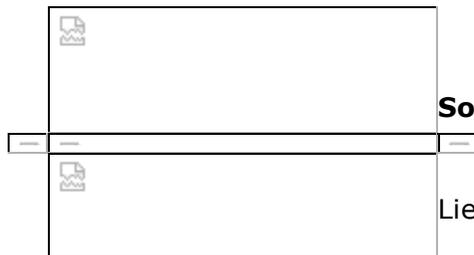


Betreff: So erleichtern Sie sich die Alltagsküche
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 4 May 2009 10:02:45 +0200 (CEST)
An: mwimmer@promain-software.de



So erleichtern Sie sich die Alltagsküche

Lieber Herr Wimmer,

„Was soll ich kochen?“ - eine Frage, die viele Menschen quält. Hausfrauen und -männer, die täglich eine warme Mahlzeit zubereiten, sehnen sich oft nach mehr Abwechslung im Speiseplan. Voll berufstätige Paare oder Singles möchten gerne am Abend noch etwas Warmes und Gesundes essen, haben aber wenig Zeit fürs Einkaufen und Zubereiten. Dieser E-Brief zeigt Ihnen unsere simplify-Tipps für alle Lebenslagen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Gemüse, Kräuter, Obst & Co. - die besten Tipps für Ihren Garten finden Sie hier ...](#)



Heiße Tipps für Ihre Küche!



Anzeige

"Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks!" (Georges Auguste Escoffier, Meisterkoch, 1846-1935)

Das kleine *simplify Kochbuch* verrät Ihnen **kompakt auf 77 Seiten**, wie Sie für **jede Situation** etwas Passendes auf den Tisch zaubern. Alles übrigens ganz **stressfrei und entspannt durch einfache**

Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit denen die Zubereitung der einzelnen Gänge garantiert gelingt.

[Hier duftet's schon ganz lecker! ...](#)



Setzen Sie schon beim Einkauf auf Abwechslung



„Das schmeckt mir!“ Mit diesem Gedanken im Hinterkopf greifen viele Menschen immer wieder zu denselben Lebensmitteln. Die Folge: Das Essen schmeckt immer – gleich. Hier leicht umsetzbare Tipps für Abwechslung:

1. Schauen Sie an der Kasse in die Einkaufswagen, die in der Schlange hinter Ihnen stehen. Etwas Interessantes entdeckt? Dann fragen Sie den Besitzer, was er damit kochen wird.
2. Greifen Sie im Supermarkt oder Bioladen im Regal gelegentlich zu der Packung, die neben Ihrem Standardprodukt steht.
3. Viele Obst- und Gemüsehändler haben das ganze Jahr über ein ähnliches Angebot. Wer nicht auf das Herkunftsland schaut, wählt daher möglicherweise immer dasselbe. Übers Jahr gesehen mehr Abwechslung haben Sie paradoxerweise, wenn Sie in erster Linie zu

dem Obst und Gemüse greifen, das hierzulande gerade Saison hat.



*** Produkt der Woche *** – Praxishandbuch: Einfach organisiert!



Anzeige

Möchten Sie auch Ihren Alltag, Ihre Aufgaben und Projekte so gut wie möglich bewältigen? Aber Sie haben manchmal das Gefühl, dass Sie noch viel effizienter sein könnten, wenn Sie sich nicht so häufig mit Details und anderen Dingen beschäftigen würden?

Das *Praxishandbuch: Einfach organisiert!* zeigt Ihnen, wie Sie jeden Tag **mehr in weniger Zeit erledigen**. Sie werden Techniken kennen lernen, mit denen Sie

- jeglichen Stress im Büro vermeiden,
- Entscheidungen schnell und sicher treffen,
- jede einzelne Minute Ihres Arbeitstages produktiver nutzen und nicht mit lästigem Papierkram, Ablageproblemen, unnötigen Aufgaben und Tätigkeiten verschwenden.

Ja, ich möchte meine Unterlagen, meine Arbeit, mein Büro, meine Zeit, mein Privatleben und mich selbst richtig organisieren! Mehr ...



Geselliger Rezepteaustausch

Sie treffen sich mit einem festen kleinen Kreis regelmäßig im Restaurant (Müttertreff, Turnerstammtisch)? Dann schlagen Sie zur Abwechslung eine Kochrunde vor: Statt zusammen essen zu gehen, laden Sie sich reihum nach Hause ein. Der jeweilige Gastgeber kocht für alle eines seiner Lieblingsgerichte und gibt den Gästen hinterher Kopien des Rezepts mit. Wichtig: Vereinbaren Sie, dass Sie keine zeitaufwendigen, teuren Festessen auftragen, sondern alltagstaugliche Mahlzeiten. Alternative Kochparty: Wenn Sie ungern alleine kochen, laden Sie Ihre Gäste gleich zum Mitkochen ein.



Lebensmittel aufbrauchen



Wenn Lebensmittel verderben, ist das ärgerlich. Doch was anfangen mit den Eiern, die am Mindesthaltbarkeitsdatum angelangt sind, den treibenden Kartoffeln und dem Brokkoli, den man am Wochenende doch nicht gebrauchen konnte?

Genial einfache Hilfe bietet die Website www.chefkoch.de: Geben Sie die gewünschten Zutaten in das Suchfeld ein – und Sie erhalten Rezepte, die alle diese Zutaten enthalten. In unserem Beispiel liefert „Kartoffel Eier Brokkoli“ mehrere Rezeptvorschläge.



Essen für Selbstabholer

Pizza oder Kuchen für 1 Person? Eine echte Hühnersuppe für 2? Manche Rezepte lohnen sich nicht für kleine Mengen. Manches lässt sich natürlich gut einfrieren.

Oder Sie machen aus der Not eine Tugend und teilen. Dafür müssen Sie nicht unbedingt jemanden zum Essen einladen, wenn Sie etwa nach einer anstrengenden Woche das Bedürfnis nach Ruhe haben. Bieten Sie jemandem, der nicht zu weit weg wohnt, das Essen zum Mitnehmen an: „Ich koche morgen Hühnersuppe – ist zu viel für uns. Magst du am späten Vormittag vorbeikommen und 2 Portionen für dich mitnehmen?“



Was ist eigentlich, wenn Sie plötzlich nicht mehr arbeiten können?

Anzeige

Es kann ganz schnell gehen: Ein Unfall, eine Krankheit und Sie sind nicht mehr in der Lage, Ihren Job auszuüben und Geld zu verdienen. Staatliche Hilfe haben Sie kaum zu erwarten – Sie sind ganz auf sich alleine gestellt und müssen privat vorsorgen. Der private Schutz gegen Invalidität und Berufsunfähigkeit ist deshalb unverzichtbar. **Haben Sie für den Ernstfall vorgesorgt, der in Deutschland bei jedem 5. Arbeitnehmer eintritt?**

Schützen Sie sich jetzt und sichern Sie sich optimal ab! Mit unserem kostenlosen Rechner vergleichen Sie Preise sowie Leistungen der besten Berufsunfähigkeitsversicherungen - **gratis und unverbindlich!**

[Sichern Sie sich jetzt den besten Schutz für Ihr wertvollstes Vermögen: Ihre Fähigkeit zum Geld verdienen!](#)



Anzeige

 Tchibo - Jede Woche eine neue Welt!



Buchtipps kochen & genießen 30-Minuten-Küche



Schnelle Gerichte für jeden Tag.

durchg. vierfarbige.

MOEWIG

Oktober 2007 - gebunden - 191 Seiten

10,95 EUR

[Bestellen Sie gleich hier....](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)



Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG