



EASY GREEN KITCHEN LIVING

In 7 Tagen
zu mehr Nachhaltigkeit
in deiner Küche

by Victoria Hirsch



Herzlich willkommen

Ich bin Victoria und begleite berufstätige Mütter und Väter in Entspannungs- und Ernährungskursen dabei, ihre Balance im Familienalltag wiederzufinden.

Ich kann auf eine langwierige persönliche Erfahrung und Betroffenheit in den Themen Ernährung und Stressbewältigung zurückblicken. Schon seit meiner Kindheit habe ich Probleme mit verschiedenen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln und habe mich intensiv mit dem Thema Ernährung und der Lebensmittelindustrie auseinandergesetzt.

Meine Leidenschaft gehört dem nachhaltigen Lebensstil und ich versuche es in so vielen Bereichen meines Lebens zu integrieren und meinen Kindern einen bewussten Umgang mit unserer Natur zu vermitteln.

In diesem kleinen Workbook möchte ich dir zeigen, wie auch du deine Küche und dein Leben nachhaltiger gestalten kannst.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise zu deiner nachhaltigen Küche!

Deine

Victoria

Wie du mit diesem Workbook arbeitest

Eines vorweg: Lass dich von der Fülle dieses Workbooks und den vielen Hinweisen nicht verschrecken.

Ich habe sorgfältig die wichtigsten Informationen und Anleitungen zusammengepackt, um dir den Umstieg zu einer nachhaltigen Küche zu erleichtern.

Du findest neben vielen Informationen auch Tipps zur Umsetzung, Anleitungen und kleine Arbeitsblätter, um deine Gedanken und Ideen festzuhalten.

Wir werden gemeinsam schauen, wie du aktuell deine Einkäufe planst, wie du Ordnung in deine Küchenschränke bekommst und auf welche nachhaltigen Alternativen du in Zukunft setzen kannst.

Ich habe nicht den Anspruch, dass dieses Workbook vollständig ist. Daher habe ich dir ans Ende noch einige nützliche Links gepackt, wo du weitere Informationen findest. Entweder auf meinem eigenen Blog oder auf externen Websites. Klick dich einfach mal durch und lass dich inspirieren.

DEINE VORGEHENSWEISE

Ich rate dir, die einzelnen Schritte nach und nach umzusetzen und wenn du mehr Zeit benötigst, ist das auch nicht tragisch. Mache einfach da weiter, wo du aufgehört hast.

Falls du Fragen zum Workbook hast, kannst du mich jederzeit über meine Mailadresse anschreiben: info@victoria-hirsch.de



TAG 1 - EINKAUFsverHALTEN

Einführung	5
Arbeitsblatt: Meine Einkaufsroutine	6
Nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten	8
Arbeitsblatt: Einkaufsmöglichkeiten	10

TAG 2 - KÜCHENSCHRÄNKE AUFRÄUMEN

Einführung	11
Schritt 1: Vorratsschrank	12
Checkliste Ordnung Vorratsschrank	14
Schritt 2: Kühl- und Gefrierschrank	15
Checkliste Ordnung Kühl- und Gefrierschrank	16
Schritt 3: Gewürze & Tee	17
Flexibel bleiben	18

TAG 3 - ESSENSPLAN

Einführung	19
4 Tipps für den Essensplan	20
Vorlage: Mein Wochenplan	21

TAG 4 - EINKAUFSROUTINE

Einführung	22
Vorlage: Meine neue Einkaufsroutine	23
So bleibst du beim Einkauf gelassen	24

TAG 5 - REZEPTE

Einführung	26
Vorlage: Rezeptübersicht	27
Rezeptinspiration	28

***TAG 6 - NACHHALTIGE
KÜCHENUTENSILIEN***

Einführung	29
Arbeitsblatt: nachhaltige Alternativen	30

TAG 7 - ALLTAG UMSTELLEN

Einführung	31
Arbeitsblatt: Mein Ziel	32
Bleib neugierig	33
Hier findest du mich	34
Linkliste	35

Tag 1 - Einkaufsverhalten

Der erste Schritt, um deine Routine in der Küche zu ändern und mehr Nachhaltigkeit einziehen zu lassen ist, deine bisherige zu analysieren:

- Wie häufig gehst du einkaufen in der Woche?
- Wie viel Geld gibst du pro Einkauf aus?
- Was landet häufig in deinem Einkaufskorb?
- Planst du mit einem Einkaufszettel/einer App oder bist du ganz spontan beim Einkauf?
- Wo gehst du regelmäßig einkaufen?
- Testest du auch gerne mal etwas Neues aus oder bleibst du beim Altbewährten?
- Landen bei dir viele Lebensmittel im Müll?
- Kochst du nur für dich oder auch für andere?

Dies sind nur ein paar Fragen, über die du dir Gedanken machen solltest. Beobachte dein Verhalten im Supermarkt bewusst und sammel über zwei Wochen die Kassenzettel. Was erfährst du so alles über dich und deine Einkäufe? Landet eher ungeplantes im Einkaufskorb oder hältst du dich strikt an deinen Plan? Sind Impulskäufe dabei oder Dinge, die du immer kaufst, aber eigentlich nicht brauchst?

SCHAU HIN

Mit dieser Form der Analyse kannst du nicht nur schauen, wie es um deine Ernährung bestellt ist, sondern auch sehen, wo jede Woche beim Lebensmitteleinkauf dein Geld hinwandert. Vielleicht entdeckst du ja noch Einsparpotential oder ein Muster, aus welchem du ausbrechen möchtest.

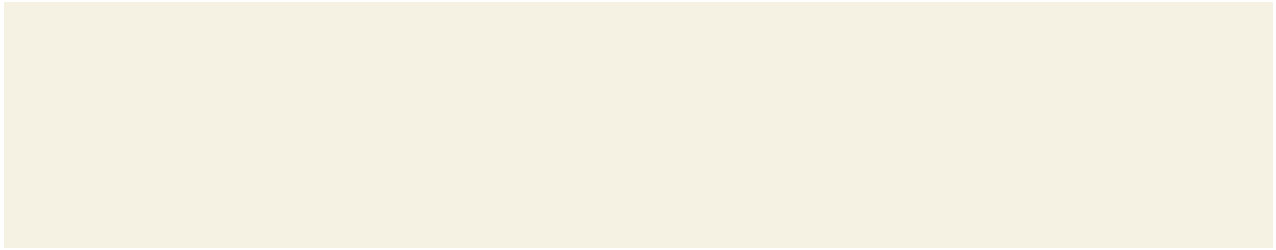


Meine Einkaufsroutine

Diese Erkenntnisse habe ich in den letzten zwei Wochen gesammelt

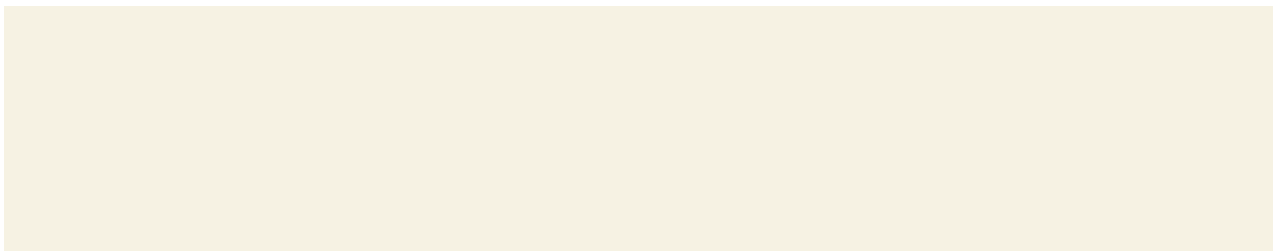
Einkaufsort

Hier gehe ich häufig einkaufen:



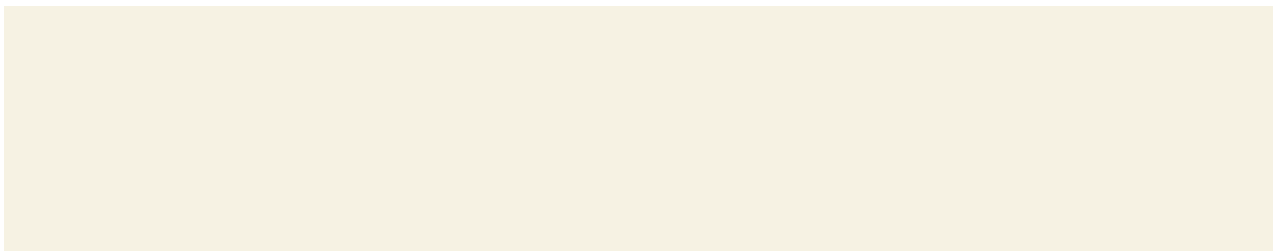
Einkaufszeit

Zu dieser Zeit gehe ich meist einkaufen (Tag/Uhrzeit):



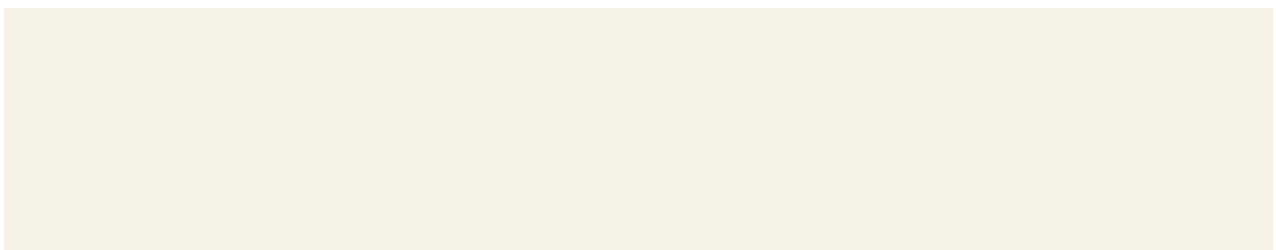
Finanzen

Das gebe ich im Durchschnitt für meine Lebensmitteleinkäufe aus:



Lebensmittel

Diese Lebensmittel landen regelmäßig in meinem Einkaufskorb:



Meine Einkaufsroutine

Diese Erkenntnisse habe ich in den letzten zwei Wochen gesammelt

Das habe ich sonst noch herausgefunden:

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write down additional findings or observations related to their shopping routine.

Folgende Ideen/Veränderungen habe ich für die Zukunft:

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write down future ideas or changes for their shopping routine.

Nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten

Auf den nächsten zwei Seiten stelle ich dir vier nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten vor. Überlege einfach, was für dich vielleicht infrage kommt und wo du solche Läden oder Bauernhöfe hast. Ich wünsche dir viel Spaß dabei.

WOCHENMARKT

Auf den meisten Wochenmärkten findest du regionale Anbieter und weißt, wo deine Lebensmittel herkommen. Du kannst direkt nachfragen, ob das Fleisch Bioqualität hat oder das Gemüse aus eigenem Anbau stammt. Im Internet findest du alle Termine von Wochenmärkten bei dir in der Nähe.

Du kannst deinen Besuch beim Wochenmarkt auch mit dem Supermarkt kombinieren.

HOFLADEN

Bauernhöfe gibt es fast überall und viele bieten mittlerweile ihr Sortiment in eigenen Hofläden an. Der Vorteil: Du kannst dort meist auch an Sonn- oder Feiertagen vorbeischaun und dir frische Lebensmittel kaufen.

Unterhalte dich mit Freunden und Bekannten beim Sport oder dem nächsten Kindergeburtstag und frag nach, wo es welche Lebensmittel direkt vom Erzeuger gibt. Es ist ein schönes Gefühl, wenn du weißt, wo dein Essen herkommt und du hast die Möglichkeit, dich mit deinen örtlichen Bauern zu vernetzen und auszutauschen.



BIO-/ABOKISTE

Viele Bauern in der Region bieten mittlerweile Biokisten im Abo an. Du kannst die aussuchen, in welchem Rhythmus du deine Obst- oder Gemüsekisten erhalten möchtest. Durch die Routenplanung der Auslieferer ist dieser Einkauf manchmal sogar nachhaltiger, als wenn du drei verschiedene Läden anfährst. Viele Anbieter haben mittlerweile auch mehr im Sortiment und bieten z. B. Käse, Wurst, Milchprodukte etc. an.

Auch gibt es einige Anbieter, die abgelaufene oder „nicht so schöne“ Lebensmittel günstiger in guter und biologischer Qualität verkaufen. Das Internet bietet eine Fülle an Möglichkeiten und Informationen für dich.

UNVERPACKT-LADEN

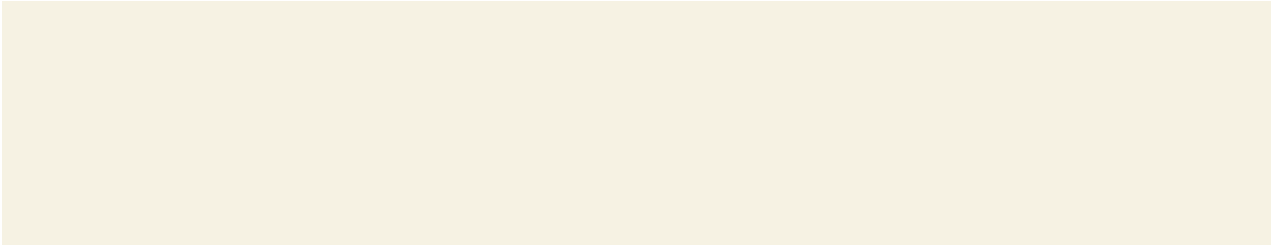
Vor allem in Städten sind in den letzten Jahren viele Unverpackt-Läden entstanden. Die Idee dahinter ist, dass du zum Einkaufen deine eigene Verpackung wie Gläser, Dosen oder Flaschen mitbringst und direkt vor Ort im Laden die Lebensmittel abfüllst. Das Sortiment reicht von trockenen Lebensmitteln wie Nudeln, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Müsli über Wasch- und Spülmittel bis zu Deo, Seife und Shampoo. Also eigentlich alles, was das Herz begehrt.



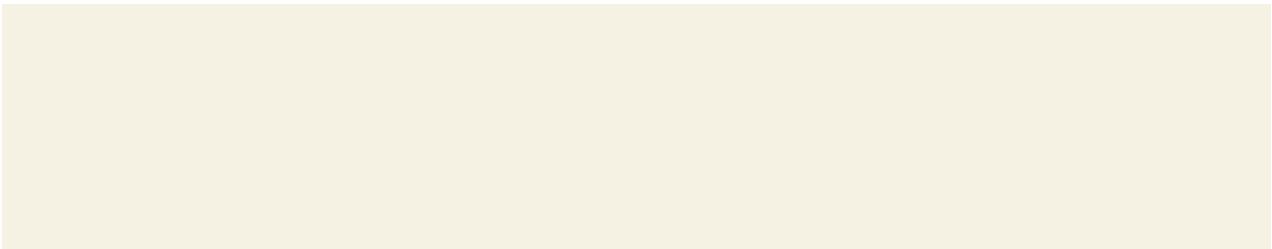
Einkaufsmöglichkeiten

Diese Einkaufsmöglichkeiten möchte ich demnächst testen

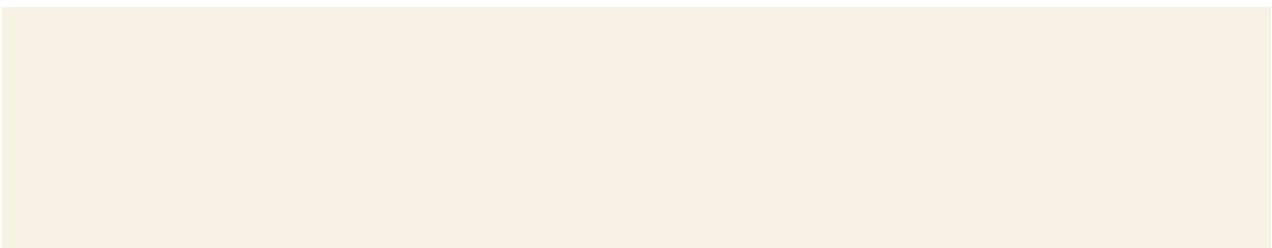
Hier findet ein Wochenmarkt in meiner Nähe statt:



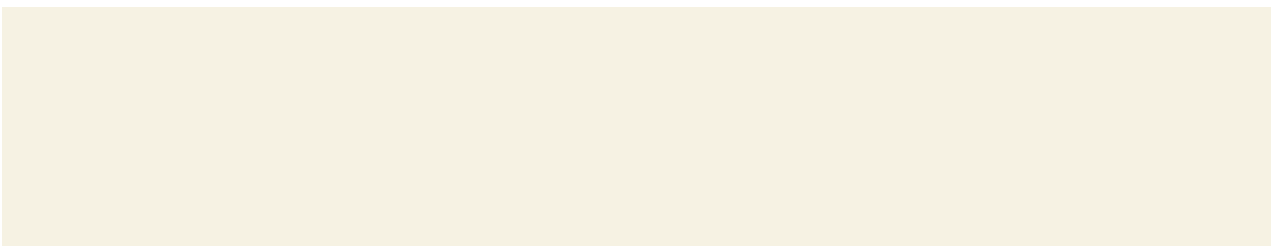
Diese Bio-/Abokisten möchte ich testen:



Diese Lebensmittel könnte ich im Unverpackt-Laden kaufen:



Diese Bauernhöfe bieten einen Hofladen an:



Tag 2 - Küchenschränke aufräumen

Heute geht es darum, deinen Vorratsschränken mal auf den Zahn zu fühlen. Lies dir meine Anleitung durch und überlege, wie du meine Tipps in deiner Küche am besten umsetzen kannst.

Räume alles und damit meine ich wirklich alles aus deinen Vorratsschränken aus. Nimm dir dafür am besten einen Vormittag Zeit und mache dir dabei deine Lieblings-Musik an. Vielleicht lagerst du das Kochen für diesen Tag auch aus und konzentrierst dich ganz auf das Ausmisten in deiner Küche.

Mit aufgeräumten Schränken und einer klaren Übersicht, was sich wo befindet, hast du schon einen guten Schritt in Richtung mehr Nachhaltigkeit in deiner Küche getan.

Auf den nächsten Seiten gehen wir folgende Schritte gemeinsam durch:

1. Vorratsschrank
2. Kühlschrank & Gefriertruhe
3. Gewürze & Tee



Schritt 1: Vorratsschrank

Starte mit der Ordnung in deinem Vorratsschrank, wo du trockene Lebensmittel und Konserven lagerst. Räume alle Gläser, Dosen und Packungen aus dem Schrank und gehe sie durch:

MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD)

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt dir einen ersten Anhaltspunkt, wann ein Lebensmittel die vorgeschriebenen Eigenschaften des Herstellers wahrscheinlich nicht mehr erfüllt (Farbe, Konsistenz, Fließeigenschaft etc.). Es heißt noch lange nicht, dass das Lebensmittel verdorben ist. Vertraue hier ganz auf deine Sinne und deine bisherigen Erfahrungen und schmeiße abgelaufene Lebensmittel nicht einfach so weg.

VERPACKUNG

Wenn die Verpackung beschädigt ist, ist das Lebensmittel ein gefundenes Fressen für Schädlinge oder Schimmelsporen. Verpacke die Lebensmittel am besten neu und arbeite auch sonst mit Clips oder Vorratsbehältern, um deine Lebensmittel vor Schädlingen oder Verunreinigung zu schützen. Eine ordentliche Vorratskammer mit einheitlichen Gläsern oder Dosen sieht auch sehr schick aus und bringt mehr Übersicht und Ordnung in deinen Vorratsschrank.

SCHÄDLINGE

Sind Untermieter in deine Linsen oder ins Mehl eingezogen, entsorge es direkt. Die Schädlinge sind nicht nur eine gesundheitliche Gefahr für uns, sondern können auch schnell auf andere Lebensmittel übergreifen. Sollte dir beim Öffnen des Schrankes schon eine Motte entgegenfliegen, prüfe direkt deine Lebensmittel auf Befall. Nur so wirst du die Plagegeister schnell wieder los. Welche Schädlinge sich in unseren Küchen tummeln und wie du sie wieder loswirst, kannst du [hier](#) nachlesen.

SORTIERUNG

Sortiere deine Lebensmittel nach Kategorien: Mehl, Nudeln, Reis, Basic-Konserven (gehackte Tomaten, Mais, Kichererbsen, Kokosmilch etc.), fertige Gerichte (Ravioli-Dose, Eintopf), Nüsse, Vorräte zum Auffüllen (Öl, Essig, (Pflanzen-)Milch, Säfte). Jeder Schrank ist unterschiedlich, genauso wie der Besitzer dieses Schrankes. Schau, dass du sinnvolle Kategorien findest und diese zusammen im Schrank platzierst. Lebensmittel, die offen sind oder zuerst das Haltbarkeitsdatum überschreiten, gehören nach vorne präsent in den Schrank, damit du daran denkst diese zuerst zu verbrauchen. Schreibe dir direkt beim Sortieren Rezept-Ideen auf, die du in den nächsten Tagen mit diesen Lebensmitteln kochen kannst.

Wische deine Schränke aus und sortiere die Lebensmittel wieder ein. Schau auch hier, wo du was platzierst und baue ggf. deine Regalböden um. Lebensmittel, die du häufig verwendest, sollten auch im direkten Sichtfeld liegen und leicht erreichbar sein. Nasch-Sachen und ungesunde Lebensmittel verbanne am besten sofort nach ganz oben, damit du nicht so leicht rankommst. Beziehe beim Einräumen auch gerne deine Familie mit ein. Vielleicht hat dein*e Partner*in eine tolle Idee oder deine Kinder wünschen sich manche Lebensmittel direkt in Reichweite, um dir in der Küche helfen zu können.

TAUSCHEN & VERSCHENKEN

Du hast ein Glas feurige Gewürzgurken im Schrank von der letzten Party und weißt genau, dass sie dir nicht schmecken? Oder Oma Gertrud hat dir zum Geburtstag eine Schachtel Likör-Pralinen geschenkt und dabei magst du gar keine Pralinen (und du hast es ihr schon tausendmal gesagt)?

Dann schau bei Facebook oder allgemein im Internet nach Tauschbörsen für Lebensmittel in deiner Umgebung. Bestimmt freut sich jemand über die Schachtel Pralinen und irgendwann hat jemand etwas im Angebot, das du super gebrauchen kannst. Diese Tauschbörsen sind auch ideal für die Reste aus dem Kühlschrank vor dem Urlaub.

Checkliste für Ordnung im Vorratsschrank



- Mindesthaltbarkeitsdatum checken
- Verpackung prüfen
- Bei Schädlingsbefall direkt entsorgen
- sinnvolle Kategorien finden
- Schränke auswischen
- Aus vorhandenen Lebensmitteln Gerichte kochen
- Tauschbörsen nutzen für unliebsame Lebensmittel

Schritt 2: Kühlschrank & Gefriertruhe

Der Kühlschrank gehört ebenso zu deinem Vorratsraum. Räume auch hier alle Lebensmittel raus und stelle sie auf den Tisch. Schau was noch haltbar ist und keine sichtbaren Spuren von Schimmel trägt. Alles was verschimmelt oder ungenießbar ist, wird entsorgt.

Schau dir auch deine Soßen, Dips und Aufstriche an. Überlege genau, welche du noch brauchst oder welche auch entsorgt oder vielleicht verschenkt werden können. Eine noch gut gefüllte Chili-Sauce vom letzten mexikanischen Abend, die du nie wieder anrühren wirst, nimmt in deinem Kühlschrank nur Platz weg. Bestimmt hast du jemanden in deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, der sich darüber freut.

Deine Tiefkühltruhe gehört ebenfalls regelmäßig abgetaut, dadurch sparst du einiges an Energie im Jahr. Räume alle Lebensmittel in eine mobile Tiefkühlbox und lasse das Eis in der Tiefkühltruhe abtauen. Währenddessen gehe die gefrorenen Lebensmittel durch und schmeiß weg, was schon Gefrierbrand angesetzt hat. Arbeite auch hier mit Clips zum luftdichten Verschließen und schau, was in nächster Zeit gegessen werden muss. Vielleicht lässt sich mit deinen Vorräten aus dem Schrank etwas Leckeres zaubern. Sind alle TK-Dosen beschriftet? Weißt du, was darin schlummert? Nein! Dann taue diese Dinge in den nächsten Tagen auf und verbrauche sie. Gewöhne dir an, deine Vorräte in der Tiefkühltruhe mit Inhalt, Datum und Portionsgröße zu beschriften. So hast du immer einen Überblick und Ordnung über den Vorrat in deiner TK.



Checkliste für Ordnung im Kühl-/Gefrierschrank



- Alles aus den Schränken räumen
- Prüfen: Schimmel, Gefrierbrand, MHD
- Auswischen bzw. Abtauen
- Vorräte eventuell umpacken/umetikettieren
- Lebensmittel, die schon länger lagern, fix verbrauchen
- Vorrat an Etiketten, Clips und Dosen/Gläser zum einfrieren anlegen
- Tauschbörsen nutzen für unliebsame Lebensmittel

Schritt 3: Gewürze & Tee

Auch hier schau dir die Lebensmittel genau an. Wenn du sie nicht mehr benötigst oder trinkst, überlege, wem du damit vielleicht eine Freude machen kannst. Gewürze und Tee verlieren nach einer gewissen Zeit ihr Aroma oder nehmen von anderen Lebensmitteln im Schrank den Geruch oder Geschmack an. Die offene Packung Wildgewürz, welches seit 5 Jahren in deinem Schrank von A nach B geschoben wird, kann also getrost das Zeitliche segnen.

Schreibe dir eine Liste mit allen Gewürzen, die du im Vorratsschrank hast und klebe sie dir an die Innenseite deines Schrankes. So hast du im Blick, welche Gewürze du auf Vorrat da hast und welche du für deine Gerichte eventuell noch benötigst. Am besten eignet sich hier ein Stück laminiertes Papier und ein abwischbarer Folienstift. So kannst du immer wieder Gewürze ergänzen oder Aufgebrauchte wegwischen.

Vielleicht kannst du deine Gewürze auch auf kleinen Zwischenetagen, an der Innenseite des Schrankes oder auf einem Rondell platzieren, um einen besseren Überblick zu haben. Es gibt einige Lösungen für einen besseren Überblick im Gewürzregal. Gerade bei diesen kleinen Dosen und Packungen ist eine Ordnung im Vorratsschrank sehr wichtig.



Flexibel bleiben

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Schau dir deine neue Ordnung im Vorratsschrank ein paar Wochen an und wenn du merkst, dass du ein paar Dinge noch anpassen musst, dann tu das.

Auch solltest du nicht gleich wie wild Geld in neue Ordnungssysteme stecken, sondern teste, wie du vielleicht erstmal mit alten kleinen Kartons oder Körben deine Lebensmittel sortieren kannst. Erst wenn sich diese Ordnung bewährt hat, lohnt es sich in schicke neue und einheitliche Körbe, Dosen oder Kisten zu investieren.

Bei [Amazon](#) findest du viele verschiedene Ordnungshelfer und Systeme. Schau auch gerne bei [Pinterest](#) rein und lass dich von anderen inspirieren. .



Tag 3 - Essensplan

Nachdem du deine Vorratsschränke sortiert, ausgemistet, gesäubert und neu angeordnet hast, geht es an deine Wochenübersicht.

Wieso ist gerade das so wichtig? Jedes Leben ist anders, jeder Mensch ist verschieden und jede Familie hat ihre eigenen Verhaltensweisen, Regeln, Rituale und Traditionen. Mit dieser Übersicht schreibst du dir auf, wer wann wo ist und überhaupt Zeit zum Kochen, Essen oder Einkaufen hat.

Was nützt es dir, wenn du ein tolles Gericht zauberst, deine Kinder aber noch Nachmittagsprogramm haben und eh in der Schule oder im Kindergarten gegessen haben?

Da machst du dir unnötig Stress und keiner dankt es dir.

PLANUNG & VORBEREITUNG EINES ESSENSPLANS

Was brauchst du alles, um einen für dich passenden Essensplan zu erstellen?

Zum einen natürlich erstmal Zeit und Ruhe, um Rezepte rauszusuchen, eine Einkaufsliste zu schreiben und zu schauen, wer wann von deiner Familie zu Hause ist. Planung ist der Schlüssel zum Erfolg. Einmal die Woche solltest du dir dafür einen festen Slot in deinem Terminkalender reservieren. Das muss nicht unbedingt der Sonntag sein, sondern einfach ein Tag, der bei dir persönlich am besten passt.

Ich persönlich plane meine Woche immer am Montag und gehe dann Dienstag-Vormittag und am Freitag dafür einkaufen.

Auf den nächsten Seite gebe ich dir nochmal ein paar Tipss dazu an die Hand.



4 Tipps für den Essensplan

WER IST ÜBERHAUPT DA?

Schau in euren Kalender und sieh nach, wer diese Woche überhaupt zum Essen da ist. Vielleicht steht bei deinem Kind ein Fußballspiel auf dem Plan, eine Übernachtung bei einem Freund oder die Oma hat zum großen Geburtstagsbrunch eingeladen? Dann plane deine Mahlzeiten flexibel drumherum und notiere dir auch, wann ihr vielleicht auswärts essen gehen möchtet oder einen Tagesausflug plant. In meinen Wochenplan kannst du direkt alle Termine notieren.

REZEPTE RAUSSUCHEN

Suche dir Gerichte und Rezepte raus, die du kochen möchtest. Achte hier bei darauf, dass sie ausgewogen und gesund sind. Koche auf alle Fälle ein Lieblingsrezept deiner Familie und berücksichtige regionale und saisonale Angebote in den Supermärkten. So kannst du auch gleichzeitig Geld sparen. Bei der Reihenfolge achte auf die Haltbarkeit der eingekauften Lebensmittel. Gerade Fleisch und Fisch sind leicht verderblich und sollten entweder eingefroren oder zügig verbraucht werden.

EINKAUFSLSITE SCHREIBEN

Schreibe jetzt deine Einkaufsliste. Ich persönlich habe eine App dafür, die ich mit meinem Mann teile. So kann jeder flexibel direkt notieren, wenn etwas fehlt und der andere es dann vom Einkaufen mitbringen. Überprüfe auch, welche Zutaten du noch zu Hause hast und was besorgt werden muss. Denke auch an Lebensmittel oder Produkte außerhalb deines Essensplans.

EINKAUFSRoutine

Fahre nur 1 - 2 Mal die Woche einkaufen, denn das spart Zeit und Geld. Meist kaufe ich einmal alle notwendigen Lebensmittel einmal ein und fahre an einem zweiten Tag nur los, um nochmal frisches Obst oder Gemüse nachzukaufen. Das ist bei uns nämlich echt der Renner. Vielleicht kannst du auch an einem Tag auf dem Wochenmarkt einkaufen, um wirklich frische regionale und saisonale Produkte in den Einkaufskorb zu legen.

Woche: _____ Monat: _____

Mein Wochenplan

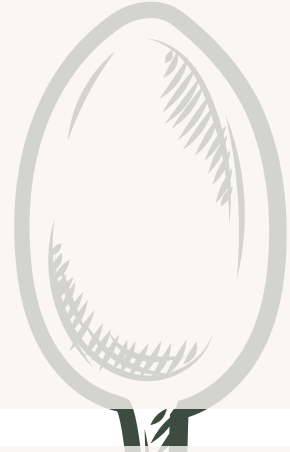
MO



DI



MI



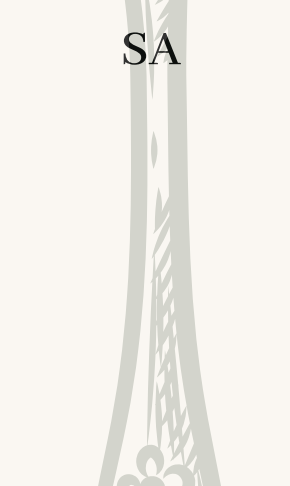
DO



FR



SA



SO



NOTIZEN



Tag 4 - Einkaufsroutine

Am ersten Tag, deiner nachhaltigen Woche, hast du ja schon geschaut, wann du einkaufen gehst und an Tag 3 deine Woche geplant. Jetzt geht es an die Umsetzung: Plane deine Einkäufe mithilfe der Wochenübersicht:

- An welchem Tag planst du den Essensplan für die Woche?
- In welchen Zeitraum passt deine Einkaufstour?
- Wo willst du einkaufen? Liegt etwas auf dem Weg zur Arbeit/vom Sport?
- Gibt es regelmäßige Angebote, die du nutzen willst?
- Ist in der Nähe ein Wochenmarkt, wo du einkaufen möchtest?

PLANEN & TESTEN

Sobald du dir über diese Punkte Gedanken gemacht hast, kannst du deine neue Einkaufsroutine planen und testen. Nichts ist in Stein gemeißelt! Es passt etwas nicht? Versuche deine neue Routine für 2 – 3 Wochen einzuhalten und ziehe Bilanz:

- Passt die neue Routine zu deinem Alltag?
- Hast du weniger Stress oder hetzt mehr von A nach B?
- Kann jemand aus deiner Familie eine Einkaufstour übernehmen?
- Wo gibt es zeitliche Engpässe? Wie lassen sie sich lösen?
- Welche Unterstützung kannst du noch gebrauchen?

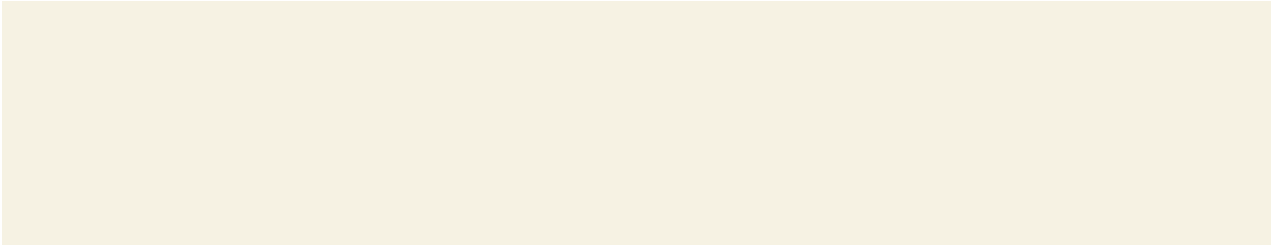
Auf den nächsten Seiten kannst du dir deine Gedanken dazu direkt notieren.



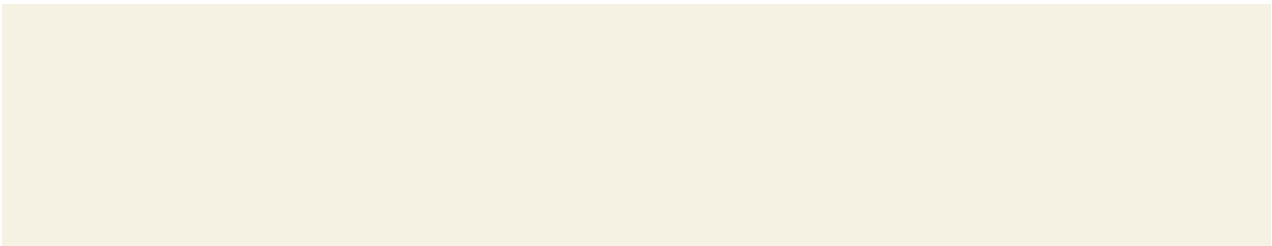
Meine neue Einkaufsroutine

So möchte ich meine Einkäufe demnächst planen

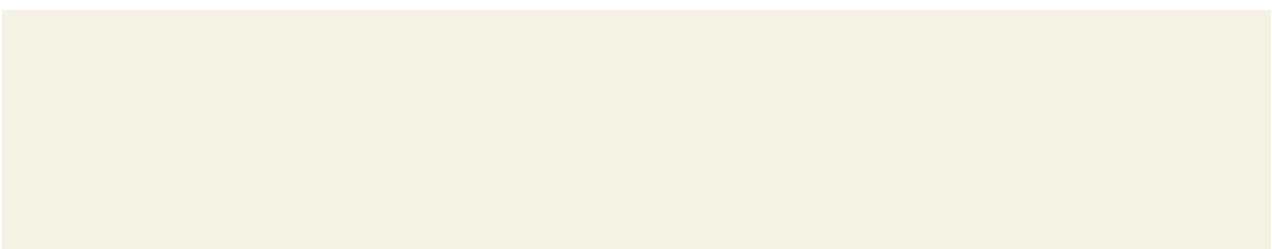
Hier gehe ich Einkaufen :



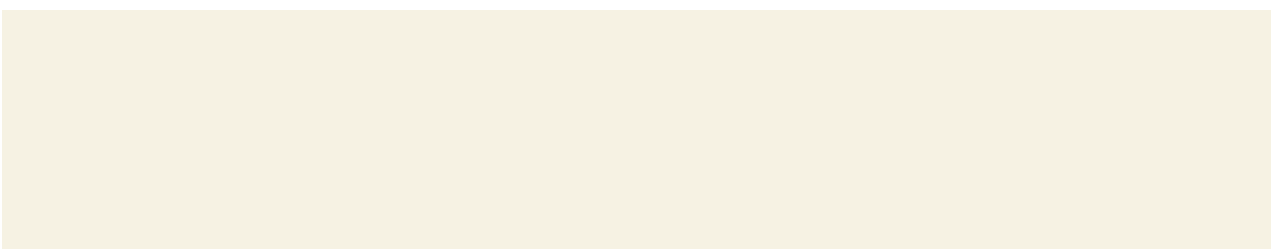
An diesen Tagen gehe ich einkaufen und plane meine Woche:



Lebensmittel, die ich immer wieder einkaufe:



Das muss ich noch klären:



So bleibst du bei deinem Einkauf gelassen

EINKAUFSZETTEL NACH LAUFWEG SCHREIBEN

Wenn du dann nach der Planung deinen Einkaufszettel schreibst, orientiere dich bei der Auflistung nach dem Laufweg im Supermarkt. Ich habe von meinen Märkten den Aufbau im Kopf und schreibe die Lebensmittel dann entsprechend meines persönlichen Laufweges auf. Dadurch spare ich nicht nur Zeit beim Einkaufen, weil ich mir unnötige Wege spare, sondern vergesse auch weniger Dinge von meiner Liste. So kannst du stressfrei einkaufen und gehst wirklich nur in die Gänge, wo du deine Produkte bekommst.

Fies ist natürlich, wenn der Supermarkt dann plötzlich seine Sortierung ändert. Dann muss auch ich mein Hirn wieder einschalten und mich auf die Suche nach den gewünschten Artikeln machen.

KORB, TASCHE UND NETZ DABEI?

Der Einkaufszettel ist geschrieben, also kann der Einkauf mit dieser Vorplanung ja losgehen. Doch vorher solltest du dir noch das richtige „Werkzeug“ zurechtlegen. Egal ob im Auto oder an einem festen Platz in der Wohnung. Hab stets Körbe, Taschen, Netze oder TK-Taschen griffbereit, damit du dann einfach nur noch danach greifen musst und losdüsen kannst. Es gibt nichts Nervigeres als erstmal deine Taschen zusammensuchen zu müssen, weil wieder alles irgendwo in der Wohnung verstreut liegt oder sich jemand deine Einkaufstaschen geborgt hat.



DU BIST NICHT DU SELBST WENN DU HUNGRIG BIST

Stop! Hast du etwas gegessen? Es gibt nichts Fataleres als HUNGRIG in einen Supermarkt zu fahren, wo eine Leckerei die nächste jagt und du statt mit dem Kopf mit deinem leeren Magen einkaufen gehst. Bevor du dich ins Einkaufsgetümmel stürzt, iss noch eine Kleinigkeit. So landen nur die Dinge in deinem Wagen, die auf der Liste stehen und du greifst nicht zu vielen ungesunden Lebensmitteln, über die du dich zu Hause nur ärgerst.

Also schnapp dir n Snickers 😊

PERFEKTION AUF DEM KASSEN BAND

Du hast es geschafft... mit Sack und Pack stehst du an der Kasse und stellst alles brav mit Warentrenner auf das Kassenband. Packe die Sachen ganz gemütlich von schwer nach leicht aufs Band. Also Konserven und Milchtüten an den Anfang, dann abgepacktes Fleisch/Wurst, Joghurt, Sahne, Käsepackungen, Eier, Äpfel, Kartoffeln und ganz am Ende liegen dann Salat, Tomaten und andere druckempfindliche Lebensmittel. Packe alles direkt in deine mitgebrachten Körbe und Taschen, denn so vermeidest du hektisches Umräumen am Ende der Kasse und kannst am Auto/Fahrrad alles direkt verstauen und wieder Heim fahren.

ALLES HAT SEINEN PLATZ

Zu Hause angekommen räumst du alles direkt dahin wo es hingehört und packst eventuell einige Lebensmittel um. So hast du gleich alles an seinem Platz und ärgerst dich nicht später, dass du noch die Einkäufe wegräumen musst. Ganz zum Schluss stellst du die leeren Körbe, Taschen und Netze wieder an ihren Platz im Auto oder in der Wohnung, um sie für den nächsten Einkauf direkt griffbereit zu haben.

Mit meinem Fahrplan hast du nicht nur das Richtige, sondern wahrscheinlich auch weniger eingekauft als früher. Du hast dich schneller durch das Supermarkt-Getümmel gekämpft und zu Hause kannst du ganz entspannt noch eine Tasse Kaffee trinken bevor es weiter geht im Familienalltag. Easy stressfrei Einkaufen!

Tag 5 - Rezepte

Heute zeige ich dir, wie du deine Rezepte managen kannst und dir auch Inspiration für neue Gerichte holen kannst.

Rezepte, die ich wirklich gerne und mehrmals koche, habe ich mir in einer Liste aufgeschrieben. Darin steht, in welchem Buch oder Heft das Rezept zu finden ist sowie weitere Bemerkungen wie:

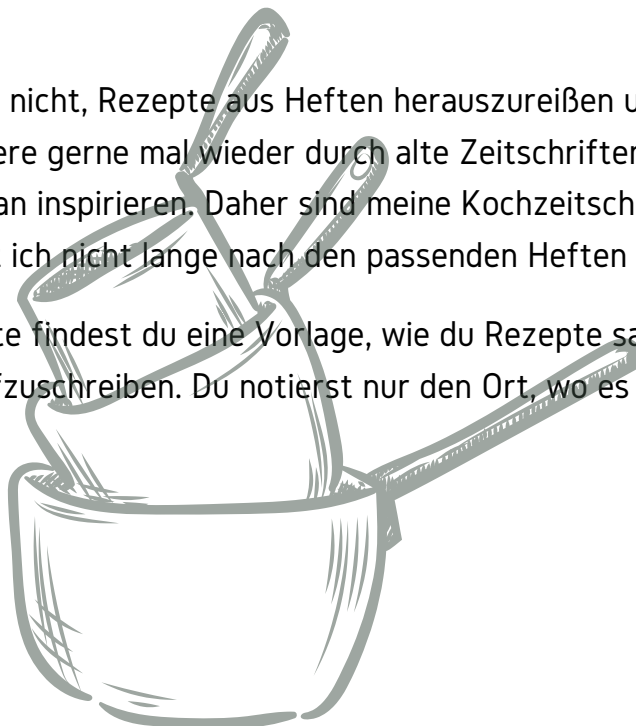
- Ist das Rezept einfach oder aufwändig?
- Zu welchem Anlass passt das Gericht?
- Hat es den Kindern/der Familie geschmeckt?
- Welche Alternativen Zutaten sind möglich
- Habe ich die Menge der Zutaten angepasst?
- Kann ich das Gericht auf Vorrat kochen?
- Wenn ja, in welchem Mengenverhältnis?

Sortiert sind die Rezepte nach Saison (Jahreszeiten) dann nach Rezeptkategorie (Geflügel, Pizza & Pasta, Vegetarisch, Asiatisch, Vegan etc.) und dann nach Alphabet. Wenn du die Rezepte lieber nur nach Alphabet oder den Rezeptkategorien sortieren magst, kannst du das gerne tun.

Mit diesem System baust du dir langsam eine ganze Sammlung von „All-Time-Favorit“ Rezepten auf, die du immer weiter pflegen und anpassen kannst. Rezepte, die du im Internet findest, kannst du dort genauso sammeln wie Rezepte aus Büchern oder Zeitschriften.

Ich persönlich mag es nicht, Rezepte aus Heften herauszureißen und dann separat abzuheften. Ich blättere gerne mal wieder durch alte Zeitschriften durch und lasse mich für meinen Wochenplan inspirieren. Daher sind meine Kochzeitschriften ebenfalls nach Saison sortiert, damit ich nicht lange nach den passenden Heften suchen muss.

Auf der nächsten Seite findest du eine Vorlage, wie du Rezepte sammeln kannst, ohne das ganze Rezept aufzuschreiben. Du notierst nur den Ort, wo es abgelegt ist



Rezeptübersicht

NAME	WEBSITE/BUCH/ZEITSCHRIFT
.....
PORTIONEN	ALTERNATIVE ZUTATEN
<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 8	
.....	
AUFWAND	BEMERKUNGEN
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fisch/Fleisch <input type="checkbox"/>
Vegan/veget. <input type="checkbox"/>
Dessert/Kuchen <input type="checkbox"/>
Pizza & Pasta <input type="checkbox"/>
Asia <input type="checkbox"/>
Beilagen <input type="checkbox"/>
..... <input type="checkbox"/>
.....
SAISON	
Frühling <input type="checkbox"/>	
Sommer <input type="checkbox"/>	
Herbst <input type="checkbox"/>	
Winter <input type="checkbox"/>	
	BEWERTUNG
	★ ★ ★ ★ ★

Rezeptinspiration

Von meiner Liebe zu Kochbüchern und -Zeitschriften habe ich dir schon erzählt.

Lass du dich auch von neuen Rezepten inspirieren. Schau was gerade Saison hat und probiere neue Gerichte und Lebensmittel aus.

Spitzkohl, Kohlrabi, Fenchel, Rosenkohl... das sind nur ein paar Lebensmittel, die ich durch das Ausprobieren neuer Rezepte lieben gelernt habe. Manchmal hast du eine unliebsame Erinnerung an ein Lebensmittel aus deiner Kindheit. Vielleicht schmeckt es anstatt gedünstet, gebraten oder gegrillt viel besser. Sei neugierig und lass dich überraschen, welche Geschmackserlebnisse manches Obst und Gemüse dir bieten. Nachhaltigkeit in der Küche bedeutet auch, mit den Jahreszeiten und der Natur zu leben.



Bei vielen Gemüseboxen bekommst du einfach Obst und Gemüse der Saison zugeschickt. Du weißt vorher nicht, was darin ist. Das ist eine tolle Chance, neue Lebensmittel kennenzulernen und auf die Suche nach neuen Rezepten zu gehen.

Wenn du tolle Rezepte gefunden hast oder auch alte Rezepte deiner Eltern oder Großeltern bewahren möchtest, habe ich dir oben schon beschrieben, wie du ein ganz persönliches Rezeptregister anlegen kannst.

Tag 6 - nachhaltige Küchenutensilien

Du hast in den letzten Tagen schon viel in deiner Küche verändert. Ich bin richtig stolz auf dich und du sollst doch dafür mal richtig feiern. Das machen wir nämlich viel zu selten 😊

Heute geht es darum, auch in deiner Küchenausstattung zu schauen, welche Dinge du in nächster Zeit auf nachhaltigere Produkte umstellen kannst. Auch hierzu habe ich dir wieder ein paar Tipps und ein Arbeitsblatt vorbereitet.

Ich rate dir Schritt für Schritt deine Küchenausstattung auf nachhaltige Produkte umzustellen. Räum jetzt bitte nicht alles aus Plastik aus deinen Schränken und schmeiß es auf den Müll! Das hat mit Nachhaltigkeit nämlich nichts zu tun.

Nutze deine Küchenausstattung so wie sie ist bis du Dinge ersetzen musst.

EIN PAAR BEISPIELE

Deine Plastikspülbürste hat nur noch drei Borsten? Schau nach einer Alternative aus Holz mit wechselbarem Bürstenkopf ohne Plastik. Die gibt es auch im gut sortierten Kaufhaus in der Stadt.

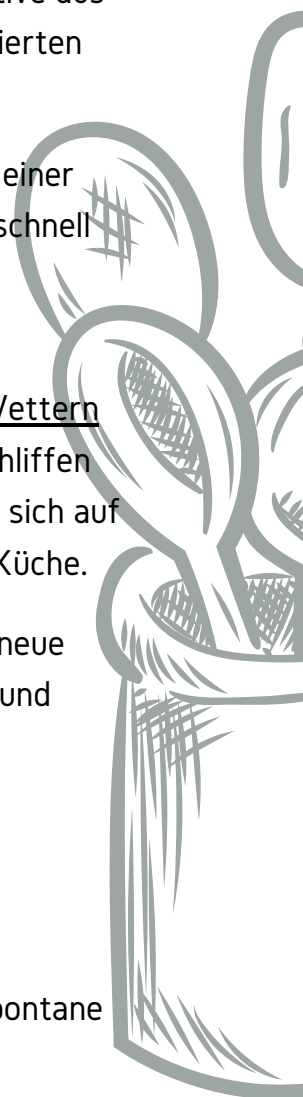
Die Plastikbrotboxen der Kinder fallen langsam in ihre Einzelteile? Schau nach einer Alternative aus Blech & Holz. Diese sind meist langlebiger und gehen nicht so schnell kaputt.

Das quietschgrüne Plastikschneidbrett hat tiefe Rillen und du findest schon Plastikstücke in deinem Essen? Holzbretter sind genauso hygienisch wie ihre Vettern aus Plastik. Holzbretter können sogar nach einiger Zeit der Benutzung abgeschliffen werden, um wieder eine glatte Arbeitsfläche zu bekommen. Mit der Zeit bildet sich auf deinem Holzbrett eine schöne Patina und zeugt von deinen Zaubereien in der Küche.

Du siehst, du musst in der Küche nicht gleich ein Vermögen für eine komplett neue Ausstattung ausgeben. Stelle Schritt für Schritt auf nachhaltige Produkte um und überlege bei jeder Neuanschaffung:

- Brauche ich das?
- Welche Alternative gibt es?
- Kann ich es mir vielleicht auch ausleihen?

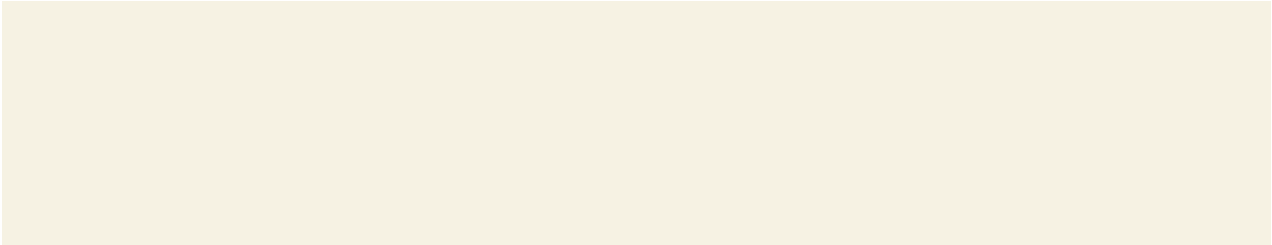
Auch ein oder zwei Nächte darüber schlafen wirkt manchmal Wunder gegen spontane Shoppingtouren und hilft Nachhaltigkeit in deiner Küche umzusetzen.



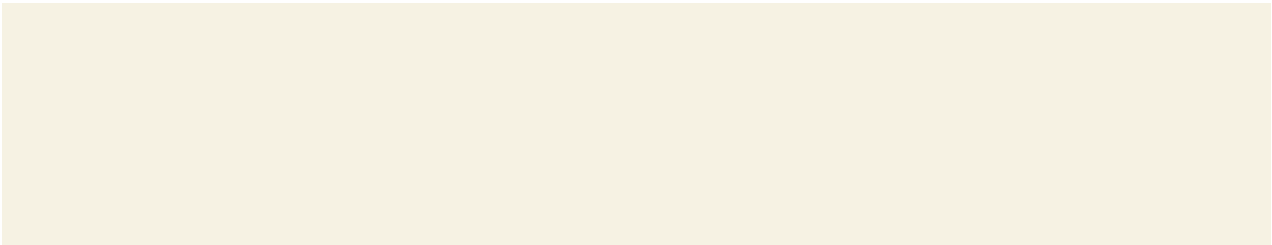
nachhaltige Alternativen

Folgende Küchenutensilien möchte ich ersetzen

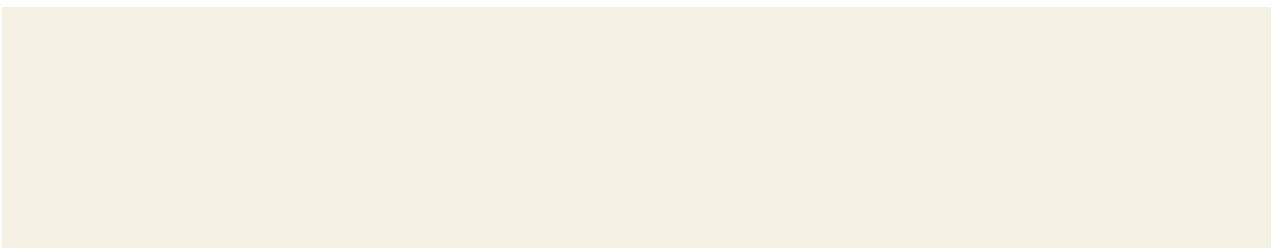
Muss direkt ersetzt werden:



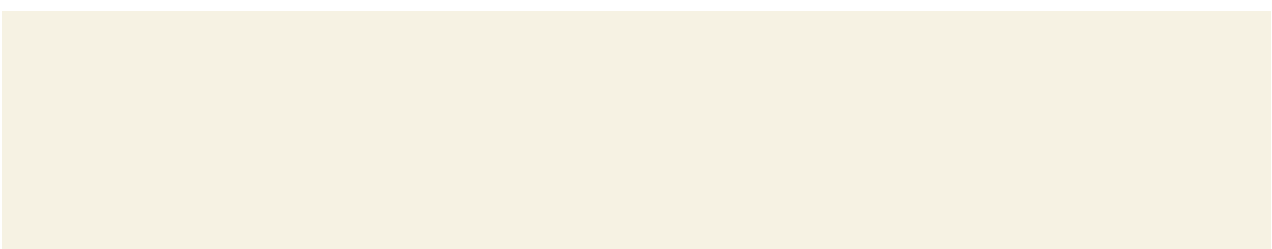
Wird hierdurch ersetzt:



Folgende Küchenutensilien möchte ich langfristig ersetzen



Außerhalb der Küche kann ich diese Dinge durch nachhaltige Alternativen ersetzen:



Tag 7 - Alltag umstellen

Neue Gewohnheiten, Alltagsabläufe und Routinen brauchen unsere Energie und Aufmerksamkeit. Du kennst das bestimmt, wenn du etwas Neues lernst oder in einer ungewohnten Umgebung bist: Dein Gehirn muss zu 100 Prozent aufmerksam sein, um dich vor eventuellen Gefahren zu warnen. Das kostet wertvolle Energie und Abends fallen wir wie erschlagen ins Bett oder auf die Couch.

Von daher ist es wichtig, dass du zum einen neue Gewohnheiten Schritt für Schritt einführst und nicht deinen kompletten Alltag direkt über den Haufen wirfst und zum anderen deinem Gehirn Zeit gibst sich an die neuen Routinen zu gewöhnen. In der Regel dauert dieser Prozess bis zu 60 Tagen und danach ist die neue Routine zur Gewohnheit geworden.

SCHRITT FÜR SCHRITT ANS ZIEL
Sobald die neue Routine zur Gewohnheit geworden ist, kannst du dein Gehirn in die nächste Herausforderung schicken.

Es gibt natürlich auch Menschen, die eine Veränderung nicht Schritt für Schritt umsetzen, sondern den radikalen Neustart benötigen. Wenn du zu dieser Sorte Mensch gehörst, dann viel Spaß bei deinem völligen Umkrempeln des Alltags. Gönn dir zwischendurch allerdings auch ein paar Pausen und denk daran, dich nicht unnötig in Unkosten zu stürzen. Das ist nämlich nicht nachhaltig.

Das heißt, setze Nachhaltigkeit in deiner Küche Schritt für Schritt um und überstürze nichts. Mit dem Arbeitsblatt auf der nächsten Seite kannst du dir ein ganz persönliches Ziel für deine nachhaltige Küche setzen.



Setze dir ein Ziel

Mit der richtigen Motivation und Verbindlichkeit
erreichst du dein persönliches Ziel

Smart - Was willst du erreichen?

Messbar - Woran könnte das Ziel am Ende gemessen werden?

Attraktiv - Was motiviert dich an deinem Ziel?

Realistisch - Ist das Ziel erreichbar?

Terminiert - bis wann willst du das Ziel erreichen?



Bleib neugierig

In deiner Stadt macht ein neuer Bio-Laden auf? Nutze die Gelegenheit und schau gleich mal vorbei. Was hat der Laden im Sortiment? Gibt es neue Lebensmittel, die du noch nicht kennst?

Bleib neugierig, was in deiner Umwelt geschieht und tausche dich mit Gleichgesinnten aus. Vielleicht hat jemand das ultimative Rezept für Rahmwirsing oder es gibt ein Treffen im Sommer, um gemeinsam Marmelade zu kochen. Das ist eine tolle Gelegenheit, um neue Leute kennenzulernen und sich zu vernetzen. Vielleicht bist du ein*e Vorreiter*in und zeigst anderen, wie sie mehr Nachhaltigkeit in ihre Küche bringen können.

Denke auch über deinen Küchenrand hinaus. Wo kannst du in deinem Alltag noch nachhaltiger leben? Im Bad? In deinem Kleiderschrank? Kannst du mit dem Fahrrad Dinge erledigen oder selbst Gemüse anbauen? Es gibt noch viel mehr Möglichkeiten als nur Nachhaltigkeit in der Küche, um unseren Planeten zu schützen und in Einklang mit unserer Umwelt zu leben.



Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg auf deiner Reise

Ich hoffe, du hast mit meiner Anleitung "Easy Green Kitchen Living - in 7 Tagen zur nachhaltigen Küche" viele Inspirationen und neue Ideen für deinen Küchenalltag bekommen.

Ich freue mich natürlich über E-Mails oder persönliche Nachrichten über Social Media, wie dir dieses kostenlose Angebot von mir gefallen hat.

Schreibe mir gerne 😊

Hier kannst du mich finden:



INSTAGRAM

@GREENKITCHENLIVING

Auf Instagram tobe ich mich aus und erzähle in den Storys auch gerne mal ein bisschen aus meinem Familienleben.



FACEBOOK

@VICTORIAHIRSCH87

Auf meiner Facebook-Seite informiere ich über meine aktuellen Blogartikel und teile auch gerne andere Beiträge von Mitgliedern



EIGENER BLOG

Auf meinem Blog findest du neben vielen interessanten Artikeln auch persönliche Beiträge und viel Inspiration für dein Leben.

EINKAUFEN

<https://victoria-hirsch.de/lebensmittel-die-ich-immer-auf-vorrat-habe/>

<https://www.wochenmarkt-deutschland.de/>

<https://www.oekokiste.de/>

<https://sirplus.de/>

<https://etepetete-bio.de/>

KÜCHENORGANISATION

<https://victoria-hirsch.de/lebensmittel-im-kuehlschrank-lagern/>

<https://victoria-hirsch.de/kuehlschrank-putzen-in-5-schritten/>

<https://victoria-hirsch.de/schaedlinge-in-der-kueche/>

<https://victoria-hirsch.de/mindesthaltbarkeitsdatum/>

<https://victoria-hirsch.de/schneidbrett-holz-plastik/>

<https://victoria-hirsch.de/energie-sparen-in-der-kueche/>

ERNÄHRUNG

<https://victoria-hirsch.de/vorteile-nachteile-nachhaltige-ernaehrung/>

<https://victoria-hirsch.de/xylit-oder-erythrit/>

<https://victoria-hirsch.de/die-planetary-health-diet/>

Inhalt: Victoria Hirsch, Ludwigstraße 11, 61239 Ober-Mörlen

Design: www.canva.com

Bilder: Mira Burgund, Pexels