: 3 bis 5 Monate
- Gemüse: 6 bis 12 Monate
- Obst: 8 bis 12 Monate
- Kräuter: 8 bis 10 Monate

Das können Sie im Vorratsschrank lagern:

Nicht alle Vorräte lieben es kühl oder tiefgekühlt. Trockene Lebensmittel sind in Ihrem Vorratsschrank oder -regal gut aufgehoben.

Zu diesen zählen:

- Mehl
- Zucker
- Nudeln
- Reis
- Kaffee
- Tee
- Konserven und Eingemachtes
- Gewürze
- Süßigkeiten
- Knabbereien
- Instantprodukte

Das sollten Sie dunkel lagern:

Vor allem Gemüse und Obst mag es gerne dunkel. Denn so bleiben diese möglichst lange frisch, aromatisch und knackig. Ideal ist dafür die Lagerung im Keller oder der Speisekammer. Aber auch in der Küche in einem dunklen Schrank fühlen sich diese Lebensmittel wohl:

- Zwiebeln
- Äpfel
- Birnen
- Kartoffeln
- Karotten
- Getränke

Um möglichst viel unnötigen Müll im Haushalt zu vermeiden, achten Sie also nach dem Einkauf unbedingt darauf, die Lebensmittel richtig zu verräumen. Brot fühlt sich zum Beispiel in einem speziellen Vorratsbehälter für Gebäck wohl, Müsli füllen Sie am besten direkt in ein luftdichtes Glas bzw. in eine Dose, damit es lange frisch bleibt. Die Zwiebeln legen Sie am besten in eine spezielle Gemüsebox, in der es dunkel ist, die Luft aber dennoch zirkulieren kann. Essensreste packen Sie nach dem Abkühlen in eine Frischhaltebox und stellen diese in den Kühlschrank. Denn so sind die Speisereste möglichst luftdicht verschlossen und auch noch am nächsten Tag problemlos genießbar.

Effektiv und sparsam: Richtig reinigen und spülen in der Küche

Nicht nur beim Einkaufen, Kochen und der richtigen Lagerung von Lebensmitteln lassen sich in der Küche Zeit, Ressourcen und Geld sparen. Auch beim Spülen und Reinigen gibt es einige Stellschrauben, die für mehr Effektivität sorgen und gleichzeitig zu einer sparsameren, umweltbewussteren Lebensweise beitragen. Und das ist auch gar nicht aufwändig: Mit den passenden Utensilien, der richtigen Menge und einer cleveren Herangehensweise können Sie effektiv sowie sparsamem reinigen bzw. spülen.



So putzen Sie Ihre Küche sparsam blitzblank

In Ihrem Putzschrank türmen sich Berge von Reinigern, Konzentraten und Utensilien? Spezialreiniger reiht sich an Spezialreiniger – viele der Produkte sind sogar noch ungeöffnet oder erst einmal benutzt. Da noch den Überblick zu behalten, ist gar nicht so einfach. Doch das brauchen Sie auch gar nicht. Denn in der Regel reichen schon wenige Reinigungsmittel aus, um Ihre Küche im Handumdrehen wieder zum Strahlen zu bringen. Viele der Spezialreiniger benötigen Sie gar nicht und können sich die oft teuren Preise für diese speziellen Reinigungsmittel sparen. Denn Hausmittel erledigen die Arbeit oft genauso gut, sind jedoch günstiger, umweltfreundlicher und weniger schädlich für Ihre Gesundheit. Und das Beste: Viele dieser Hausmittel, die herkömmliche Reiniger ersetzen, finden sich wahrscheinlich sowieso schon in Ihrem Küchenschrank oder Sie erhalten diese günstig im Supermarkt bzw. der Drogerie.

- Essigessenz: Wirkt antibakteriell und kältlösend
- Zitronensäure: Wirkt reinigend und entkalkend
- Natron: Wirkt kalk- und fettlösend sowie desinfizierend
- Kernseife: Wirkt reinigend
- Soda: Wirkt reinigend

Mehr brauchen Sie in der Regel nicht, damit Ihre Küche in frischem Glanz erstrahlt. Denn jeweils verdünnt mit etwas warmem Wasser werden diese Hausmittel zu wirksamen Allzweckreinigern, die Kalk, Fett und Keime im Nu entfernen.

Kraftreiniger selbst machen:

Sie brauchen:

- 15 g Sodapulver
- 50 ml Essigessenz
- 900 ml Wasser
- Optional 10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Zitrone oder Grapefruit)
- 1 Sprühflasche

So geht's:

- Mischen Sie einfach alle Bestandteile in der Sprühflasche – und schon ist der selbstgemachte Reiniger fertig.

Das entfernt der Reiniger:

- Hartnäckigen Schmutz
- Eintrocknetes

Essig-Reiniger selbst machen:

Sie brauchen:

- 250 ml Essigessenz
- 250 ml Wasser
- Optional 10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Zitrone oder Grapefruit)
- 1 Sprühflasche

So geht's:

Geben Sie einfach alle Bestandteile in die Sprühflasche und schütteln Sie diese kräftig – und schon können Sie den selbstgemachten Reiniger benutzen.

Das entfernt der Reiniger:

- Fett
- Kalk
- Keime
- Bakterien
- Schmutz

Zitronensäure-Reiniger selbst machen:

Sie brauchen:

- 50 g Zitronensäure
- 500 ml Wasser
- Optional 10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Zitrone oder Grapefruit)
- 1 Sprühflasche

So geht's:

- Füllen Sie alles in die Sprühflasche und schütteln Sie diese kräftig. Das war es auch schon – Sie können den Reiniger direkt benutzen.

Das entfernt der Reiniger:

- Kalk
- Schmutz

Natron-Kernseife-Reiniger selbst machen:

Sie brauchen:

- 2 TL Natron
- 2 TL geriebene Kernseife
- 500 ml Wasser
- Optional 10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Zitrone oder Grapefruit)
- 1 Sprühflasche

So geht's:

- Geben Sie alle Zutaten in die Sprühflasche und mischen Sie diese gut durch. Nun ist Ihr Reiniger direkt einsatzbereit.

Das entfernt der Reiniger:

- Kalk
- Schmutz
- Fett
- Bakterien
- Keime

Sinnvoll ist es der Umwelt zuliebe nicht nur, möglichst auf aggressive, chemische Reiniger zu verzichten, sondern auch auf langlebige Putzutensilien zu setzen. Denn so produzieren Sie weniger Müll, müssen seltener nachkaufen und sparen letztlich Geld. Entscheiden Sie sich also zum Beispiel lieber für waschbare Putztücher anstatt für Einweg-Varianten.

Die richtige Dosierung ist entscheidend

Viel hilft viel – das ist bei den meisten Menschen die Devise beim Putzen. Also erst einmal einen kräftigen Schuss des Reinigers auf die Oberfläche geben und dann wegwischen. Doch das ist meist gar nicht nötig und der größte Verschwendungsfehler beim Putzen. Denn auch mit etwas weniger Reiniger wäre der Schmutz fleck schnell verschwunden.

Um Ihre Haushaltskasse und gleichzeitig die Umwelt zu schonen, sollten Sie Putzmittel sparsam dosieren. Werfen Sie unbedingt einen Blick auf die Angaben des Herstellers auf der Verpackung. Und das wird Ihnen letztlich auch Ihr Material danken. Denn falsch dosierte Reiniger können auch zu Schäden auf Oberflächen führen – und das ist ärgerlich. Sinnvoll ist es, Konzentrat zu verwenden. Denn von diesem brauchen Sie weniger und können es stärker verdünnen. Und das spart Verpackung und Geld.

Mit kaltem oder warmem Wasser putzen?

Wer annimmt, dass das Putzen mit warmem oder gar heißem Wasser effektiver ist, der liegt falsch. Denn tatsächlich ist es besser, mit kaltem Wasser zu reinigen – und das schont Ihre Haushaltskasse. Denn die meisten Reinigungsmittel sind sogenannte Kaltwasserreiniger. Sie enthalten Alkohol für eine optimale Putzwirkung. Bei Hitze verfliegt dieser und das Putzergebnis lässt zu wünschen übrig.

Die Folge: Streifen und Schlieren auf den Oberflächen oder am Fußboden. Zudem können einige chemische Reiniger in Verbindung mit heißem Wasser schädigende Dämpfe freisetzen. Und das sollten Sie auf keinen Fall riskieren.

Welche Wassermengen sind wirklich nötig?

Um die Küche blitzblank zu putzen, brauchen Sie nicht einen großen Eimer mit Wasser und Reiniger zu befüllen – im Gegenteil. Mischen Sie besser immer etwas weniger an und wechseln Sie das Wasser lieber öfter. Vor allem bei hartnäckigen Verunreinigungen ist Ihr Putzwasser schnell verschmutzt. Dann ist es sinnvoll, dieses öfter durch Frisches zu ersetzen.

Clevere Helfer sparen Zeit beim Reinigen der Küche

Stundenlang mühsam das Kochfeld schrubbend, um Eingebrauntes zu entfernen. Muffiger Geruch aus der Spüle oder nervenzehrendes Entkalken des Wasserhahns – all das gehört mit den richtigen Putzhelfern der Vergangenheit an. Warum sich eine gefühlte Ewigkeit mit diesen lästigen Aufgaben herumärgern, wenn es mit cleveren Utensilien doch so viel einfacher und schneller gehen kann? Schmutzradierer, Siebe für den Abfluss oder spezielle Helfer zum Entkalken des Wasserhahns erleichtern Ihren Putzalltag in der Küche. So bleibt Ihnen mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Effektiv und sparsam spülen: So klappt es



Bei den meisten Menschen steht Abspülen auf der Liste der ungeliebten Hausarbeiten ganz weit oben. Da wird es den einen oder anderen sicherlich erfreuen, zu hören, dass das Abspülen mit der Hand viel mehr Wasser verbraucht als mit der Spülmaschine. Und natürlich spart ein solches Gerät auch Zeit. Deshalb lohnt es sich, diesem den Abwasch zu überlassen. Damit die Spülmaschine aber wirklich so sparsam und effektiv ist, sind einige Aspekte zu beachten:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Spülmaschine auch wirklich voll ist, wenn Sie diese einschalten.
- Nutzen Sie den Platz in der Spülmaschine richtig aus und räumen Sie diese mit System ein.
- Das Vorspülen von Tellern, Tassen und Co. ist überflüssig. Denn moderne Geräte schaffen das auch so. Nur Essensreste und grober Schmutz entsorgen Sie zuvor im Müll.

- Ist Ihr Geschirr nur leicht verschmutzt, reicht ein Kurzprogramm bei niedriger Temperatur völlig aus. Mindestens einmal im Monat sollten Sie jedoch die Spülmaschine auf 65 °C laufen lassen, um Fettablagerungen vorzubeugen.
- Reinigen Sie regelmäßig das Spülmaschinensieb, denn ein verstopftes Sieb verlängert den Spülgang. Somit braucht das Gerät mehr Energie.
- Dosieren Sie Salz, Klarspüler und Reiniger exakt und achten Sie auf Ihre Wasserhärte.
- Lassen Sie die Spülmaschine ausgeschaltet, wenn diese nicht läuft. Denn auch im Stand-by-Modus verbraucht sie Strom.
- Verzichten Sie darauf, zwischendurch mal schnell einen Teller oder einen Topf mit der Hand abzuspülen.

Aus Alt mach Neu: Nützliche Ideen

Altes landet oft achtlos im Müll. Nicht selten wird gar nicht erkannt, welches Potenzial hinter diesen Gegenständen steckt. Denn aus gebrauchten, scheinbar unnützen Gegenständen lässt sich mit etwas Fingerspitzengefühl und Kreativität im Nu etwas Neues und Brauchbares machen. Und das macht gleich in vielerlei Hinsicht Sinn. Denn Dinge wiederzuverwenden, schont die Haushaltskasse, spart Ressourcen und macht auch noch riesig viel Spaß. Ihnen fehlen noch die richtigen Ideen? Kein Problem – lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie zu Hause im Handumdrehen aus vermeintlichem Küchen-Müll Neues:

Windlicht aus einer Konservendose



Egal ob in einer lauen Sommernacht auf dem Balkon oder in der kalten Jahreszeit im Wohnzimmer – Kerzen sorgen immer für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Besonders romantisch wird es mit einem Windlicht. Und dieses können Sie im Handumdrehen selbst zaubern. Denn mit nur wenigen Handgriffen verwandeln Sie eine leere Konservendose in ein einzigartiges Windlicht.

Und das Beste: Dafür brauchen Sie gar nicht viel

- 1 leere, saubere Konservendose ohne Deckel
- 1 Hammer
- 1 Nagel
- 1 Marker oder Folienstift

Und so geht's:

1. Zeichnen Sie mit einem Stift die Löcher an den gewünschten Stellen vor. Überlegen Sie sich entweder ein festgelegtes Muster – zum Beispiel einen Stern, Mond oder ein Herz – oder gehen Sie einfach nach dem Zufallsprinzip vor.
2. Schlagen Sie nun mithilfe des Hammers und des Nagels Löcher in die Dose. Klopfen Sie aber nur leicht. Andernfalls kann sich die Dose versehentlich verformen.
3. Nun brauchen Sie nur noch eine Kerze in die Dose stellen – und schon ist Ihr neues Windlicht fertig.

Uhr aus einer alten Bratpfanne



Ihre alte Bratpfanne hat ausgedient? Das heißt aber noch lange nicht, dass sie jetzt ein Fall für den Müll ist. Denn aus ihr können Sie schnell und kinderleicht eine dekorative Uhr für Ihre Küche zaubern. Wie genau, das erfahren Sie hier.

Sie brauchen dafür:

- 1 Bohrmaschine
- 1 Metallbohrer mit 6 mm Durchmesser
- 1 alte Pfanne
- Kreppband
- Bleistift
- Uhrwerk

Und so geht's:

1. Bekleben Sie die Rückseite der Pfanne mit Kreppband und markieren Sie darauf den Mittelpunkt der Pfanne mit dem Bleistift.
2. Mithilfe der Bohrmaschine sowie des Metallbohrers durchbohren Sie nun an dieser Stelle die Pfanne.

3. Jetzt können Sie das Uhrwerk in das Bohrloch einsetzen. Das Uhrwerk bringen Sie am besten im Inneren der Pfanne an und die Zeiger an der Bodenseite.
4. Zuletzt brauchen Sie nur noch die Zeit einstellen und die Pfannenuhr am Stiel aufhängen – und schon haben Sie beim Kochen und Backen die Zeit immer im Blick und Ihre Leckereien gelingen garantiert.

Kerze aus einer alten Tasse



Von Ihrem Tassen-Service sind nur noch ein oder zwei Tassen übrig, alle anderen sind leider kaputt gegangen? Kein Grund, die Übrigen auch noch zu entsorgen. Denn auch diesen können Sie neues Leben einhauchen und aus Ihnen stimmungsvolle Kerzen selbst machen.

Sie brauchen dafür:

- 1 alte Tasse
- Gesammelte Kerzenwachsreste
- 1 Docht
- 1 Eis-Stiel
- 1 alten Topf

Uns so geht's:

1. Geben Sie zunächst die Kerzenwachsreste in einen alten Topf, den Sie nicht mehr zum Kochen verwenden und erwärmen Sie das Ganze vorsichtig auf niedriger Stufe auf dem Herd, bis alles geschmolzen ist.

2. Verknoten Sie ein Ende des Dochtes mit dem Eis-Stiel und achten Sie darauf, dass sich der Knoten in der Mitte des Stiels befindet. Legen Sie diesen auf den Rand der Tasse, sodass der Docht in der Mitte der Tasse ist.
3. Gießen Sie nun das heiße Wachs in die Tasse.
4. Ist dieses ausgehärtet, können Sie die Kerze auch schon verwenden.

Marmeladenglas als Stifte-Halter

Egal ob zum Festhalten des Einkaufszettel, zum Erstellen Wochenplans oder zum Notieren von Rezepten – auch in der Küche sind Stifte unverzichtbar. Damit sie jedoch nicht wahllos in Ihrer Schublade landen, können Sie für diese einen stilvollen Stifte-Halter selbst basteln – und zwar aus einem alten Marmeladenglas.

Dafür brauchen Sie:

- 1 altes Marmeladenglas
- Acrylfarbe
- 1 Pinsel

Und so geht's:

1. Bemalen Sie das Marmeladenglas von innen mit der Acrylfarbe. Welche Farbe Sie dafür verwenden, liegt bei Ihnen. Natürlich können Sie liebevolle Details wie kleine Punkte, Blüten oder Muster auf das Glas malen – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.
2. Wenn alles getrocknet ist, sind Sie auch schon fertig. Jetzt nur noch Stifte hineinfüllen und einen schönen Platz aussuchen.

Muffin-Blech zum Aufziehen von Pflanzen



Sie möchten zu Hause immer frische Kräuter parat haben, um Suppen, Salate und Co. noch leckerer zu machen? Dann legen Sie sich am besten Ihr eigenes kleines Mini-Kräutergärtchen auf Ihrer Fensterbank an. Dafür brauchen Sie keine extra Aufzuchtstation für Pflanzen kaufen. Denn auch ein altes Muffin-Blech eignet sich ideal.

Damit Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Co. auch wirklich keimen, brauchen Sie:

- 1 altes Muffin-Blech
- Pflanzenerde
- Samen
- Wasser

Und so geht's:

1. Geben Sie etwas Blumenerde in die Muffin-Förmchen des Blechs und befeuchten Sie diese mit etwas Wasser.
2. Drücken Sie mit dem Daumen eine kleine Mulde in die Erde, die etwa 1 cm tief ist, und geben Sie den Samen hinein.
3. Bedecken Sie den Samen mit etwas Erde
4. Und nun heißt es warten, bis die ersten Pflänzchen sprießen.

Zusammenfassung

Wenn Sie in der Küche Lebensmittel, Zeit, Energie und letztlich auch Geld sparen möchten, dann bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie auf alles verzichten müssen oder Ihren Lebensstil komplett umkrempeln müssen. Im Gegenteil – viele der Tipps lassen sich ganz einfach und nahezu unbemerkt in Ihren Alltag integrieren. Sie leben also sparsamer, ohne sich dafür einzuschränken.

In der Küche gibt es viele Stellschrauben, um zu sparen. So beginnt ein achtsamerer Lebensstil bereits beim Einkaufen. Ein gut durchdachter Wochenplan erleichtert Ihnen Ihren Alltag. Denn nervige Fragen wie „Was essen wir heute?“ gehören damit der Vergangenheit an. Zudem sind mit seiner Hilfe auch die Einkäufe schneller erledigt und Unnötiges landet seltener im Einkaufswagen. Und das spart letztlich Zeit, Müll und schont Ihre Haushaltskasse. Doch auch beim Kochen und Backen können Sie mit kleinen Veränderungen in puncto Sparsamkeit viel erreichen. Immer mit Deckel kochen, die Restwärme von Ofen und Herdplatte ausnutzen oder die richtige Menge kochen – all das bietet echtes Sparpotential. Und bleibt doch einmal etwas übrig, sollte das auf keinen Fall im Müll landen. Denn mit cleveren Reste-Rezepten machen Sie aus Resten echte Leckereien. Auch durch Ordnung lässt sich in der Küche sparen – und zwar Zeit und unnötigen Müll. Denn wer weiß, wo sich seine Utensilien zum Kochen und Backen befinden, braucht nicht erst stundenlang zu kramen, bevor es losgehen kann. Wer seine Lebensmittel richtig aufbewahrt, bei dem verdirbt weniger. Und somit landet auch weniger im Müll.

Beim Spülen und Reinigen gibt es ebenfalls einige Tipps für mehr Sparsamkeit. Denn Hausmittel wie Essig, Natron oder Zitronensäure reinigen genauso effektiv, sind aber umweltschonender und günstiger als aggressive Reiniger. Langlebige Putzutensilien und die richtige Dosierung von Reinigungsmitteln schonen ebenfalls Ihre Haushaltskasse.

Alten Gegenständen neues Leben einhauchen – auch das ist ein wertvoller Tipp für ein sparsameres Leben. Denn nicht alles muss in den Müll, nur weil es in dieser Form nicht mehr benötigt wird. Mit wenigen Handgriffen lässt sich daraus Neues zaubern.

Probieren Sie das ein oder andere doch einfach einmal bei sich zu Hause aus. Und wenn der Spar-Tipp nichts für Sie ist, ist das auch nicht weiter schlimm. Denn Sie brauchen natürlich nicht alles berücksichtigen. Wenn Sie die entscheidenden Stellschrauben im Haushalt wirksam nutzen, können Sie vieles erreichen. Und Sie haben letztlich mehr Zeit und Geld für alles, was Ihnen Freude macht.

Bildnachweise

Titel: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 5: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 8: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 11: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 15: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 18: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 20: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 23: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 29: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 32: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 34: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 36: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 38: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 39: Emma Magians – <https://www.youtube.de/c/EmmaMagians/>

S. 42: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 44: Jennifer Fredeweß – <https://dieordnungsfee.de/>

S. 47: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 50: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 55: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 57: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 59: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 60: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 61: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 62: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 65: <https://stock.adobe.com/de/>



Die moderne
Hausfrau

IMPRESSUM

Walz Leben & Wohnen GmbH
Steinstraße 28
88339 Bad Waldsee

[moderne-hausfrau.de](https://www.moderne-hausfrau.de)
E-Mail: info@moderne-hausfrau.de