MENÜKÁRTYÁS

KONYHAPÉNZ ALAPOZÓ

I. RÉSZ

Tervezéstől
a bevásárlásig

Pénzügyi Térkép

VÁZLAT

Első rész

Első nap

- Fő cél (1. lépés)
- Miből szeretnénk többet és miből kevesebbet (2. lépés)

Második nap

- Koncepció (3. lépés)
- Koncepciónak megfelelő mini étellista (4. lépés)

Harmadik nap

- Konkrét menüterv (5. lépés)
- Menükártyákról minden
- Alap menükártyák (6. lépés)

Negyedik nap

- Menükártya szükséges alapanyagok (7. lépés)

Ötödik nap

- Bevásárlólista árakkal (8. lépés)
- Tippek és ötletek a menükártyák használatához. AHA élmények begyűjtése.

Második rész (hamarosan jön a folytatás)

Hatodik nap

- Bevásárlás (9. lépés)
- Alapanyagok tárolása, előkészítése (10. lépés)

Hetedik nap

- Hetilfőzés (11. lépés)

MENÜKÁRTYÁSOK

Üdvözöllek a menükártyások közösségében, bízom benne, hogy jól fogod érezni magadat. Szívből örülök, hogy tettél egy (újabb) lépést, hogy a konyhapénzedből a legtöbbet hozzad ki.

Néhány jó tanácsot hoztam ide az elejére:

Gondolom, ha már pénzt szántál erre az tananyagra, akkor változást szeretnél elérni a konyhapénz és a főzés területén. ~~Működhetne úgy is a dolog, hogy a meglévő rendszereden szeretnél csiszolni, javítani.~~ Talán már többször, több módon próbáltál javulást elérni, de mégsem következett be a kívánt változás a kellő mértékben.

Most kérlek, ne a meglévő rendszeredet kezdjed először tökéletesíteni és a neked tetsző részeket átvenni, hanem indulj üres lappal és csináld lépésről lépésre 5 napon keresztül, amit javaslok.

Teljesen új alapokra helyezzük a fókuszt. Ha gyors eredményt szeretnél, viszonylag kis erőfeszítéssel és tudsz örülni az első kis sikereknek is, a kezdeti (alapozó) lépések után, akkor jó helyen jársz. Légy megengedő magaddal és ne akarj egyszerre tökéletes rendszert, inkább éld meg és légy boldog már az első sikereiddel is.

Kinga, a Pénzügyi térkép háziasszonya

1. LÉPÉS: FŐ CÉL

Míg egy kb. 4 hónapos folyamatnál (125 konyhapénzes levél vagy a 125 napos konyhapénzes kihívás) számos célt ki tudunk tűzni, amelyek szerencsére meg is valósulnak, addig itt ebben az alapozóban, meg kellene találni azt a legfontosabb területet, amely megvalósulásának már nagyon fogsz örülni. Amire már büszke leszel, amire már azt mondod ez szép munka volt.

Azért lenne fontos meghatározni a legfontosabb célod, mert az első elemeket ennek a legfontosabb célnak a fókuszában választjuk ki, hogy hol leszünk alaposabbak és hol leszünk lazábbak.

Milyen célokra gondolok, amik nagyon gyakran egyszerre valósulnak meg hosszabb távon:

- Konyhapénz kiadás csökkenés.
- Kevesebb időt töltesz agyalással, élelmiszer vásárlással és főzéssel.
- Változatosabban étkezik a család.
- Egészségesebben étkezik a család.
- Csökken a kidobott élelmiszer mennyisége.
- Csökken a frusztráltság a konyhapénzzel, a konyhai dolgokkal kapcsolatban, mert lesz élhető rendszered.

Bár igaz, hogy egymásra észrevétlenül is hatással vannak, mindegyik egymással összefügg, de nagyon fontos a kezdeti fókusz, hogy elégedettséget tudjál érezni, már az első néhány hét után. Nem mindegy, melyik területen egyszerűsítünk, és hova fókuszálunk.

Így válaszd ki azt a területet, ami számodra most a legfontosabb, ami miatt meg szeretnéd ismerni a konyhapénz-virtuóz módszer alapjait és mihamarabb eredményesebb szeretnél lenni.

Hogy mikor melyiket válaszd, abban próbálok segíteni.

1. LÉPÉS: FŐ CÉL

Konyhapénz kiadás csökkentése: éppen olyan élethelyzetbe kerültél pl. munkahely elvesztése, hirtelen váratlan nagyobb kiadás lett, szeretnétek valami fontos célra spórolni vagy éppen egy plusz hitelt kell hosszabb távon kigazdálkodni. Ha ilyen vagy hasonló esemény miatt érdeklődsz, akkor az elején be fogjuk áldozni a változatosságot vagy az időmegtakarítást. Viszont kiemelt figyelmet fogunk fordítani az olcsó beszerzési helyekre és a kidobott élelmiszerekre.

Ha számodra most a hatékony időbeosztás a legfontosabb: pl. plusz munkát kell vállalni, jön a nyári szünet, is a gyerekek szinte egésznap otthon lesznek. Vagy csak egyszerűen azt érzed, hogy több pihenésre van szükséged. Ebben az esetben lehet, hogy egyszerűsítünk a menükön és egy picit nagyobb konyhapénz kerettel dolgozunk a nyugalmad érdekében.

Aztán az is előfordulhat, hogy már nagyon egyhangúak lettek az étkezések, és azt érzed ez nem jó így. Hosszabb távon, akár az egészségetekre is hatással lehet. új ételekre és megújulásra vágysz. Ebben az esetben is tudunk az időnkből és/vagy a pénzünkből is áldozni rá.

Egészségesebb étkezés a cél. Lehet, hogy a családban felütötte a fejét egy kezdődő cukorbetegség, kiderült egy ételallergia vagy egyszerűen csak érzed, hogy jobban kellene a magad és családtagjaid egészségére vigyázni, még akkor is, ha ez más területeken áldozatokkal is jár.

Kevesebb ételt kidobni. Nem jó látni és megtapasztalni, ha pazarolsz. Rendszeresen a szemetesbe dobni a drága pénzen megvásárolt élelmiszert. Akkor már jobb lenne kevesebbet költeni, vagy ugyan azért a pénzért jobb minőségű ételt vásárolni esetleg egy pici ‚időt" venni, ha kevesebbszer kell főzni.

1. LÉPÉS: FŐ CÉL

Ha magára a rendszerre fókuszálsz, akkor nagy valószínűséggel csak minimálisan fogod a konyhapénz kiadásodat csökkenteni, de cserébe kapsz időt és nyugalmat, ami legalább ugyan olyan fontos. Esetleg az első kezdetleges rendszerednél még beáldozod a változatos étkezést is. Fontos, hogy ebben az esetben ne a tökéletességre törekedj, hanem legyél elégedett a jobbal, az eléggé jóval. Később a konyhapénzes alapok birtokában bármikor tovább tudod majd a konyhapénzes rendszeredet csiszolni.

Válaszd ki most a fő fókuszodat!

A legtöbb segítséget akkor fogod megtalálni ebben az alapozó tananyagban, ha ezek közül választasz.

- Időt szeretnél spórolni.
- Pénzt szeretnél megtakarítani.
- Változatosabban, egészségesebben szeretnél étkezni. Életmódot kell váltanod.

A későbbiekben pedig figyeld azokat a kiemeléseket, amik a te csoportodnak mutatok. Sokszor több jó megoldás is van, igyekszem több oldalról is megvilágítani a dolgokat. Ez segít egyben nem elveszni a részletekben. Sok-sok segítséget fogok mutatni, de azokat magadra is kell szabni.

Hogy hogyan és mivel kezdjél abban is segíteni fogok, ha most ebből a 3 területből választasz egyet.

2. LÉPÉS: MIBŐL SZERETNÉL TÖBBET ÉS MIBŐL

Ha megvan fő cél, akkor tovább léphetünk a második lépésre, hogy a táplálkozásunk kapcsán milyen fő elvárásaink vannak. Ez részben megerősíti és visszaigazolja a fő fókuszunkat is, de egyben sokkal jobban konkretizálja is azt.

Kiválasztunk két konkrét szempontot, amit majd a menük összeállításakor veszünk figyelembe.

Az egyik szempont arról szóljon miből szeretnél többet, a másik pedig arról, miből szeretnél kevesebbet.

Nem, most nem írunk össze sok-sok szempontot és nem rangsoroljuk őket; nem akarunk mindegyiknek egyszerre megfelelni és nem gondolkodunk heteken keresztül a tökéletes megoldáson. Most az egyszerűsítés ideje van, a tökéletes ráér később.

Ha nincs a fejedben teljesen konkrét elképzelés, és holnapig sem jut eszedbe semmi, akkor a fenti táblázatból válasszál egyet-egyet.

Többet szeretnék belőle	Kevesebbet szeretnék belőle
zöldség	szendvics
gyümölcs	tészta
hús	cukor
több fajta hús	krumpli
hal	nasi
többféle étel havi szinten	egyszerű felvágottas szendvics
teljeskiőrlésű vagy durum termék	hideg vacsora
olcsóbb reggelik	kevesebb kalória
olcsóbb ebédek	házon kívüli
olcsóbb falatkák (tízórai, uzsonna)	kevesebb alkalommal főzni
olcsóbb vacsorák	ritkábban vásárolni

2. LÉPÉS: MIBŐL SZERETNÉL TÖBBET ÉS MIBŐL

OK megvan miből szeretnél többet és miből szeretnél kevesebbet, de ez így túl általános és mindenkinek mást jelent a kevesebb és a több.

Pl. én már régóta figyelek arra, hogy egy héten maximum 2 alkalommal legyen tészta (az összes ebédet és vacsorát figyelembevéve) és az is teljeskiőrlésű vagy durum tésztából. Ha én ennél kevesebbet szeretnék, akkor csak az 1 vagy a nulla alkalom jöhet szóba.

Viszont gyerekes családoknál tudom könnyű belefutni a heti sok tésztába (ne aggódj én is voltam hasonló cipőben), mert gyakran a kedvencük. Akár egy héten 5-10 alkalommal is szívesen megennék. Csak egyszer palacsinta, egyszer lángos, máskor milánói, krumplis tészta, leves jó sok cérnametélttel, csirkepaprikás galuskával formában. Aztán ha ezekből nagyobb adag készül akkor lesz belőle uzsonna vagy gyors vacsora is. És még tetézi, hogy az óvodai és iskolai étkezésre sincs ráhatásod.

Lehet, hogy neked nem fontos szempont, akkor ne törődj vele. De ha számít neked, akkor előrelépés lehet az is, ha azt mondod, hogy a 14 nagyobb étkezésből (óvodai vagy iskolai étkezéssel együtt) ne legyen négynél több alkalommal tészta.

A több zöldség is hangozzon így, naponta minimum 3 adag zöldség. (Ez a nemzetközi ajánlás és az adag 80 grammot takar, ne aggódj nem olyan nehéz megenni.) De mondhatod azt is 300 gramm zöldség vagy mondhatod azt is, hogy heti 5 alkalommal uzsonnára zöldség. A közös bennük, mindegyiket vissza tudod ellenőrizni, hogy teljesült-e adott héten.

Mondhatod azt is, maximum hetente egyszer rendeltek ételt, mert spórolni szeretnétek vagy havi forint összegben is limitálhatod pl. 10.000 Ft keret van rá.

A lényeg, hogy mérhető legyen és eleinte csak egy kicsivel legyen több vagy kevesebb, mint ahogy most alakul az életetek. Ez alól talán az a kivétel, ha orvosi utasításra teljesen el kell pl. a cukrot vagy valami más élelmiszert hagyni.

Az olcsóbb kategóriát forintosítsd pl. egy reggeli ne kerüljön többe fejenként, mint pl. 200 Ft. Egyszerre csak egy helyen limitáljál.

Vagy mondd azt: nasira nem költötök többet, mint heti 2.000 Ft (Mi tartozik ide, határozd meg azt is pl. csoki, cukor, cukros üdítő, túró rudi, tejszelet, fagyi, sör, bor.)

Szerintem már érthető, a LÉNYEG elég konkrét és mérhető is legyen valahogyan.

Így már első körben tudod és figyelsz rá milyen ételből szeretnél többet vagy kevesebbet, vagy azt minimum mennyit vagy maximum mennyit. Itt az ideje, hogy összerakjuk a koncepciónkat.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Nevezhetnénk akár csontváznak is, ahogy egy kedves tapasztalt háziasszony, Ibolya írta nekem.

‚Gyakorlott háziasszonyként - koromból adódóan - sok mindennel tisztában vagyok. Azonban ez a leveled nagy segítség, a menü összeállításához. Ez valóban szuper "csontváz" 😊 Köszönöm.

Nézzük ezt az apró lépésünket, ami szerintem nem is annyira apró, mert nagy változást hoz a menütervezős életedbe. Szerintem simán nevezhetjük kulcsszokásnak, azt hogy koncepció alapon tervezed a jövőben a menüt.

Már tudod a két fontos étkezési elvárásodat, amiknek feltétlenül meg szeretnél felelni. Ezeknek egyrésze, már a koncepcióból is visszaellenőrizhető.

A menü, és a változatos étkezés kialakításához én az alábbi irányelveket követem.

Egy meleg ételt vacsorára (nem teljes menüt), mert ebédre napközben is többnyire meleget esznek a lányok, amit itthonról visznek. Hétvégére jöhet teljes menü, de nem biztos, hogy mindent egy étkezés alkalmával eszünk meg. Alapvetően kevesebb hús, sok zöldséggel és salátával, az arányokat nézve, de vegyes étkezés. Szívesen főzök minden nap, mert sokkal jobban szeretem a friss ételt, mint a megmelegített.

- Egyik nap legyen valamilyen tészta.
- Egyik nap legyen valamilyen saláta.
- Egyik nap legyen valami olyan húsos étel, amiben a hús dominál.
- Egyik nap legyen valami tartalmas leves, esetleg valamilyen sós vagy édes süteménnyel kiegészítve.
- Egyik nap legyen főzelék vagy (párolt) zöldség.
- Egyik nap legyen valamilyen sütőben készült, (általában rakott vagy csőben sült) étel.
- Az utolsó nap pedig valami teljesen szabadon választott, teljes menüsor, bonyolultabb, időigényesebb ételek. Ilyenkor próbáljuk ki az újdonságokat is.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Legyen neked is koncepciód a menütervezéshez!

Találj ki valamilyen koncepciót, amit hétről hétre követni fogsz.

Miért?

Mert az fog abban segíteni, hogy gyorsan tudj összeállítani egy-egy heti menüt, hogy igazán változatosan étkezzen a családod.

Már ebbe a feladatba is vond be a családodat, mert így sokkal nagyobb partnerséget, együttműködést fogsz tőlük kapni és nem diktatórikus rendszer fog uralkodni. Legyen akár mindenkinek egy napja, amikor az ő kedvencét főzöd.

Ez most ugye gyorstalpaló, ha nincs éppen időtök közösen átbeszélni, ne akadj el itt, akkor döntsél egyedül, később majd legfeljebb változtatsz rajta.

Az is lehetséges, hogy nem akarsz minden nap frisset főzni, hanem csak két naponként. Vagy egyik nap levest főzöl frisset, másik nap másodikat. Rengeteg lehetőség van, bátran szabd a családodra!

Mindegy mi, de valamilyen koncepciód legyen, amit írj is le! Első körben javaslom, hogy csak a fő étkezésre. Ez alól talán az a kivétel, ha számodra a rendszer a legfontosabb, de még ebben az esetben is hétről hétre egy újabb étkezésre szabott koncepcióval bővítheted.

3 koncepciós ötletet hoztam mára, hogy beinduljon a fantáziád és a családodnak legmegfelelőbbet össze is tudd állítani.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Koncepció 1

Könnyű, vegyes ‚csajos" (gyerekeseknek is ajánlom)

Változatos, gyors, naponta főzős, alapvetően egészséges (nincs tartósítószer és sok cukros étel benne) Amikor a lányok még nem főztek maguknak, mi alapvetően, így étkeztünk.

Hét napja	Étel típusa
Hétfő	Tészta (durum) vagy maradék
Kedd	Kiadós saláta
Szerda	Húsos (esetleg belsőség) étel
Csütörtök	Tartalmas leves + tészta (ha kevés lenne)
Péntek	Nemzetközi nap
Szombat	‚Tepsis" étel
Vasárnap	Hal nap

Koncepció 2

Köret alapján, pl. ha zömében csirkehúst és halat (heti 1x minimum) esztek

Naponta főzős

Hét napja	Étel típusa
Hétfő	Saláta vagy maradék
Kedd	Krumplis
Szerda	Tésztás
Csütörtök	Gyümölcsös (akár leves is)
Péntek	Egyéb gabonaféle
Szombat	Rizs
Vasárnap	Leves + zöldséges

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Koncepció 3

Ötletadó mintamenü ebédjének koncepciója
Ha ezt választod, akkor ehhez fogod a legtöbb kiegészítő anyagot és segítséget kapni.

Hét napja	Étel típusa
Hétfő	Tésztás
Kedd	Zöldséges: hüvelyes
Szerda	Húsos: csirkés
Csütörtök	Zöldséges: nem hüvelyes
Péntek	Nemzetközi
Szombat	Tepsis
Vasárnap	Húsos: nem csirkés

Ennek a koncepciónak van 4 kiegészítője, amikkel tovább tudod az étkezésetek változatosságát vagy mennyiségét növelni pl. kis kamaszoknál vagy több húsra vágyó apukáknál.

- 2 féle feltét
- Heti leves
- Hétvégi sütemény
- Heti szendvicskrém

Ezek a menüsorok lehetnek ebédek vagy vacsorák, attól függ, melyik családnál, melyik a fő étkezés. Akár naponként is változhat, kinek, mikor milyen programja van, annak függvényében.

Bármelyik naponta főzős koncepciót, ha szívesebben főzöl két naponta, egyszerűen húzd szét két hétre és főzzél nagyobb adagot. Erre azért van szükség, mert így tudod a változatosabb étkezést a valóságban legegyszerűbben megvalósítani.

Rajta, rakd össze a saját koncepciódat, ami utána hétről hétre a TE személyre szabott sorvezetőd lesz, a gyors, egyszerű menütervezésnél.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Most direkt nem hoztam túl sokféle variációt, nehogy a bőség zavarában szenvedjél és már itt elakadjál. Nos, mit gondolsz? Gyorsan kitalálsz egy saját koncepciót vagy választasz a 3 kész koncepcióból?

Ha sajátban gondolkozol, akkor határozd meg egy héten hányszor (szeretnél) fogsz főzni.

- Minden nap.
- Minden második nap.
- Konkréten ezeken a napokon: pl. kedd, csütörtök szombat, vasárnap.

És válassz az általam hozott ételcsoportokból.

- Tészta
- Hús
- Főzelék/zöldség
- Leves
- Nemzetközi
- Tepsis
- Hal
- Saláta

Minden főzős naphoz rendelj egyet, de egy akár többször is szerepelhet. De ugye emlékszel, széthúzhatod két hétre is.

Pl. a heti 7 főzés:

- 2 x tészta
- 2 x hús
- 1 x főzelék/zöldség
- 1 x tepsis

De pl. nem tudod eldönteni a hetedik napot, akkor nyugodtan mondjad azt:

- Páros héten: hal, páratlan héten: saláta

Amiből pedig kettő van, ott nyugodtan találj ki valamilyen szempontot, ami alapján az adott kategóriát kétfelé szeded. Nincs ötleted? Semmi baj, válassz az általam ajánlott kettőből.

- tészta
  - sós – édes
  - kelt – nem kelt
- húsos
  - szárnyas – nem szárnyas
  - szaftos – nem szaftos
- nemzetközi
  - olaszos, mexikói – nem olaszos, nem mexikói
  - európai – nem európai
- leves
  - krém leves – nem krémleves
  - húsos – nem húsos
- saláta
  - majonézes – nem majonézes
  - zöld salátás – nem zöld salátás
- főzelék/zöldség
  - főzelék – zöldség
  - hüvelyes – nem hüvelyes

Máris megdupláztad, ha szükséges a koncepciós lehetőségeket.

Az étel típusokat rendelheted konkrét napokhoz is (pl. ha tudod rendszeresen mikor van több illetve kevesebb időd). Pl. a tésztás, salátás ételek általában gyorsabban elkészülnek, mint a húsok és a húsos levesek. De akár ilyen szempont szerint is szétszedheted a kategóriákat.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Az a tapasztalatom 6-7 kategóriával (az alkategóriákkal együtt) már meglehetősen változatos menüket lehet folyamatosan összeállítani.

Szóval készítsd el a saját koncepciódat, legalább a fő étkezésre.

Időt szeretnél spórolni?

Válassz a három kész koncepcióból az egyet. A legtöbb időt akkor fogod megtakarítani, ha a 3. koncepciót választod és ha szükséges azt egyszerűsíted még tovább. Ha egy alapanyagot nem kedveltek esetleg, akkor is fogok alternatívákat ajánlani.

Kevesebb pénzt szeretnél áldozni a konyhapénzre?

Ebben az esetben is jó lehet a 3. koncepció, mert számos ötletet fogok adni, melyik terméket cseréld esetleg egy olcsóbb megoldásra, úgyhogy mégis az egész menü teljesértékű és ízletes maradjon. Már most számos olcsó, de ízletes alapanyagot találsz benne: pl. cukkini, meggy, sárgarépa, sárgaborsó, káposzta, zabpehely, natúrjoghurt…

Változatosabb étkezéseket szeretnél?

Akkor is válaszd a 3. koncepciót vagy ha nagyon nem tetszik, akkor alkoss sajátot és most ebbe a mai feladatba tegyél bele egy picivel több munkát és energiát.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Zárásul megmutatom, hogy az 5 étkezéses heti menü mögött, milyen koncepció húzódik.

Ez már haladó szint, de ha szimpatikus vedd át egy az egyben vagy ami nem illik bele a te elképzelésedbe maximum 3-4 dolog, azt cseréld le, esetleg tegyél bele egy ismétlést. Ehhez a koncepcióhoz nagyon sok segítséget fogok adni.

Reggeli:

- Szendvicskrém
- Édes (pékáru, méz, lekvár…)
- Szendvics
- Zabpelyhes
- Sós finom pékáru
- Villás tojásos
- Villás nem tojásos

Tízórai: zöldség, ami szabadon bővíthető plusz falatkákkal. Ismered az 50 falatka 100 Ft-ból című anyagomat?

Ebéd vagy főétkezés:

- Tészta
- Hüvelyes zöldség
- Húsos csirkés
- Zöldséges, nem hüvelyes
- Nemzetközi
- Tepsis
- Húsos nem csirkés

Uzsonna: gyümölcs, ami szabadon bővíthető plusz falatkákkal. Ehhez is találsz ötleteket az 50 falatkában majd.

3. LÉPÉS: KONCEPCIÓ

Vacsora vagy gyors étkezés:

- Majonézes/tejfölös/joghurtos
- Tojásos/sajtos
- Lepény jellegű
- Krémleves/melegszendvics
- Zöldséges
- Tésztás
- Kiadós saláta/hal

Én ezt még kiegészítem annyival, hogy minden hétnek legyen egy levese, és egy süteménye, és két feltétje, ha a zöldséges ételeket kiegészítenéd. A szendvicskrémet, már eleve beterveztem a menübe, de akár az is lehet ‚pluszban". Alapvetően én nem tervezek több fogást egy-egy étkezésre, de így pl. a hétvégén az is megvalósulhat, ha igény van rá.

Mára már csak egy feladat maradt az első konkrét menüdet összeállítani.

Ha a 3. koncepciót választottad, akkor nagyon egyszerű dolgod lesz, nézd végig a konkrét ételeket, nézd végig melyiket vennéd ki.

- Melyiket szeretitek, melyiket nem. Írd össze, melyik napnál, mi esett ki, és ott éppen milyen koncepciót követtünk.
- Nézd meg melyik étkezést húznád ki pl. egyszer főznél egy nap, akkor vagy a vacsorát, vagy az ebédet válaszd ki, amit szívesebben főznél. Ha nem otthon ebédeltek, akkor nem is kell nagyobb adagot főzni. Ha mind az 5 étkezés otthon ér, akkor főzzél nagyobb adagot.
- Vagy egyszerűen húzd szét két hétre, ha nem szeretnél minden nap főzni és gondolkodj nagyobb adagokban.
- Nem tízóraiztok, uzsonnáztok, akkor a zöldség és gyümölcs adagot csapd hozzá egy másik étkezéshez.

4. LÉPÉS: KONCEPCIÓNAK MEGFELELŐ MINI ÉTELLISTA

Ha teljesen saját menüd van, akkor egy kicsit másképp kell eljárnod, erre két lehetőséged is van.

- Teljesen önállóan, írjál minden koncepcióhoz, legalább egy ételt, ha már 4 összejön az nagyon szuper. Itt most nem a teljességre törekszünk, hanem arra, hogy rövid idő alatt mi jut az eszedbe, igazából oda írd be ahova szerinted a legjobban passzol. Elő az időzítőt és maximum 15 percet szánjál rá. Tényleg gyorsan megvan, csak ne akarj most mindent összeírni, később, majd bővíted.
- Végig mész a 3 koncepció ételein és megnézed, melyik ételt tudod a saját koncepciódba is beilleszteni.

Íme az én ötleteim a 3. koncepcióhoz (ez akkor is jól jön, ha ételcserére van szükséged, mert pl. nem szereted a sárgaborsót, de a babot és/vagy a lencsét igen.

Reggeli:

- Zabpelyhes: meggyes, almás, málnás, erdei gyümölcsös, áfonyás…
- Sós finom pékárú: virslis, sajtos pogácsa, pizzás csiga, töpörtyűs pogácsa…
- Szendvics: sonkás, szalámis, kolbászos, májkrémes…
- Édes pékárú: túrósbatyu, kakaós csiga, csokis croassion, lekváros táska, fánk…
- Szendvicskrém vagy nem húsos szendvics: tojásos, sajtos…
- Villás nem tojásos: virsli, krinolin, hagymás máj, lecsó., gofri, amerikai palacsinta…
- Villás tojásos: hagymás tojás, omlett, tükörtojás, lágy tojás, kolbászos tojás…

Tízórai: zöldség, ami szabadon bővíthető plusz falatkákkal, lásd a már korábban említett anyagot.

4. LÉPÉS: KONCEPCIÓNAK MEGFELELŐ MINI ÉTELLISTA

Ebéd vagy főétkezés:

- Tészta: cukkinis, túrós, bolognai, milánói, káposztás, krumplis, brokkolis tészta
- Zöldséges hüvelyes: lencsefőzelék, zöldbab főzelék, sárgaborsó főzelék, rakott zöldbab
- Húsos csirkés: csirkepörkölt, rántott csirke, sült csirke,
- Zöldséges nem hüvelyes: tökfőzelék, serpenyős zöldség, zöldség nyárs, gomba pörkölt, paradicsomos káposzta, székely káposzta
- Nemzetközi/gyors éttermes: chilis bab, tortilla, hamburger, pizza, gyros, brassói
- Tepsis: töltött karalábé, rizsfelfújt, rakott krumpli, francia rakott krumpli, lasgne húsos, lasagne sütőtökből, lasagne húsmentes
- Húsos nem csirkés: oldalas, pörkölt, fasírt, paradicsomos húsgombóc, sült tarja

Uzsonna: gyümölcs, ami szabadon bővíthető plusz falatkákkal.

Vacsora vagy gyors étkezés:

- Majonézes/tejfölös/joghurtos: tzatziki, majonézes burgonya, tojás saláta, francia saláta, amerikai káposztasaláta
- Tojásos/sajtos: tűzdelt camambert, kőrözött, túrógombóc, rántott sajt, grillezett sajt
- Lepény jellegű: cukkinis-tojásos, wrap, tortilla, pita, quesiada,
- Krémleves/melegszendvics: brokkolikrémleves, gyümölcsleves, fokhagymakrémleves, spárgakrémleves, krumplikrémleves, sütőtökkrémleves
- Tészta: ebédnél már van… lecsós szelet tarhonyával, palacsinta, bukta,
- Kiadós saláta/hal: brokkolis hal, halrudacska, hekk, csirkés saláta, görögsaláta, waldorfsaláta,
- Egyéb gyors, kevésbé hagyományos köret: üvegtészta, bulgursaláta, kuszkusz, quinoa

Jön a következő feladat, a fő étkezés menüjét írd össze, amiket eddig összeírtál azokból válogassál.

5. LÉPÉS: KONKRÉT MENÜTERV

Ebéd vagy főétkezés, a minta menüben, így alakul:

- Tészta: paradicsomos cukkinis penne
- Zöldség hüvelyes: sárgaborsó főzelék, (sült hagymával)
- Húsos csirkés: sült csirke + bulgur saláta
- Zöldséges nem hüvelyes: tökfőzelék (fasírt golyókkal)
- Nemzetközi: Chilis bab
- Tepsis: rizsfelfújt
- Húsos nem csirkés: egybe fasírt + krumplipüré

Heti kiegészítések, ha szükséges:

- Feltétek: fasírt, sült hagyma
- Leves: zöldborsóleves
- Sütemény: citromos kuglóf
- Szendvicskrém: padlizsános

Az én javaslatom továbbra is az próbálj meg az eredeti menüből minél több mindent megtartani, itt most az elején. Ugye emlékszel, hogy azt mondtam, hogy akkor lesz a legegyszerűbb dolgod, akkor tudom a legtöbb segítséget adni, ha 3. koncepcióhoz leghasonlóbb a saját koncepciód és arra épülő menüd lesz.

- Pl. megtartod a kisétkezéseket és a reggelit és kiegészíted egy főétkezéssel
- Vagy megmarad a gyors vacsora, ebédre nincs szükség mert óvodában, nyári táborban, iskolában, munkahelyen vagytok akkor, hétvégen elutaztok, nagyihoz mentek vagy egyszerűen rendeltek tervezetten.
- Vagy a reggelit egyhangúbbra váltod pl. váltakozik a szendvics és a reggeliző pehely.
- De meghagyhatod a neked tetsző napokat és ahol sok nem szeretem étel van azt a napot gondolod újra, akár már koncepciós szinten is.

Látod, hogy mennyi lehetőséged van?

A lényeges legyen egy menüd az általatok szeretett ételekből egy hétre. Szerintem ez a két nap igényelte a legtöbb kreativitást, itt kellett a legtöbb dolgot végig gondolni. Innen már minden sínen van és megy a maga kerékvágásába

MENÜKÁRTYÁK

Mielőtt rátérnénk a 6. lépésre hadd mutassam be az anyag főszereplőit, a szemléletmódunkat is megváltoztató menükártyákat.

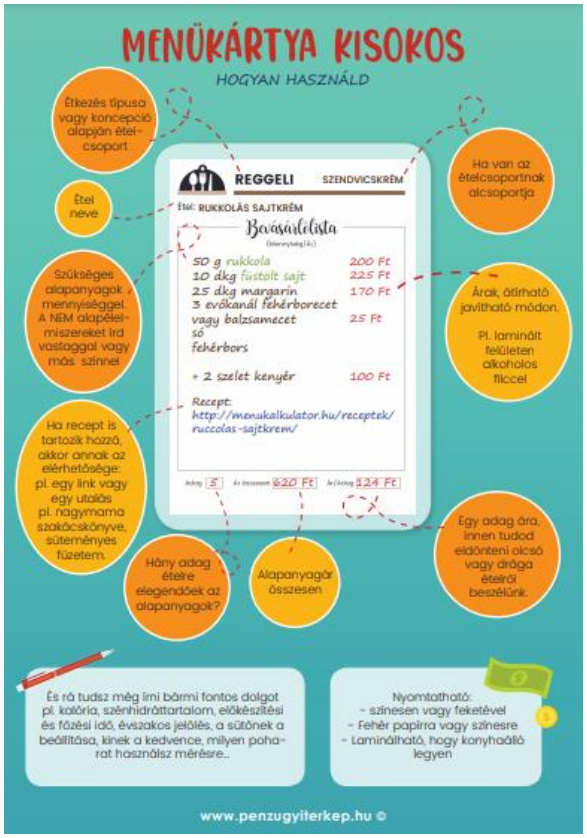
Mi is a menükártya?

Egy olyan lap, kártya, ami egy-egy ételről szól.

Minden fontos információt tartalmaz az ideális konyhapénz beosztáshoz és alapvetően rád, a családodra lesz alakítva.

A különböző fajta kártyák felirat, szín és mintázat alapján is megkülönböztethetőek. Ha a felirat teljesül, már használható.

Mielőtt folytatom mutatok egy képet, mert a mondás most is igaz, hogy egy kép ezer szóval is felér. Mutatom kicsiben, de az ajándékaid között megtalálod nagyban is, érdemes kinyomtatni, hogy mindig lásd a végső célt, milyen is a teljes menükártya.



MENÜKÁRTYÁK

Nézzük a legfőbb jellemzőit:

A kártyáknak 2 oldala van:

- Az egyik a hátoldal, amiből a kategória derül ki. Ez az oldala a mintás, ezt az oldalt használjuk alapvetően a menü megtervezésekor. Erre az oldalra talán érdemes felvezetni az étel éppen aktuális alcsoportját is; és az étel konkrét nevét is (ha nemcsak dekorációnak szánod ezt az oldalt), ide tudsz feltenni az ételről képet is.

  Megtalálod rajta az étkezés típusát (pl. reggeli, gyors vacsora) vagy az étel fajtáját, esetleg a koncepciód elemét. Nálam 15 csoportba vannak az ételek besorolva, de gyakran találkozom olyan besorolással pl. ünnepi, tradicionális. Nyugodtan használd ezeket is, bár kész kártya erre még nincsen. Az elkészült kártyacsalád tagjai, a következők:
  - desszert
  - falatkák
  - feltét
  - főzelék / zöldség
  - gyors vacsora (vagy ebéd, a gyorsaság a lényeg)
  - halas
  - húsos
  - Jolly Joker
  - köret
  - leves
  - nemzetközi
  - reggeli
  - saláta
  - tepsis
  - tészta

- A másik oldal a fő oldal, ahova a valódi információk kerülnek, mindjárt át is beszéljük, hogy milyen adatokkal töltsd fel a jólhasználhatóság kedvéért.

A sok ételt tartalmazó ételfajtáknál, lehetnek alcsoportok, ezeket szintén a koncepciódnak megfelelően érdemes jelölni, használni. Nem szükséges, minden kártyára alkalmazni, egyben végtelen lehetőség van, de a legtöbb esetben maximum 2-3-ra van szükség. Például:

- húsos (sok családnál ez a legbővebb kategória)
  - szárnyas
  - nem szárnyas
  - ünnepi (amit egy évben csak 1-2 alkalommal készítesz el)
  - csirke
  - egyéb szárnyas
  - sertés
  - marha
  - belsőségek…
- Rajta van az étel konkrét neve. Itt simán lehet olyan név is, amit csak a ti családotokba használtok. Nekünk gyerekkorunkban volt egy marhaságnevű süteményünk is.
- Rajta vannak a szükséges alapanyagok a mennyiségekkel együtt.
- Általában hány adag étel lesz belőle. Ugye az adag fogalma elég tágan értelmezhető. Egy rossz evő ovis kislány és a fizikai munkát végző férfi között elég nagy különbség lesz. Ha az átlagos adag szám rákerül, mert akkor már más is tudja használni az általad készített menükártyát. Ilyenkor talán a 4 adag a legjobb, mert azt egy kiscsalád elfelezi, egy nagy meg megszorozza másféllel vagy kettővel. Azonban számodra az a leghasznosabb, ha annyi adagra töltöd ki a menükártyát, amennyi adagban a leggyakrabban elkészíted.

- Az alapanyagok ára, átírható, javítható módon: pl. ceruza vagy laminált lapon alkoholos filc. Mert az árak már csak ilyenek, folyamatosan változnak, leginkább emelkednek. Eltérnek üzletenként, szezononként. Itt nem kell a forintra pontos árra törekedned, mert a kártyán szereplő ár, csak abban segít, hogy az ár kategóriát be tud sorolni magadnak. Pl. olcsó, normál, drága. Nyugodtan írjál rá két árat a szezonális termékeknél, legyen egy szezonban érvényes és egy a szezonon kívüli. Ugye ez leginkább a zöldségeknél, gyümölcsöknél fordul elő. Amikor a kertben megtermeled, abban az időszakban akár üresen is hagyhatod, mert sokkal inkább munkával és nem pénzzel fizetsz érte.
- Alapanyagok ára összesen, az adott adagra. Esetleg jelölheted, hogy a szezonon kívüli ár mekkora plusz költséget jelent.
- Egy átlagos adag ára. Ebből tudod, hogy drága vagy olcsó ételről van szó.
- Recept elérhetősége: Ha recept is tartozik hozzá, akkor annak az elérhetősége: pl. egy link vagy egy utalás pl. nagymama szakácskönyve, süteményes füzetem. Igen tudom, hogy sokszor fejből főzöl, de egy-egy ételnek az elkészítési módja a szükséges alapanyagokat is befolyásolja. Pl. a tökfőzeléket paprikásan eszitek vagy inkább kaprosan.

Egyéb: még rá tudsz írni, sok-sok fontos információt. Pl. főzési, sütési idő, sütési fokozat, hőmérséklet, az étel kalóriatartalmát, milyen bögrével méred ki az alapanyagot.

Gyakori kérdés, hogy lesz-e rajta szénhidráttartalom vagy egyéb jelölés pl. gluténmentes. Ezeket az adatokat neked kell ráírni egyszer, hogy utána mindig meglegyen.

- Jól tudod, különösen, ha diétázol, hogy termék és termék között is mekkora különbség van. Én nem tudom, a sok közül melyiket választod, így könnyen félrevezethetnélek.

  Én például a rántott húshoz zabpehelylisztet és teljeskiőrlésű morzsát használok. Ha te finomlisztet és sima morzsát használsz, teljesen más eredmény születne, de még teljeskiőrlésű zsemlemorzsák között is vannak különbségek gyártótól függően.

  Ezekre a speciális igényekre a helyes választ, már sokkal inkább a konkrét bevásárlólista adja meg. De nyugodtan írd rá a te menükártyádra zabpehelyliszt és teljeskiőrlésű zsemlemorzsa. És, ha egy fix terméket választasz mindig pl. zsemlemorzsából, akkor nyugodtan felírhatod a kalória és szénhidráttartalmát. De egyéb esetben le kell ellenőrizni, különösen, ha egészségügyi szempontból kell diétáznod.

  Ha pedig valamilyen ételt egyáltalán nem fogyaszthatsz, akkor pedig a menükártyák közé, már be se kerüljön olyan, amiben tiltott alapanyag szerepel vagy jelöljed meg, hogy azt csak a család többi tagjának vagy a vendégeknek készítheted el.

  Tudom ez nem jó hír, de nem viselkednék felelősségteljesen, ha a saját adataimat megosztanám meg veletek, mert úgy rengeteg hibázási lehetőségre adna alkalmat. Mindig az általad vásárolt termék hivatalos tájékoztatójából indulj ki, az alapján számoljál.

A menükártyák tartalmi információit megbeszéltük, de következik az újabb kérdés milyen formában érdemes elkészíteni?

MENÜKÁRTYÁK

Milyen formában készülhetnek el a menükártyák?

Fontos előre leszögeznem nem a menükártya kivitelezési módja a meghatározó, hanem a tartalma, azok az adatok, amik rákerülnek. Ezek az információk ugyanúgy teljesértékűek, egy egyszerű jegyzettömb lapján, mint a színes és gondosan megtervezett grafikával. Amit esetleg még laminálással konyhaállóvá is tettünk.

Fontos, hogy ne érezd magad rosszul, egy egyszerű kézzel írott kártyától, én magam is nagyon szeretek kézzel jegyzetelni és írni, de úgy éreztem, egy egyszerű papírfecnin én nem adhatom át az információkat széleskörben. Ezért a kérésemre Mesi csudaszép menükártyákat készített nektek.

A tartalom a lényeg, most csak igazán szerethetővé tesszük a saját menükártyáinkat és lehetőleg minél hosszabb élettartalmúvá, ha már hétről hétre elő fogjuk azokat venni.

Hányszor számoltad már ki egy ételárát? Írtad már fel a hozzávalóit és utána soha többet nem vetted elő, mert egyszerűen nem találtad meg vagy nem is gondoltál rá, hogy érdemes lenne eltenni ás újra használni.

Hányszor végezted el ugyanazt a munkát, hányszor töltöttél ugyanazzal a feladattal sok-sok időt?

Az idő spórolás miatt fontos, hogy a menükártyákat időről időre újból elővehetővé varázsoljuk. A cél az, hogy egy-egy apró részfeladattal ne kelljen újra és újra foglalkozni.

Ennyi kiegészítés után nézzük a lehetséges menükártya variációkat, a teljesség igénye nélkül:

- Megcsinálhatod teljes egészében te magad, nem kell nagy dologra gondolni, kicsit vastagabb A/4 karton felvágsz 4 /6 /8 db-ra. Falatkáknak elég a kisebbik, de a több alapanyagos menükártyához, célszerűbb már a nagyobb méret. Néhány filctollal vagy színessel egyszerűen megkülönbözhetővé tudod tenni a különböző étellistába tartozó ételek kártyáit.

  A kartont akár lecserélheted egy jegyzettömb lapjaira is, csak kevésbé lesz strapabíró.

- Kinyomtathatod a nyomtató barát verziót, fehér lapra fekete tintával. Ezt a gyerekek nagy örömmel ki színezhetik, legalább lekötöd őket, míg tervezed a menüt, készülnek a menükártyák. Ráadásul úgy fogják érezni, ők is részt vesznek ebben a fontos munkában.
- Kinyomtathatod a nyomtatóbarát verziót, különböző színű lapokra, így már messziről meg tudod különböztetni a különböző kategóriákat.
- Kinyomtathatod a színes változatot üresen, amit később kézírással töltesz fel információval.
- Word dokumentumban, a színes alapokon megszerkesztheted az információkat, majd utána nyomtatod csak ki.
- Teljesen önállóan megszerkeszthetsz kártyákat akár Wordben vagy Excel táblán és akár a kettőt kombinálhatod is. Ha nincs kedved kézzel írogatni és barkácsolgatni, akkor lehet ez lesz a te megoldásod.

Én melyik lehetőséget választanám?

- Ha az elején az idő spórolást választottad: akkor az egyszerű lapokat vagy, ha rendelkezel nyomtatóval, akkor a fehér lapra nyomtatást színesen vagy szürkeárnyalatosan.
- Ha az elején a pénz megtakarítás volt a fő célod: akkor szintén a papírfecniket vagy a szürkeárnyalatos nyomtatóbarát sorozat nyomtatását választanám.
- Ha az életmódváltás a fő cél: akkor viszont olyan megoldást választanék, még ha kicsit több pénzbe és időbe is kerülne, amelyiket hosszú távon örömmel fogok forgatni.

Kíváncsi vagy a szubjektív véleményemre is? Hogyan csinálnám, ha csak saját használatra készülnének a menükártyák?

A kész alapokból választanék vagy a színes sorozatot vagy a szürkeárnyalatos sorozatot szép színes lapokra nyomtatva, mert jobban kedvelem a vidám, élénk színeket. Utána a fix adatokat már kézzel ráírnám, majd utána laminálnám, hogy kellően tartós legyen. És legvégül egy alkoholos filccel a változó adatokat is ráírnám.

Lehet, hogy a koromból adódik, de sokkal jobban szeretek a mai napig kézzel jegyzetelni, mint egy laptopon írni. De nem vagyunk egyformák, így válaszd a számodra legmegfelelőbb megoldást, mert alapvetően a módszer a lényeg, nem pedig a kivitelezése.

6. LÉPÉS: MENÜKÁRTYÁK ALAPJAINAK ELKÉSZÍTÉSE

Mire gondolok, amikor a menükártya alapját említem. Egy most még kevés adattal ellátott vázra, alapra. Amin még csak 3 információ van.

- Az ételcsoport neve. Pl. reggeli
- Ha van annak az ételcsoportnak alcsoportja, akkor annak is a neve. Pl. szendvicskrém
- És az étel konkrét neve. Pl. Rukkolás sajtkrém

Nézd meg a menüdet és számold meg, hány különböző menükártyára lesz szükséged az első héten. Nálam ez 37 db különböző menükártyát jelent, a teljes menütervre, az 5 étkezésre.

- 7 db reggel
- 11 db falatka
- 1 db tészta
- 2 db zöldséges
- 2 db húsos
- 1 db nemzetközi
- 1 db tepsis
- 7 db gyorsvacsorás
- 2 db feltét
- 2 db leves
- 1 db desszert

Ez lenne a teljes menükártya lista, de megegyeztünk, hogy a főétkezéssel kezdünk először és majd folyamatosan bővíted a menükártyáid számát. Én is vastaggal szedtem a főétkezésekhez tartozó menükártyákat.

Ráadásul a kisebb étkezéseknél további egyszerűsítésre is van lehetőséged.

- Pl. a reggelinél heti listában gondolkodnék
  - Az első menünél ez, így nézne ki: a nálam NEM alapélelmiszereket + a friss árut vastaggal kiemeltem. Látod az a listád, mennyivel rövidebb és egyszerűbb?
    - 50 g rukkola
    - 10 dkg füstölt sajt
    - 25 dkg margarin
    - balzsam ecet
    - só
    - bors
    - kenyér
    - kakaós csiga
    - zsemle (császár)
    - sonka 4 szelet/fő
    - vaj
    - + 2 adag zöldség
    - fagyasztott meggy
    - 1 kispohár natúr joghurt
    - zabpehely
    - tojás
    - olaj
    - csirkemáj 250 g/fő
    - vöröshagyma
    - majoranna
    - kakukkfű

Ha elkészíted az aktuális reggeli sorodhoz tartozó bevásárlólistát is, akkor tedd el a konkrét menüvel együtt. Apró betűvel egy menükártyára is ráfér…

6. LÉPÉS: MENÜKÁRTYÁK ALAPJAINAK ELKÉSZÍTÉSE

- A tízórainál és uzsonnánál is egy-egy heti sorban gondolkodnék, de ha csak zöldségből és gyümölcsből állítanád össze, akkor elég lehet a plusz zöldség és gyümölcs mennyiségének a meghatározása. Ugye most azokra a zöldségekre gondolok, amit nem főzéshez fogsz felhasználni.

Ugye még emlékszel, hogy használhatod az egyszerű jegyzettömb lapjai is!

Extra tipp: Ha most csak a főétkezésre fókuszálsz, akkor viszont a teljes minilistára elkészíteném a menükártya alapjait.

Most figyelj jól ide, ez az a lépés, ami IGAZI ÁTTÖRÉST FOG HOZNI A KONYHAPÉNZES ÉLETEDBEN.

Ezt az elemet, aminek a 125 konyhapénzes kihívás résztvevőinek 95 %-a soha meg sem próbálta, soha neki sem futott. Pedig nagyszerű sikereket értek el és nagyon büszke is vagyok rájuk.

Most nem a régi rendszeredet toldozzuk-foltozzuk, hanem teljesen új út szeretnélek terelni.

Ha a menükártyák alapszintű elkészítésére koncentrálsz. Azaz 4 teljes hétre lesz menükártyád, már te leszel a konyhapénz királynője. És erre van kb. 1 hónapod elkészíteni. Az első héten megtanulod az elemeidet, utána szépen haladsz egy-egy kártyával, amikor elkészíted azt az ételt.

Amivel már kész vagy:

- Koncepció, a saját fókuszod szerint
- Mini étellista
- 1. heti menü

6. LÉPÉS: MENÜKÁRTYÁK ALAPJAINAK ELKÉSZÍTÉSE

Amivel, majd tovább kell haladnod, amikor vége az 5 napos első résznek:

- Vásárlás előtt az alapanyagok összeírása (a mennyiség, most nem annyira lényeges) fókuszálj arra, hogy biztosan hazahozzad a boltból, ha nem romlandó nem olyan nagy baj, ha kicsit többet vásárolsz. Kivéve, ha a konyhapénzre szeretnél fókuszálni, akkor mindenképpen a pontos mennyiségnek nézzél utána.
- Főzés közben pedig rögzíted a menükártyán a pontos mennyiséget. Ezt egyetlen egyszer kell megtenned, amikor először elkészíted ebben az új menükártyás életedben.

Miért gondolom, hogy jó, ha tiszta lappal indulsz innen már tovább.

Nem kell felidézni olyan szívfacsaró emlékeket, hogy ezt már próbáltam, de akkor sem sikerült. Nem javítanod kell valamin, hanem teljesen új útra kell lépned.

Kötöttél, horgoltál, varrtál már életed valamit? Akkor ismered az érzést, amikor egy vagy több hiba után vissza kell fejtened és újra neki kell állnod. Nem tudom te, hogy vagy vele, de én nagyon-nagyon utáltam. Végig ott volt az érzés, hogy béna voltam, hibáztam és könyörtelenül szembe kellett néznem a hibázásom következményével. Ráadásul 2-3-szor akkora energiabefektetéssel kellett korrigálnom, mintha már elsőre ügyesen megoldottam volna.

Nos, ha korábban nem használtál menükártyás rendszert, akkor nem is követhettél el ott hibákat. Ebből pedig az következik, hibázásra sem volt alkalmad, nincsenek rossz tapasztalataid, tehát nyugodtan tudsz szárnyalni. Élvezni a menükártyák használatából származó minden előnyt.

Egy aprócska hónapig kell naponta maximum 5 – 10 perccel több időt beletenni, de utána egy szuperszonikus konyhapénzes rendszered lesz. De ezt a pici plusz időt már az első héten megspórolod, ha nem 2-3 naponta, vagy rosszabb esetben naponta mész bevásárolni, hanem egy héten csak egyszer.

6. LÉPÉS: MENÜKÁRTYÁK ALAPJAINAK ELKÉSZÍTÉSE

A gondosan elkészített MENÜKÁRTYÁS rendszered, új dimenzió fog repíteni, ha időt szeretnél megspórolni, ha kevesebb konyhapénzt szeretnél költeni vagy az életmódváltásodat szeretnéd megtámogatni.

Képzeld el azt, hogy az összes menükártyádon, CSAK olyan étel szerepel, amely a DIÉTÁDBA TÖKÉLETESEN ILLESZKEDIK.

- Ha a szénhidrátra kell figyelned, akkor a reggelidben csak lassú szénhidrát szerepel. Amikor ehetsz gyors szénhidrátot, akkor azt az étkezést, már eleve úgy állítod össze, hogy legyen melléje szükséges lassító is. Bejelölöd a kártyádon, hogy mi a számolós alapanyag, és mi nem, az adott receptnél. A pontos mennyiségeket beállítod és legközelebb, már nem kell újra számolnod, mert tudod, hogy a kész ételből, hány grammot ehetsz, ha követed a saját menükártyádat.

  Nem csodálatos jövőkép? Igen, ha ilyen helyzetbe vagy neked az elején több energiát kell beletenned, de menükártyák nélkül is, így van. De van jövőképed, hogy egy hónap múlva már neked is sokkal egyszerűbb lesz, és csak az új ételeknél kell, a sok számolást végig csinálni.

- Vagy, ha gluténmentesen kell étkezned, akkor is tudsz olyan ételeket összeállítani, ahol nem drága termékre cseréled le az alapanyagot, hanem elkerülöd. Ahol, nem elkerülhető ott pedig majd a megfelelő helyen és mennyiségben történő vásárlásra kell koncentrálnod.
- Mi a helyzet, ha szeretnél fogyni és kalóriákat számolsz, akkor a menükártyákra plusz információnak az étel kalóriatartalmát írod fel.

Kicsit elkalandoztam a menükártyák alapjaitól, de nem bánom, mert szerettem volna már írni a kártyákban rejlő lehetőségekről is.

Szuper, megint egy nagyot haladtunk.

7. LÉPÉS: ALAPANYAGOK LISTÁJA

Ott tartunk, hogy a főétkezéshez 3 - 7 db, esetleg picivel több menükártyánk van.

Ha rendszeresen többfogás gondolkodunk, nemcsak hétvégén, akkor kicsivel több. Célszerű külön kártyára írni a főételt és a hozzátartozó feltétet és/vagy salátát, hogy később majd a kártyákkal jobban tudjunk variálni. De még ilyen esetben sem tartom valószínűnek, hogy a kis étkezések nélkül (reggeli, tízórai, uzsonna) 15 – 20 darabnál több kártyád készülne egy-egy héten.

A következő lépés, írjuk fel kártyákra a szükséges alapanyagokat.

Ezt csinálhatod teljesen egyszerűen fejből, vagy megnézheted a pontos receptet is. Nem baj, ha most még nem írsz mellé mennyiséget, de persze, ha megy egyből, akkor miért ne tennéd azonnal mellé.

Érdemes a szükséges alapanyagokat két felé szedni, már most.

Előre azok kerüljenek, amelyek frissen veszel (hétről hétre egy vagy több alkalommal pl. kenyér, zöldség, esetleg főzéshez szükséges gyümölcs), a végére vagy pedig egy külön oszlopba azok az alapélelmiszerek, amelyek szinte biztosan megtalálhatóak otthon.

Kiemeléssel (vastagon szeded) vagy más színnel is segítheted magad, hogy később minél egyszerűbben eligazodjál és villámgyorsan meglegyél a bevásárlólista írásával.

Ha nagyon precíz szeretnél lenni, akkor tovább segíted magadat, ha egy kupacba írod, a boltban kb. azonos helyen fellelhető árukat. Pl.

szárazáru	zöldség/gyümölcs	húsféle
tejtermék	fűszerek	pékáru
fagyasztott	egyéb finomságok	nasik

7. LÉPÉS: ALAPANYAGOK LISTÁJA

Kérdezheted, ha most nem kerül a menükártyára mennyiség, akkor mikor fog?

Általánosan akkor, amikor először elővesszed az adott étel receptjét, ez lehet a heti bevásárlólista írásakor vagy lehetséges a főzéskor is. Szerintem célszerű elébe menni a dolgoknak és ha nem megy fejből a recept előre megnézni, így biztos nem fog semmi apróság lemaradni pl. egy ritkábban használt fűszer.

Ha nem receptből fogod főzni, hanem gyakorlott háziasszonyként fejből nyomod. Gondolom a kedvencek, a gyakran főzött ételek nálad is így készülnek, akkor pedig egyetlen egyszer mérd le írd fel az alapanyag mennyiségét, hogy teljes legyen a menükártya.

Ezt már csak azért is érdemes megcsinálni, mert így később a pontos heti bevásárlólistaírása egy másik családtagnak is kiszervezhető. Pl. nyári szünetben otthon lévő nagyobb gyerek vagy nehezen mozgó, de szellemileg még teljesen friss nagymama. Esetleg egy Excel táblákkal szívesen bíbelődő férjre is rábízható, már ez a feladat.

A negyedik nap végére eljutottunk, hogy a fő étkezéseknek (lehet, hogy mennyiség nélkül), de megvan az alapanyaglistája.

Remélem figyelsz, ez még mindig olyan feladat egy-egy menükártyánál, amit egyetlen egyszer kell megcsinálnod.

Sőt tovább megyek, ha a fő célnál, nem a konyhapénz megtakarítást választottad, hanem azt, hogy kevesebb idődd menjen el vásárlásra és főzésre, akkor már csak egy nagyon egyszerű lépésed lesz hátra.

Ha viszont a konyhapénz megtakarítást választottad, akkor eddig elég könnyen vetted az akadályokat, de az utolsó feladatra neked több időt kell majd szánnod.

8. LÉPÉS: BEVÁSÁRLÓLISTA ÍRÁSA

Eljött az első rész utolsó lépése.

Az alapanyag listádból jól használható bevásárlólistát szeretnénk varázsolni.

Ezt a lépést bármelyik fő cél esetében meg kell tenned, azaz összesítőlistát kell elkészíteni.

A reggelire, már mutattam egy példát a 6. lépésnél. Most ugyanazt kell megtenni a főételek esetében is.

Az első heti mintamenüjénél, ez valahogy, így nézne ki.

Zöldség/gyümölcs:

- cukkini
- paradicsom
- uborka
- paprika
- tök vagy gyalult tök
- jégsaláta
- bazsalikom
- kapor
- petrezselyem
- citromhéj

Tejtermék:

- parmezán

Húsféle:

- csirkemell vagy csirkecombfilé
- darálthús

Fűszer:

- vaníliarúd

Pékáru:

- száraz zsemle

Alapélelmiszerek:

- penne
- zsemlemorzsa
- olíva olaj
- olaj
- balzsamecet
- fokhagyma
- só
- bors, fehérbors
- pirosparika
- oregano
- erős paprikakrém
- liszt
- sárgaborsó
- vöröshagyma
- bulgur
- ecet
- cukor (édesítő)
- bab konzerv
- kukorica konzerv
- hámozott paradicsom k.
- rizs (basmati)
- tej
- vaj
- tojás
- baracklekvár (házi) vagy almapüré

8. LÉPÉS: BEVÁSÁRLÓLISTA ÍRÁSA

Ha megnézed, hány elemből áll a teljes lista és milyen sok belőle az alapélelmiszer (persze ezeket is ellenőrizd le, hogy most tényleg van-e otthon belőle kellő mennyiségben), akkor jól látod nem is lesz olyan hosszú a bevásárlólistád.

Ezeket az alapanyagokat kell most ellátnod megfelelő mennyiséggel. Ugye így már nem is olyan ijesztő a feladat!

Vedd figyelembe, mekkora a családod, kik szeretik, hány étkezést szeretnél belőle megoldani és vedd azt is figyelembe, milyen kiszerelésben kapható, valamint azt, hogyan a leggazdaságosabb az alapanyagokat megvásárolni.

Zöldség/gyümölcs:

- cukkini 2 db
- paradicsom 1 kg
- uborka 1 db
- paprika 1 db
- tök vagy gyalult tök 2 kg
- jégsaláta 1 fej
- bazsalikom 1 csokor
- kapor 1 csokor
- petrezselyem 1 csokor
- citrom 1 db

Tejtermék:

- parmezán 100 g

Húsféle:

- csirkecombfilé 0,5 kg
- darálthús 1 kg

Fűszer:

- vaníliarúd 1 db

Pékáru:

- száraz zsemle 1 db

8. LÉPÉS: BEVÁSÁRLÓLISTA ÍRÁSA

Ha az időtakarékosság vagy az életmódváltás volt a fő célod, akkor már indulhatsz is vásárolni.

Persze egészítsed ki köztes étkezéshez szükséges, zöldséggel, gyümölccsel, tejtermékkel vagy a reggelihez szükséges alapanyagokkal is. Amennyiben az első 5 napban eljutsz idáig, akkor már szuper vagy.

Abban az esetben, ha az elején a konyhapénzspórolást választottad, akkor eddig könnyebb dolgod volt, de most bizony meg kell találnod a legjobb árakat.

Ha az első menühöz nagyon közeli bevásárlólistát állítottál össze, akkor most a júniusi ár körkép sokat segít, amit itt találsz, ennek alapján nézd meg mit, hol érdemes vásárolnod.

Ez alapján így alakulna tovább a bevásárlólista, ahol csak néhány forint eltérés volt, ott tudatosan nem a legolcsóbb árat, hanem az Aldit választottam. Ráadásul néhány alapanyagot elhagynék vagy lecserélnék, ha most spórolni kellene a konyhapénzemmel.

Zöldség/gyümölcs:

- cukkini 2 db – 499 Ft/kg Aldi
- paradicsom 1 kg – 369 Ft/kg Aldi
- uborka 1 db – 249 Ft/db Aldi
- paprika 1 db – 769 Ft/kg Aldi
- gyalult tök 2 kg – 399 Ft/kg Aldi
- jégsaláta 1 fej – 399 Ft/db Aldi
- bazsalikom 1 csokor – 399 Ft/db Aldi
- kapor 1 csokor – 299 Ft/csokor Aldi
- petrezselyem 1 csokor – 249 Ft/30 g
- citrom 1 db – 699 Ft/kg Aldi

Tejtermék:

- parmezán – lecserélném vagy elhagynám

Húsféle:

- csirkecombfilé 0,5 kg – 1 298 Ft/kg Aldi
- darálthús 1 kg – 899 Ft/kg Aldi

Fűszer:

- vaníliarúd 1 db – aromát használnék helyette 179 Ft/db

Pékáru:

- száraz zsemle 1 db – 22 Ft/db Aldi

8. LÉPÉS: BEVÁSÁRLÓLISTA ÍRÁSA

Amennyiben teljesen saját menüt készítettél, akkor pedig a ROKSCH oldalát tudom javasolni, itt 4 üzlet árait találod meg + körbe nézhetsz a Spar oldalán is, esetleg kiegészítésnek vedd elő a Lidl akciós újságját.

Ha már tudod az üzletekben elérhető árat, akkor ezt még megfejelheted azzal, hogy elmész egy piacra és ott kezded a bevásárlást, azokkal az alapanyagokkal, amik ott olcsóbban kaphatóak.

Ránézésre ez egy tipikus piacos bevásárlólista. Ha nincs jó és olcsó piac a közelben, akkor a kész lista alapján az Aldi jött ki a legolcsóbbra, de nagy valószínűséggel a Lidlben is hasonló áron tudnád beszerezni. Mivel ez egy hosszabb távra tervezett anyag, így az akciókat nem vettem figyelembe.

Az anyagban használt árak 2021. júniusából származnak.

Nincs más hátra, mint az, hogy az utolsó részben, még néhány trükköt és praktikát mutassak a menükártyák gyakorlati használatához.

AHA ÉLMÉNYEK BEGYŰJTÉSE

Extra tippek és jó tanácsok gyűjteménye

Először is ezzel mini táblázattal igyekszem segíteni, hogy melyik fő célnál hova kerüljön a fókusz. Persze azért az tudnod kell, semmit nem érdemes teljesen elhagyni (különösen, ha több célt is szívesen bejelöltél volna), mert RENDSZERBEN ér az egész sokat.

Ráadásul nem akkor, ha egy hétre készíted el a menükártyákat, hanem akkor, ha 4 héten keresztül egy-egy újabb hét menükártyái is elkészülnek. Ne egy hétben, hanem hosszabb távon gondolkodjál!

Utána viszont szárnyalni fogsz és hihetetlen sok időt és pénzt tudsz majd megspórolni, a kártyák okos rendezgetésével.

Az életmód váltóknak pedig lesz egy aduász a kezükben, ha a kártyák segítségével étkeznek, nem fognak ‚mellé enni", mindig tökéletesen le fogják követni az orvosuk, dietetikus előírásait.

	Idő spórolás	Pénz megtakarítás	Életmódváltás
Koncepció	**	*	***
Mini étellista	**	*	**
Menükártya alap	***	**	***
Alapanyagok	**	***	***
Árak	*	***	*

Mivel a menükártyás módszer tesztelése közben, számos AHA élmény a kézzel írott reggelis menükártya megmutatásakor érkezett meg a teszt csoport tagjainak, ezért a reggelin keresztül mutatok meg most néhány trükköt, amivel sokat lehet egyszerűsíteni.

AHA ÉLMÉNYEK BEGYŰJTÉSE

Azt már ismered, hogy az első heti minta menü reggelije mögött milyen koncepció van, de frissítsük fel újra.

Reggeli:

- Szendvicskrém
- Édes (pékáru, méz, lekvár…)
- Szendvics
- Zabpelyhes
- Sós finom pékáru
- Villás tojásos
- Villás nem tojásos

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Koncepció	Szendvics-krém	Édes	Szendvics	Zabpelyhes	Sós finom pékáru	Villás tojásos	Villás nem tojásos
1. hét	rukkolás sajtos	kakaós csiga	sonkás	meggyes joghurtos	virslis croissant	tükörtojás	hagymás máj

Hogyan alakítható át ez a menü, ha a bevásárlás előtti héten ránézel pl. az ALDI akciós újságjára.

Miért pont az ALDI-ra gondoltam?

Ha van a lakóhelyedhez közel és ahogy tanácsoltam, a lehető legtöbbet megtartottál a minta menüből, akkor jól láthatod, hogy számodra ott a legkedvezőbb a bevásárlás (3 különböző üzletet összevetve) 2021. júniusában.

AHA ÉLMÉNYEK BEGYŰJTÉSE

Szóval ránézel az éppen aktuális akciós újságra és azt látod, hogy a mákos-mézes táska akcióban 69 Ft, a sajtos rúd pedig 79 Ft. Akkor igazából, miért ne alakulhatna így a menüd, különösen, ha a konyhapénz spórolása a fő célod.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Koncepció	Szendvics-krém	Édes	Szendvics	Zabpelyhes	Sós finom pékáru	Villás tojásos	Villás nem tojásos
1. hét	rukkolás sajtos	~~kakaós csiga~~	sonkás	meggyes joghurtos	~~virslis croissant~~	tükörtojás	hagymás máj
Akció alapján		mákos-mézes t.			sajtkrémes rúd		
Variációs	változó	akciós édes	sonkás v. sajtos	vegyes erdei gyümölcs	akciós sós	tükörtojás	májas vagy virslis

Eredetileg 109 Ft-ot fizettél volna a kakaós csigáért és 159 Ft-ot a virslis croissanért.

Csak ezzel az egyszerű lépéssel 120 Ft marad a zsebedben ezen a héten, ha csak 1-1 db-ot vásárolsz és egyedül vagy. Simán legyinthetsz rá 120 Ft nem összeg, ezzel aztán Kinga, nem mented meg a világot.

De, ha már veszel 6 – 6 db-ot (pl. felnőtteknek 2 db, gyerekeknek 1-1 db egy négytagú családnál, akkor ez már egy hét alatt 720 Ft.

És ha csak ezt az egy trükköt hétről hétre megcsinálod, akkor éves szinten kb. 30 – 40.000 Ft marad a zsebedben. Hát azért ez már nem hangzik olyan rosszul szerintem. Havi szinten kb. 3.000 Ft-tal csökkentetted a konyhapénz kiadásodat, mindenféle lemondás nélkül.

De az akciós pékáruból vehetsz akár többet is és ha frissen lefagyasztod, akkor egy idő után a fagyasztóban is lesz némi finompékárú választékod, nem csak az éppen akciósra hagyatkozhatsz.
Nyugodtan kezdhetsz a reggelik menükártyáinak elkészítésével. Egyrészt egyszerűbb, másrészt könnyen tovább tudod vinni hétről hétre szinte változtatás nélkül, amíg nincs legalább 4 hétre elegendő kész menüd valamelyik főétkezésre.

Mit csinálnék én kezdéskor?

Létrehoznék egy variációs menüt, ami megfelel számomra 4 hétre, hogy addig ne kelljen hozzányúlnom, mutatom is.

Kivenném a szendvicskrémet (azt külön kártyákra írnám, sőt, ha a kiegészítő csomagot kérted, akkor már eleve van 12 db kész szendvicskrémes kártyád, tehát már nem is kell időt szánnod rá) és a többit egyetlen egy menükártyára írnám fel a következő módon.

1. hét reggeli (színes oldal)
    - szendvicskrém
    - édes pékáru (így nyitva hagyom, hogy mindig az akciós kínálatból tudjak választani)
    - sonkás szendvics (akár ezt is lecserélhetném 2 szelet sajtra, vagy tojásra)
    - meggyes joghurtos zabpehely (akár a meggy helyett vehetsz vegyes erdei gyümölcsöt, amit 80 grammos egyféle + vegyes adagokba kiadagolhatod és úgy rakod már a fagyasztóba)
    - sós finom pékáru (hasonlóan, mint az édes pékárunál)
    - tükörtojás (ezt én személy szerint hétről hétre szívesen megeszem, így ezt nem variálnám, de simán lehet belőle hagymás tojás vagy sonkás tojás, amit a sonkás szendvicsből ‚kiveszünk")
    - hagymás máj vagy virsli (hagymás májat minden héten nem ennék ezért ezt pl. virslivel váltogatnám)

Ezekből az apró variációkból így nézhetne ki egy állandó bevásárlólista vagy akár vásárolhatsz a szükséges nem romlandó alapanyagokból egész hónapra.

Bevásárlólista első hét reggeli (a menükártya másik oldala)

Az első oszlopba azokat az alapanyagokat írtam, melyeket alapvetően hétről hétre frissen érdemes megvásárolni, vastaggal azokat, melyek a variációs menümhöz tartozik. A második oszlop pedig az alapélelmiszereket tartalmazza.

- rukkola 50 g (cserélendő később)
- füstöltsajt 100 g (cserélendő később)
- **natúr joghurt 1 pohár**
- **sonka és/vagy sajt 2-2 szelet**
- **csirkemáj vagy virsli**
- **kenyér 2 szelet**
- **császárzsemle 1 db**
- **édes finom pékáru**
- **sós finom pékáru**
- **+2 adag zöldség min. 160 g**
- margarin vagy vaj
- balzsamecet
- só, bors
- fagyasztott gyümölcs vegyes vagy meggy
- zabpehely
- tojás
- olaj
- vöröshagyma
- majoranna, kakukkfű

Ott tartunk, hogy a reggelit kipipáltuk 4 hétre. Ha még valahogy egyszerűen megoldanánk a kisétkezéseket (tízórai, uzsonna), főleg a gyerekes családokban, akkor végre koncentrálhatunk a főétkezésre.

Most az első időszakban én egy nagyon egyszerű forgatókönyvet követnék, ez az én ízlésemnek meg is felelne: délelőtt zöldség, délután gyümölcs minimum egy adag 7 x 80 gramm. Összesen 560 gramm, vegyesen vennék minimum 1-1 kg-ot így biztos a tisztított zöldségből és gyümölcsből is meglenne a szükséges mennyiség. Bár tapasztalatok alapján nálunk szerencsére ennél több fogy fejenként.

Minél nagyobb a család, annál változatosabban tudod összeállítani, bár szerencsére tudsz 1 db almát, körtét, barackot, banánt, narancsot… is venni, piacon pedig kimérve kisebb adagokat is meg tudsz vásárolni az apróbb szemű gyümölcsökből.

Itt igazán egy dologra kell figyelni, amit megveszel az fogyjon is el. Ha nehezen találod el a mennyiséget, akkor inkább zöldséget – gyümölcsöt vegyél inkább kétszer egy héten. Ha pedig szezonban a kertben is megterem valamilyen zöldség és gyümölcs, akkor azt csak le kell szüretelni.

Ha esetleg ez nem megfelelő számodra, akkor a reggeli példájára állítsál össze pl. az 50 falatkás gyűjteményből egy fix sorozatot, amíg a főétkezéseket nem tesszük sínre. 4 hét nem a világvége, ahhoz képest, hogy évekig, évtizedekig nem volt semmilyen rendszered, amit követhettél volna. Légy még picit türelemmel, ezt is megoldjuk hamarosan, de most még egyszerűsítünk.

OK, eljutottunk a fő étkezésig, ez lehet az ebéd vagy a vacsora is.

Sok családnál az ebéd házon kívül van (óvodában, iskolában, táborban, munkahelyen), így elég a szimpla adag. Ha esetleg mindkét étkezésnél otthon van a család zöme, akkor most megint kössél kompromisszumot itt az elején, főzzél akkora adagot, ami elegendő ebédre és vacsorára is.

Az előbbiek alapján kb. így alakul a menetrended az első hónapokban (bocs ez most nagyon szájbarágós lesz):

- 1. hét (előkészítő, ekkor még nem a menükártyák alapján vásárolsz):
    - Variációs reggeli sor (nem kell hétről hétre új bevásárlólista)
    - Fix tízórai és uzsonna sor csak a zöldség és gyümölcsfajták változnak a szezonnak megfelelően (napok között szabadon állítod össze). Itt is egy egyszerű állandó bevásárlólistád van.
    - Főétkezés menükártyáinak összeállítása alapanyagokig. kb. 3 – 10 db menükártya.
- 2. hét (erre a hétre már előre bevásároltál, szabadul fel némi idődd):
    - A már meglévő menükártya alap (1. hét) bővítése mennyiségekkel, amikor főzöl. Ha van idődd az árkalkulációt is megcsinálod hozzá.
    - 2. hét menükártya alapjainak az elkészítése, a tanultak szerint.
    - Felhasználod a már készen lévő reggeli, tízórai és uzsonna bevásárlólistát.
- 3. hét:
    - Hasonlóan az előző héthez. A már meglévő menükártya alap (2. hét) bővítése mennyiségekkel, amikor főzöl. Ha van idődd az árkalkulációt is megcsinálod hozzá.
    - 3. hét menükártya alapjainak az elkészítése, a tanultak szerint (lehetőleg ne legyen még ismétlés az ételek között).
    - Felhasználod a már készen lévő reggeli, tízórai és uzsonna bevásárlólistát.
- 4. hét: a logikai sort nem törjük meg, újabb kártyák készülnek.
    - Hasonlóan az előző hetekhez. A már meglévő menükártya alap (3. hét) bővítése mennyiségekkel, főzés közben. Ha van idődd az árkalkulációt is megcsinálod hozzá.
    - 4. hét menükártya alapjainak az elkészítése, a tanultak szerint (lehetőleg ne legyen még mindig ismétlés az ételek között).
    - Felhasználod a már készen lévő reggeli, tízórai és uzsonna bevásárlólistát.

- 5. hét: Változás jön! Most fogod a menükártyák igazi erejét megismerni.
    - Az eddig elkészített menükártyákból válogatod össze az 5. hét konkrét menüjét a főétkezésnél vagy az első heti sort használod újra. Ha az első hét árkalkulációja még nem készült volna el, akkor most megcsinálod.
        - Pl. hétfő maradék, kedd az 1. heti étel, szerda a 3. heti étel, csütörtök a 2. heti étel, péntek a 4. heti. Hétvégére ugyan úgy tudsz a meglévőkből válogatni, de akár készülhet 1-2 db új kártya is.
    - Összerakhatsz egy új a 2. reggeli sort. Tízórai, uzsonna maradhat.
- 6. hét: Alapvetően a meglévő sorokból és kártyákból gazdálkodsz ismét.
    - 2. hét főétkezés sora.
    - 1. hét reggeli sora.
    - Ha egy-egy ételt lecserélsz, készítesz egy új kártyát vagy pl. egy főzelékhez új feltétet választasz.
- 7. hét:
    - 3. hét főétkezés
    - 2. hét reggeli
- 8. hét:
    - 4. hét főétkezés
    - Készítesz egy új uzsonna vagy tízórai vagy reggeli sort, ha kedved van hozzá vagy a meglévőt is használod.

Igazából a 4. hét után, a meglévő sorokat és kártyákat használhatod már újra. Négy hetente ugyan azt az ételt enni, szerintem egyáltalán nem ciki, sőt az sem mondható rá (persze ez az én mércém), hogy nem változatos.

AHA ÉLMÉNYEK BEGYŰJTÉSE

Tegyük fel eljön egy olyan hét, hogy nagyon meg kell fogni a konyhapénzt. Igazából a koncepcióból nem engedsz, hisz abba olyan fontos alapelvek kerültek, mint több zöldség, kevesebb tészta. De a koncepción belül összeállítod a legolcsóbb ételsorodat. Az adagok árait figyeljed.

- Megkeresed a legolcsóbb tésztás ételt.
- Megkeresed a legolcsóbb hüvelyest.
- És szép sorban az összes kategóriánál így teszel.

És máris kész van e legolcsóbb ételsorod is, ami pénzügyi zavar esetén bevethető.

Készíthetsz később egy olyan ételsort is, ami nem pénz, hanem időhiányra szól (nincs idő vagy pl. egy betegség miatt nem tudsz vásárolni).

Összeállítasz egy olyan menüt, amiben csak alapélelmiszerek szerepelnek. Esetleg kibővíted egy-egy konzervvel vagy fagyasztott áruval, amit előre meg is veszel, hogy szükség esetén valóban legyen otthon. Ez lesz a Jolly Joker menüsorod.

Ha nem kártyákban, hanem fix ételsorokban gondolkodsz, akkor érdemes hozzá teljes, pipálós-ikszelős bevásárlólistát készíteni, ami amikor újra sorra kerül, már készen is van.

- Ami már van otthon (akár alapélelmiszer készlet, akár friss alapanyag) pipa
- Ami nincs otthon az x és mehet mellé a mennyiség és az ár is.
  - Ezeket (rublikákat) érdemes ceruzával megjelölni, hogy újra tudd majd használni.
  - Vagy kitöltetlen listából többet másolni vagy nyomtatni.

Kezdd el csinálni és rá fogsz érezni a rendszer ízére!

AHA ÉLMÉNYEK BEGYŰJTÉSE

Felmerült, hogy jó lenne tudni melyik étel, melyik évszakhoz tartozik.

Ehhez is van egy ötletem. Nevezd el a kártyák sarkait évszakok szerint például így.

- Tavasz: bal felső sarok
- Nyár: jobb felső sarok
- Ősz: bal alsó sarok
- Tél: jobb alsó sarok

Jegyezd meg a kártya melyik oldalán használod ezt a megkülönböztetést (szerintem használd azt az oldalt, ahol a főkategória van, és ahol kevesebb információ található).

- Ha négy évszakos ételről van szó, akkor meghagyod mind a négy sarkát.
- Ha olyan ételről van szó, amit célszerű tavasszal és nyáron készíteni, akkor meghagyod a felső sarkokat.
- Egy őszi ételnél pedig a csak a bal alsó sarkot hagyod meg.

De akár jelölheted színezéssel, apró piktogrammal pl. egy hópehely – tél, egy virág – tavasz, egy napocska – nyár, egy levél – ősz vagy felirattal is.

Tippek bevásárlólista összeállításhoz

Válaszd ki az általad preferált üzletet és állítsd össze hetenként a főétkezéshez tartozó bevásárlólistát. Az alapélelmiszereket elsőre hagyd ki, még akkor is, ha most épp fogyóban van.

Majd nevezd el a bevásárlólistát pl. Első hét főétkezés nem alapélelmiszer néven. Így később nem kell újra összeállítanod, amikor ezt a menüsort szeretnéd megfőzni.

Egy gombnyomással újra a kosárba tudod majd tenni azokat az alapanyagokat, amik nincsenek otthon. Itt nem nagyon látszódnak az akciók, eleve az akciós árat hozza. Ha hétvégén (vagyis csütörtökön vagy később vásárolsz), akkor érdemes ezt, szerda után, hogy már az akkori árakat hozza fel a rendszer.

Ez a rendszer annál jobban működik, minél inkább egy tudatos választás után rendszeresen ugyanazokat a termékeket vásárlod meg.

Ha nem online vásárolsz, a bevásárlólistát akkor is el tudod magadnak küldetni e-mailben.

Bár a Lidlnek nincs saját online felülete az árai az Aldihoz nagyon hasonlóak, a termék kínálattal együtt, csak legtöbbször más saját márkás néven találod meg az üzletben. Nagyságrendi kalkulálásra alkalmas, míg nincsenek saját áraid.

Sparnak szintén van online felülete, ha te ott szeretnél vásárolni.

Mentés után, tedd még hozzá azokat az élelmiszereket is a kosárhoz, ami nem a fő étkezés ételsorához tartozik.

Ugye jól látod mennyi lehetőséget rejt ez a menükártyás rendszer.

Remélem az is szembe tűnt, hogy sok olyan egyszerűsítés van benne, amit korábban hétről hétre kellett volna megcsinálni (vagy éppen azért nem csináltál, mert hétről hétre kellett volna), azt most egyetlen egyszer, de nagyon körültekintően végezzed el és úgy tedd el az információkat, hogy későbbiekben bármikor elővehető legyen.

MENÜKÁRTYÁSOK

Az alapinformációkon túl a kártyákat bővítsed olyan információkkal, amelyek segítséget adnak a hétköznapokban pl. diéta esetén szénhidrát vagy kalóriatartalom.

Ha csakis diétahelyesen raksz össze egy-egy étkezést, akkor számodra ugyan úgy használható lesz a menükártyás rendszer, mint annak, akinek nem kell a táplálkozására annyira figyelni, mint neked.

Mi mással zárhatnám ezt az anyagot, mint azzal:

Gyere és csatlakozz a menükártyások közösségéhez!

Menükártyások Facebook csoport

Itt találsz kész menükártyákat. Sok-sok tapasztalatot a kártyák használatáról és arról kinek mi vált be a legjobban.

Akár menükártyákat is tudtok cserélni, így még kevesebb munkát kell beletenni, az alap kártyakészleted elkészítésébe.

Amennyiben nem kérted (vagy nem kaptad) ajándékba a Menükártya csomagot, akkor utólag itt tudod megrendelni, hogy a Facebook közösségnek is részese lehessél.

Kinga, a Pénzügyi térkép háziasszonya