

Nadine Hoffmann



EINFRIEREN STATT WEGWERFEN

DAS PRAKTISCHE VORRATS- UND KÜCHENHANDBUCH

KAPITEL 9

62

Die Küche spart an kleinen Handgriffen

KAPITEL 10

69

Der 30-Tage-Rhythmus

DER VORRAT BEGINNT MIT DEM PLAN

ÜBERBLICK VOR DEM EINKAUF



Ein Gefrierfach ist kein Zauberschrank. Es vergrößert deine Küche nicht, sondern verschiebt nur den Zeitpunkt, an dem du etwas brauchst. Wer ohne Plan einfriert, hat bald fünf offene Beutel, einen gefrorenen Kräuterkumpen und keinen Platz für das Abendessen. Sehr nordisch ist das nicht.

Ich kenne den Impuls: Im Angebot kostet das Gemüse nur halb so viel, also wandert gleich die Großpackung in den Einkaufswagen. Sparen kann das sein. Es kann aber auch Geld in einer Schublade parken, bis du es nicht mehr erkennst.

Mein Vorrat beginnt deshalb mit drei Fragen: Was verbrauche ich wirklich? Wie viel Platz habe ich? Und wann brauche ich das Eingefrorene? Nicht zu viel, nicht zu wenig – mein kleines Lagom für die Küche.

DER PLATZ KOMMT ZUERST

Bevor du den nächsten Sonderpreis kaufst, miss dein Gefrierfach. Nicht die Außenmaße und nicht die Zahl auf dem Geräteaufkleber, sondern den tatsächlich nutzbaren Innenraum. Nimm ein Maßband und notiere für jede Schublade oder jedes Fach Breite, Tiefe und Höhe in Zentimetern.

Rechne so:

Breite × Tiefe × Höhe ÷ 1.000 = ungefährender Rauminhalt in Litern

Hat eine Schublade innen 28 × 34 × 18 Zentimeter, ergibt das 17,1 Liter. Bei schrägen Wänden nimmst du die kleinste Breite. Lüftungsöffnungen, technische

Einbauten und eine vom Hersteller angegebene Füllgrenze bleiben frei.

Die Zahl ist nur eine Orientierung. Ein Gefrierfach mit 17,1 Litern nimmt nicht automatisch siebzehn Ein-Liter-Behälter auf. Tüten liegen anders als stapelbare Dosen. Eine runde Schüssel verschenkt mehr Raum als ein flacher Behälter. Stell deshalb probeweise deine üblichen, gefriergeeigneten Behälter hinein. So erkennst du die Arbeitskapazität, nicht nur die Rechenkapazität.

Ich plane außerdem nicht bis in die letzte Ecke. Ein kleiner Puffer macht das Fach benutzbar. Bei 46,3 Litern rechnerischem Innenraum können etwa 41 bis 42 Liter als praktische Obergrenze dienen, wenn Verpackungen unregelmäßig sind. Das ist keine Sicherheitsvorschrift, sondern eine vernünftige Arbeitsregel. Du musst noch etwas herausnehmen können, ohne den halben Inhalt auf die Arbeitsplatte zu kippen.

Sortiere den vorhandenen Inhalt zunächst grob: Gemüse, Obst, Brot, fertige Gerichte und Backwaren. Gleiche Lebensmittel gehören zusammen. Ältere Packungen kommen nach vorn, neue nach hinten. Jede Packung bekommt Name, Menge und Einfrierdatum. „Mystery-Soße, vermutlich Herbst“ ist keine Beschriftung, sondern ein kleiner Kriminalfall.

FROM THE AUTHOR

Der Apfelkuchen im September

Als meine Kinder noch zu Hause lebten, nahm ich jeden September einen Apfelkuchen mehr in Angriff, als wir an einem Wochenende essen konnten. Ich schnitt ihn nach dem Auskühlen in Stücke, wickelte sie einzeln ein und beschriftete den Beutel mit Monat und Anzahl. Im Januar war der letzte Rest kein trauriger Tiefkühlfund, sondern ein geplanter Nachmittagssnack. Meine Kinder wussten genau, was im Fach lag. So wurde aus Backen ein kleiner Vorrat statt ein tägliches „Was essen wir heute?“

Der entscheidende Unterschied war nicht die Menge des Kuchens. Es war der Plan: saisonal einkaufen, passend portionieren und einen Zeitpunkt für den Verbrauch haben.



Nadine Hoffmann

Mehr übrig, nicht weniger

Das Lagom-Handbuch
für Sparen ohne Verzicht



KAPITEL ONE

DAS GELD VERSCHWINDET NICHT ZUFÄLLIG

Klarheit statt Verzicht

Am Monatsende fehlt selten ein großer Betrag. Es sind 3,49 Euro hier, 6,90 Euro dort, und am Ende fehlen plötzlich 80 Euro. Das Geld verschwindet nicht zufällig. Es fließt durch Gewohnheiten, die wir im Moment kaum bemerken.

ERST BEOBACHTEN

Ich lege vier Wochen lang jede Ausgabe offen. Nicht nur die Einkäufe im Supermarkt, sondern auch Drogerie, Liefergebühr, Kaffee unterwegs, Bargeld und Abbuchungen. Ein kleines Heft reicht: Datum, Geschäft, Betrag, Zahlungsart und kurzer Zweck. Belege kommen in einen Umschlag; Überweisungen notiere ich am Buchungstag.

In den ersten sieben Tagen ändere ich mein Verhalten nicht. Sonst messe ich nur meine Disziplin, nicht meinen Alltag. Am Ende jeder Woche addiere ich und markiere, was geplant war.

FROM THE AUTHOR

Mein Apfelkuchen im September

Als meine Kinder noch zu Hause lebten, fror ich jeden September Portionen meines vorbereiteten Apfelkuchens für den Winter ein. Das war kein Verzicht, sondern eine Entscheidung mit Vorlauf: Äpfel waren günstig, die Arbeit fiel einmal an, und im November musste ich keinen teuren Kuchen kaufen. Heute denke ich bei jedem Vorrat ähnlich. Plane ich ihn wirklich, oder kaufe ich nur, weil die Packung groß und der Rabatt laut ist? Der Unterschied steht später auf dem Kassenzettel.

Auch regelmäßige Kosten gehören auf die Liste. Teile ich eine Jahresrechnung durch zwölf, sehe ich ihren monatlichen Anteil. 360 Euro für Versicherungen sind nicht „irgendwann“, sondern 30 Euro jeden Monat.

BEDARF, BEQUEMLICHKEIT, VERSCHWENDUNG

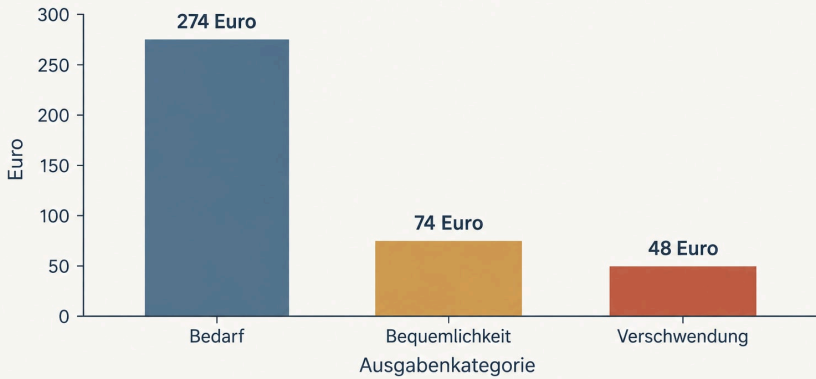
Nach der ersten Woche teile ich jede Ausgabe in drei Schubladen. Nicht, um mich zu beurteilen. Sondern um zu erkennen, wo eine Entscheidung möglich ist.

- **Bedarf:** Was ich brauche und tatsächlich nutze. Dazu gehören Grundzutaten, Medikamente und Waschmittel. Der billigste Artikel ist nicht automatisch der richtige; Grundpreis und Haltbarkeit zählen.
- **Bequemlichkeit:** Was mir Zeit oder Arbeit abnimmt. Fertig geschnittenes Gemüse, Kaffee unterwegs oder ein Lieferdienst können sinnvoll sein. Ich prüfe Grundpreis, Zutaten und den mitbezahlten Arbeitsschritt.
- **Verschwendung:** Was doppelt gekauft wird, verdirbt oder unbenutzt bleibt. Eine zweite Reinigerflasche, vergessener Salat und ein spontaner Rabattkauf gehören hierher.

Eine bewusste Fika ist keine Verschwendung. Ein teurer Kaffee, den ich eingeplant und genossen habe, ist Bequemlichkeit oder Freizeit. Verschwendung beginnt dort, wo ich bezahle, aber keinen Nutzen bekomme.

Nehmen wir eine 28-Tage-Auswertung mit 396 Euro. Davon entfallen 274 Euro auf Bedarf, 74 Euro auf Bequemlichkeit und 48 Euro auf Verschwendung. Die 48 Euro sind kein Charakterfehler. Sie sind ein Hinweis: Dort lohnt sich zuerst eine Änderung. Vielleicht fehlt eine Einkaufsliste. Vielleicht steht der Reiniger falsch und wird deshalb doppelt gekauft.

Vier Wochen Haushaltsgeld



Gesamt: 396 Euro – der erste Hebel liegt bei 122 Euro, nicht beim Grundbedarf.

„Ich streiche nicht alles; ich gebe jedem Euro einen Platz.“

NADINE HOFFMANN

Ein LAGOM-BUDGET MIT LUFT

Jetzt wird aus Beobachtung ein Plan. Nicht jede Ausgabe muss kleiner werden. Manche bekommen nur einen festen Rahmen.

Nehmen wir an, einem Haushalt stehen monatlich 2.100 Euro zur Verfügung. Davon gehen 1.280 Euro für feste Kosten ab: Wohnen, Energie, Versicherungen und Verträge. Weitere 150 Euro wandern in eine Rücklage für Jahresrechnungen. Es bleiben 670 Euro.

Die teile ich so auf:

- 400 Euro für Lebensmittel und Haushalt
- 120 Euro für Bequemlichkeit und Fika
- 100 Euro für freie Wünsche
- 50 Euro als Puffer für Fehler oder teure Wochen

Nadine Hoffmann



Sparen beginnt im Laden

Das saisonale Einkaufs-Handbuch
für Preise, Produkte und
kluge Vorräte

KAPITEL I

DER EINKAUF BEGINNT VOR DEM LADEN

PLAN STATT PANIK



Wenn von 60 Euro Wochenbudget zuerst 8 Euro für Waschmittel und Spülmaschinentabs abgehen, bleiben 52 Euro für Frühstück, Abendessen, Obst und kleine Extras. Diese Rechnung mache ich, bevor ich die Wohnung verlasse – nicht erst an der Kasse.

Bei mir umfasst der Wochenrahmen Lebensmittel, Getränke und kleine Verbrauchsartikel. Kosmetik und größere Anschaffungen rechne ich getrennt. Für andere Haushalte gelten andere Zahlen. Entscheidend ist nicht, ob mein Betrag zu deinem passt, sondern ob deiner zu deinem Alltag passt.

DAS BUDGET MUSS ZU DEINEM LEBEN PASSEN

Ein realistisches Budget entsteht nicht aus einer runden Zahl, sondern aus deinen tatsächlichen Ausgaben. Nimm dafür vier Wochen lang die Kassenbons zur Hand. Rechne alles zusammen, was regelmäßig anfällt, und ziehe einmalige Käufe ab.

Ein Beispiel:

- Woche eins: 62 Euro
- Woche zwei: 54 Euro
- Woche drei: 58 Euro
- Woche vier: 66 Euro

Das sind 240 Euro. Darin stecken 16 Euro für einen einmaligen Vorratsbehälter und einen Kuchen für einen Besuch. Bleiben 224 Euro. Geteilt durch vier ergibt das 56 Euro pro Woche.

Ich würde daraus keine harte Grenze von 56 Euro machen. Preise schwanken, und manchmal brauche ich gleichzeitig Waschmittel und Kaffee. Ich runde auf 60 Euro auf. Davon plane ich ungefähr 52 Euro für Lebensmittel und Getränke, 5 Euro für Verbrauchsartikel und 3 Euro als kleine Preisreserve.

Diese 60 Euro sind eine Obergrenze, kein Einkaufsauftrag. Wenn ich in einer Woche nur 43 Euro brauche, kaufe ich nicht aus Prinzip noch etwas für 17 Euro. Das Geld bleibt für eine teurere Woche, einen saisonalen Vorrat oder eine unerwartete Ausgabe.

Auch ein Vorrat muss im Budget auftauchen. Kaufe ich im September sechs Gläser passierte Tomaten, ist das nicht „kostenlos“, nur weil ich sie erst im November öffne. Ich verschiebe die Ausgabe. Deshalb notiere ich größere Vorratskäufe auf dem Monatszettel.

Saisonale Angebote können trotzdem klug sein. Nehmen wir Äpfel als Rechenbeispiel: Vier Kilogramm zu 1,79 Euro kosten 7,16 Euro. Wenn ich davon nur drei Kilogramm verwende und ein Kilogramm liegen bleibt, kostet mich das nutzbare Kilogramm rechnerisch 2,39 Euro. Der günstige Kilopreis war dann kein Gewinn.

Werden dagegen alle vier Kilogramm gegessen, eingekocht oder eingefroren, sieht die Rechnung anders aus. Dann kann der Vorrat sinnvoll sein – vorausgesetzt, Platz, Zeit und Behälter sind vorhanden. Regionale und wöchentliche Preise unterscheiden sich. Eine Rechnung ist deshalb eine Entscheidungshilfe, keine Preisgarantie.

FROM THE AUTHOR

Äpfel mit Plan

Als meine Kinder noch zu Hause lebten, fror ich jeden September Portionen Apfelkuchen für den Winter ein. Ich schrieb auf jede Dose das Datum und nahm am Abend vorher nur eine Portion heraus. So wurde aus dem Saisonobst kein vergessener Vorrat, sondern ein geplanter Nachtsch. Einmal kaufte ich zu viel, weil die Äpfel günstig waren; zwei Kuchenportionen blieben liegen. Seitdem frage ich nicht mehr: „Wie billig ist das?“, sondern: „Wie viele Portionen werde ich wirklich verwenden?“

Ein Wochenplan darf außerdem Lücken haben. Ich plane nicht sieben neue Rezepte und sieben verschiedene Frühstücke. Zwei einfache Lieblingsgerichte, ein Gericht aus Resten und ein flexibler Abend reichen oft aus. So bleibt Raum für einen spontanen Besuch oder einen Tag, an dem ich nur Brot und Suppe möchte.

Sicher kochen, klug ersetzen

Das unabhängige Küchen-Handbuch
für sichere Materialien, gute Hygiene
und vernünftigen Austausch

RAUS

REIN

Nadine Hoffmann



KAPITEL 6

Welche Pfanne passt zu deinen Händen?	62
--	-----------

KAPITEL 7

Mikrowelle: Was stimmt, was nicht?	73
---	-----------

KAPITEL 8

Wasserkocher, Dosen und Silikon unter der Lupe	84
---	-----------

KAPITEL 9

Backpapier, Folie und heiße Lebensmittel	95
---	-----------

KAPITEL 10

Sicher kühlen, lagern und einfrieren	104
---	------------

KAPITEL 11

Was zuerst – und was warten kann	114
---	------------

KAPITEL 12

Die Küche, die zu deinem Alltag passt	126
--	------------

Erst prüfen, dann aussortieren

Ruhe vor Radikalität

Eine Schublade voller Kochlöffel kann erstaunlich viel Unruhe auslösen. Der schwarze Kunststofflöffel soll plötzlich gefährlich sein, die alte Dose verdächtig und das Silikon angeblich grundsätzlich giftig. Dann steht man in der Küche, betrachtet den Pfannenwender wie ein Beweisstück im Sonntagskrimi und möchte am liebsten alles austauschen.

Bitte nicht.

Sicherheit beginnt nicht mit einem vollen Einkaufswagen. Sie beginnt mit einer nüchternen Prüfung. Die meisten Küchengegenstände lassen sich nicht allein nach ihrem Material beurteilen. Entscheidend ist, **wie sie beschaffen sind, wie wir sie benutzen und womit sie in Berührung kommen.**

Eine intakte Kunststoffdose, in der trockene Haferflocken lagern, ist anders zu bewerten als dieselbe Dose mit tiefen Kratzern, in der Tomatensoße erhitzt wird. Ein Holzbrett mit glatter, sauberer Oberfläche ist etwas anderes als ein aufgequollenes Brett mit einem tiefen Spalt. Und eine

beschichtete Pfanne, deren Boden außen verfärbt ist, muss nicht automatisch weg. Löst sich die Beschichtung innen sichtbar ab, sieht die Sache anders aus.

Das klingt weniger aufregend als „Diese zehn Dinge müssen sofort aus Ihrer Küche“. Dafür hilft es tatsächlich.

Die vier Fragen vor jeder Entscheidung

Ich prüfe Küchengegenstände nach vier Punkten: **Material, Zustand, Temperatur und Kontaktdauer**. Diese Reihenfolge verhindert sowohl Leichtsinn als auch unnötige Panik.

1. Welches Material ist es?

Bei Glas, Edelstahl, Keramik und Holz lässt sich das Material meist erkennen. Bei Kunststoffen wird es schwieriger. Ein eingepprägtes Glas-und-Gabel-Symbol weist darauf hin, dass der Gegenstand für Lebensmittelkontakt vorgesehen ist. Auch Herstellerangaben wie „lebensmittelecht“, „mikrowellengeeignet“ oder eine zulässige Höchsttemperatur sind nützlich.

Das Recyclingdreieck allein ist kein Sicherheitszeugnis. Die Zahl darin bezeichnet in erster Linie eine Kunststoffart. Sie sagt nicht automatisch, für welche Lebensmittel, Temperaturen oder Nutzungsweisen ein konkretes Produkt geprüft wurde.