



6 EINKAUFTIPPS –

GESUND EINKAUFEN UND DABEI GELD SPAREN



**PRIMAL
ACADEMY**

6 TIPPS, MIT DENEN DU BEIM GESUNDEN EINKAUFEN BARES GELD SPAREN KANNST.

„Gesunde Ernährung ist richtig teuer!“ – Kommt Dir dieser Gedanke bekannt vor?

Wenn ja, geht es Dir so wie vielen Mitgliedern der Primal State Community, mit denen ich mich in der letzten Zeit unterhalten habe.

Ich kann diesen Gedanken verstehen. Lange Zeit dachte ich auch, dass gute Ernährung ein kostspieliges Unterfangen ist.

Glücklicherweise habe ich in den letzten Jahren durch Zufall, Recherchen und gute Gespräche mit kreativen (Hobby)Köchen eine Reihe an Kniffen und Tricks herausgefunden, die verhindern, dass Dich Dein gesunder Lifestyle in den finanziellen Ruin stürzt.

Besser noch: Wenn Du alle 6 Tipps aus diesem Artikel umsetzt, könntest Du feststellen, dass Du sogar Geld sparst, wenn Du hauptsächlich natürliche und gesunde Lebensmittel einkaufst. So geht's:

1. KAUF VIEL – SPARE VIEL

Vielleicht kennst Du die Szene noch aus alten Zeiten:

Deine Mutter oder Oma blättert die Supermarkt-Prospekte durch, die wöchentlich in der Post landen und kringelt interessant klingende Sonderangebote an.

Heutzutage ist dieses Ritual bei den meisten Menschen nicht mehr die Regel.

Doch was glaubst Du, wie viel Geld du sparen könntest, wenn Du nur zwei- bis drei Mal im Monat darauf achtest, welches gesunde Lebensmittel im Angebot ist und einfach sehr große Mengen davon kaufst? (Im Zweifel kannst Du sie längere Zeit im Gefrierfach lagern)

Probier' es gern aus.

Am Anfang fühlt es sich etwas teurer an, doch am Ende des Monats wirst Du merken, dass es sich gelohnt hat.

HINWEIS Apropos große Mengen! Benutzt Du Olivenöl, Kokosöl oder Mandelmus? Besonders derartige Lebensmittel kannst Du im Internet in sehr großen Flaschen kaufen, wodurch der Preis pro Liter/KG viel günstiger wird.



6 EINKAUFSTIPPS

2. BEREITE KLEINIGKEITEN SELBST VOR

Gerade bei sommerlichen Grill-Sessions können leckere Dips zum kostspieligen Genuss werden.

Doch auch hier kannst Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Hast Du schon einmal Guacamole selbst zubereitet?

Wie steht es mit gesunder Mayonnaise (Link klickbar) oder Kräuterbutter? (Link klickbar)

Wenn Du Dich dazu entscheidest, diese Dips einmal selbst zu machen, schlägst du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Erstens schonst Du Deinen Geldbeutel und zweitens ist die selbstgemachte Variante viel reicher an Nährstoffen.

Ein Guacamole-Rezept, dass Du sofort einmal testen kannst, findest Du hier:

Zum Guacamole Rezept (Link klickbar)

3. MACHE DAS GEFRIERFACH ZU DEINEM FREUND

Dieser Punkt ist eine optimale Ergänzung zum ersten Tipp, in dem es darum ging, große Mengen einzukaufen.

Denn nicht nur die Sonderangebote im Supermarkt sind günstig.

Wenn Du Dich in den Gefrierschränken des Supermarktes etwas genauer umschaust, wirst du sehen, dass auch Gemüse, sowie Beeren wie Erdbeeren oder Brombeeren viel günstiger sind, als die nicht tiefgekühlte Variante.

4. ISS LEBENSMITTEL, DIE DICH NICHT HUNGRIG MACHEN

Es gilt als offenes Geheimnis, dass Fastfoodketten ihre Angebote vorsätzlich so gestalten, dass Du nach dem Essen immer noch Hunger hast.

Gleichzeitig sorgen die enthaltenen kurzkettingen Kohlenhydrate für eine wilde Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels – Heißhungerattacken sind dadurch fast vorprogrammiert.

Wenn Du hingegen Lebensmittel zu Dir nimmst, die einen hohen Nährstoffgehalt besitzen, lebst Du nicht nur gesünder, Du sparst aufgrund des viel längeren Sättigungseffekts auch noch Geld.

Zu besonders sättigenden Lebensmitteln mit einem hohen Nährstoffgehalt zählen stärkehaltige Gemüse wie Süßkartoffeln, Rote Beete oder Karotten.

Solltest Du gerade ketogen (Link klickbar) leben, kannst Du gesunde Fette wie Kokosöl (Link klickbar) oder MCT Öl (Link klickbar) zu Dir nehmen.

Das hält Dich nicht nur lange satt, sondern gibt Dir auch noch einen ordentlichen Schub an Energie für den Tag.

5. PLANE DEIN ESSEN UND KOCHTE VOR

Wer kennt es nicht – wir sind unterwegs, bekommen plötzlich Hunger und lassen uns von unserem inneren Schweinehund dazu überreden, dass wir uns das Essen im Dönerladen, Bäcker oder Italiener an der Ecke auch mal wieder gönnen können.

Je häufiger wir jedoch spontan auswärts essen, desto mehr leidet am Ende des Monats unser Bankkonto darunter.

Die beste Abhilfe verschaffst Du Dir, wenn Du Dich z.B. an einem Sonntag ein paar Minuten hinsetzt und Deine Mahlzeiten für die nächsten Tage planst.

Wenn Du Dir das Essen dann regelmäßig vorkochst und in Frischhalteboxen mit zur Arbeit nimmst, bist Du über den ganzen Tag hinweg gesättigt.

Ich weiß, dass das Thema Essensplanung für Dich vielleicht nicht besonders „sexy“ klingt.

Doch glaub mir, sobald Du es ein bis zwei Wochen so gemacht hast, wirst Du merken, dass es immer einfacher wird und auch kaltes Essen lecker schmeckt.

Zusätzlich wirst Du durch die gesunden Mahlzeiten in der Regel auch einen positiven Effekt auf Deine Energie und Leistungsfähigkeit bemerken.

6. ÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE

Der wichtigste Punkt kommt zum Schluss. Wenn Du diesen Artikel bis hierher gelesen hast, weißt Du, dass Du mit den oben aufgelisteten 5 Tipps viel Geld bei Deinen gesunden Einkäufen sparen kannst.

Doch wenn wir ehrlich sind ist die eigentliche Frage nicht, wie viel Geld wir beim Einkauf gesunder Lebensmittel sparen. Die eigentliche Frage ist, wie viel wir bereit sind, in unsere langfristige Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu investieren.

Kein Auto fährt lange, wenn es mit dem falschen Sprit betankt wird. Kein Mensch erreicht sein körperliches und geistiges Potential, wenn er dauerhaft die falschen Nahrungsmittel zu sich nimmt.

Daher stellen sich diese berechtigten Fragen:

Wie viel mehr würden wir für unser Essen ausgeben, wenn wir wüssten, dass wir damit in 10, 20 oder 30 Jahren einer möglichen Zivilisationskrankheit vorbeugen könnten?

Wie viel wichtiger wäre uns unsere Ernährung, wenn wir uns regelmäßig daran erinnern, dass wir dadurch erholsamer schlafen, energiegeladener durch den Tag gehen und sich unsere Lebensqualität spürbar erhöht?

Verstehe mich bitte nicht falsch: Auch ich habe Momente, in denen ich auf das Preisschild eines hochwertigen und gesunden Lebensmittels schaue und versucht bin, die 4-Mal günstigere Variante im Discounter zu kaufen.

Treffe ich dann immer die richtige Entscheidung? Natürlich nicht. Das ist menschlich. Doch ich weiß auch, dass es diese „kleinen“ Entscheidungen sind, die letzten Endes den großen Unterschied machen.

IN DIESEM SINNE: VIEL SPASS BEIM NÄCHSTEN EINKAUF!