

# FAUSTFORMEL *System*

## Küchencheck - Checkliste

Der Küchencheck dient dazu, dir einfach bewusst zu werden, was du zu Hause hast - und was man besser machen könnte, damit es dir leichter fällt gute Gewohnheiten nach und nach in dein Leben einzubauen.

Immer daran denken: Mehr vom Guten heißt meistens automatisch weniger vom Schlechten. Und: mach das Gute einfacher und das Schlechte schwieriger! (Das heißt zB: mach die Süßigkeiten und Knabberereien unzugänglicher (wenn du es ganz extrem machen willst, lagere sie im Keller oder in der Garage - denn es ist viel unwahrscheinlicher, dass du am Abend vor dem Fernseher noch in den Keller gehst, um dir "schnell" was zu holen - aber wenn du dir die Mühe machen willst, ist es auch nicht "verboten" oder unmöglich. Mach dafür die guten Dinge einfacher: zB, wenn du oft zu faul bist, eine Karotte oder den Salat zu waschen und das deswegen seltener isst, dann wasche und trockne das Gemüse sofort, nachdem du einkaufen warst und bevor du es in den Kühlschrank räumst)

Aber heute geht es als ersten Schritt jetzt erst mal nur darum dir bewusst zu machen, wie du deinen Haushalt und dein Leben organisiert hast - und erst dann können wir überhaupt daran denken, dass wir das in den nächsten Wochen schrittweise verändern und verbessern.



# Küchencheck - Checkliste

## So machst du deinen Küchencheck:

Gehe die einzelnen Kästchen und den Kühlschrank der Reihe nach durch. Es ist auch oft eine gute Idee, pro Tag nur eine Schublade oder ein Fach im Kühlschrank oder Kästchen "anzugehen".

Wenn du möchtest, kannst du alle Lebensmittel, die auf die "Ab-jetzt-nicht-mehr-Liste" kommen, alle zusammen auf den Tisch stellen. Oder du notierst dir einfach, was du ab jetzt nicht mehr kaufst. Abgelaufene Dinge kannst du gleich entsorgen.

Es ist NICHT nötig, dass du alles radikal entsorgst. Es geht nur darum, sich mal bewusst anzuschauen, was man so zu Hause hat und welche Produkte verbesserungswürdig wären. Wenn du vorhast, diese Dinge ab sofort nicht mehr zu essen, dann verschenke oder entsorge sie gleich - sonst brauche sie einfach nach und nach auf und kaufe sie nicht mehr nach.

Es gibt drei grundsätzliche Fragen, die wir uns stellen:

- 1.) Hast du immer Dinge daheim aus denen zu schnell etwas Gesundes, das dir schmeckt, zaubern kannst?
- 2.) Machst du es dir leicht oder schwer, gesunde Gewohnheiten auch wirklich zum Alltag werden zu lassen? Wenn du nichts "Schnelles" zu Hause hast, was auch gesund ist, dann wird es viel wahrscheinlicher, dass du zum "Ungesunden" greifst, wenn mal Not am Mann ist oder du einfach Hunger hast. Je stressiger ein Tag ist, umso wahrscheinlicher wird es, dass alle guten Vorsätze weg sind und man zu dem greift, was "einfacher" ist und "da" ist. Also mach es dir einfach, dass das Gute das "Normale" wird.
- 3.) Welche Produkte hast du bisher gekauft, deren Inhaltsstoffe nicht so ideal sind - vor allem, um dein Sättigungsgefühl zu normalisieren und es deinem Körper zu ermöglichen, dir gute Signale zu senden? Dazu gehören alle Arten von Aromen, Geschmacksverstärker etc.

## Bonusfrage:

Wie viel versteckter Zucker versteckt sich eigentlich in den Dingen, die du zu Hause hast? Im Faustformel System ist Zucker den 80:20-Momenten vorbehalten (außer, er kommt in sehr kleinen Mengen vor, wie in Senf oder Gewürzgurken).

# Küchencheck - Checkliste

## FRAGE 1

### **Welche Eiweißquellen hast du zu Hause für ein schnelles “Notfallessen” nach der FF?**

Dazu gehören zB: Fischdosen, Linsen, TK-Fisch/Fleisch (Faschiertes/Hackfleisch), Dosen: Kichererbsen, Bohnen, Eier, Käse, Topfen/Quark, Tofu

Such dir für jede Eiweißquelle mindestens zwei Rezepte aus dem Foodplan - die dir auch schmecken würden! Schreib sie auf den beiliegenden Zettel - dann hast du eine Liste von Ideen, wenn du mal hungrig in der Küche stehst und kurz davor bist, Wurst- und Käsebröte zu essen.....

Du hast eigentlich gar nichts Richtiges bei dir im Haushalt gefunden? Dann such dir zwei oder drei Eiweißquellen aus, die dir zusagen und setze sie fürs nächste Mal auf die Einkaufsliste. (ZB: Eier: Shakshuka, pochiertes Ei mit Tiefkühl-Blattspinat. Linsen: Linsensuppe mit Kokosmilch und Curry, oder griechische Linsensuppe mit Tomaten...)

## FRAGE 2

### **Welche Öle/Fette hast du zu Hause? Sind sie ranzig?**

Gute Fette nach der Faustformel:  
Olivenöl (kaltgepresst!), Butterschmalz, Schweineschmalz, Kokosfett, Leinöl (kaltgepresst! Gehört in den Kühlschrank!), geröstetes Sesamöl (nur für den Geschmack, nicht zum Kochen, gehört in den Kühlschrank), Kürbiskernöl (gelegentlich für den Salat).

Rieche an den Ölen/Fetten. Riechen sie frisch oder schon ranzig? Auch die besten Öle/Fette werden sehr schädlich, wenn sie ranzig sind - weg damit!

Schlechte Fette nach der Faustformel:  
alle anderen, vor allem industriell verarbeitete Öle (also, wenn sie nicht “kaltgepresst” sind). Dieses gilt auch für Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl und alle “Bratöle” bzw Frittierfette.

# Küchencheck - Checkliste

## FRAGE 3

### Zutaten, die du nie verwendest!

Wir kennen das alle. Wir lassen uns irgendwie inspirieren und kaufen die spezielle Linsensorte, die wir noch nie vorher gegessen haben - räumen sie daheim ins Kästchen und vergessen sie dort prompt. Weil wir auch nicht wissen, was wir damit anfangen sollen.....

Hast du so etwas in deiner "Speisekammer"? Wenn ja, dann such dir ein Rezept dafür im Foodplan oder frag in der Facebook-Gruppe nach Ideen und probiere die Zutat mal in der nächsten Zeit aus! Wenn du keine Lust drauf hast, dann verschenke oder entsorge es und mach Platz in der Speisekammer. Wenn du jetzt keine Lust darauf hast, etwas Neues auszuprobieren, wird sich das vermutlich in der Zukunft auch nicht ändern. Also weg damit.

## FRAGE 4

### Hast du Fertig- und Halbfertigprodukte zu Hause?

Beim Faustformel System darf man hin und wieder alles - also auch Kuchen aus Backmischungen oder Kartoffelpüree aus der Tüte essen. Aber an einem "normalen" Tag sollten keine Fertig- oder Halbfertigprodukte im Speiseplan vorkommen.

Wenn du diese Dinge jetzt noch viel verwendest, dann kannst du das als ersten Schritt nach und nach weniger werden lassen. Das Kartoffelpüree aus der Tüte ist so praktisch und schmeckt allen? Unsere Antwort: klar schmeckt das - das ist schließlich "Designerfood"! Du bist einfach zu faul für "richtiges" Kartoffelpüree? Iss etwas anderes.

Viele Studien zeigen, das Hauptkriterium für eine gesunde Ernährung ist, wie oft in einem Haushalt frisch gekocht wird. Deswegen kaufen wir "Zutaten", aber keine "Gerichte". Also den Tiefkühlspinat, aber nicht den fertigen Cremespinat. Die Haferflocken, aber nicht das fertig gesüßte Knuspermüsli.

Aber jetzt schau einfach mal: welche solcher Produkte hast du zu Hause und verwendest du relativ regelmäßig?

# Küchencheck - Checkliste

## FRAGE 5      **Etiketten-Check!**

Kontrolliere alle Etiketten auf folgende Kriterien:

- 1.) Ist es schon abgelaufen?
- 2.) Sind Aromen (auch "natürliche") oder Geschmacksverstärker enthalten?
- 3.) Ist zu viel (zugesetzter) Zucker enthalten?

Diese Dinge in Zukunft vermeiden

- Hefeextrakt
- Monosodiumglutamat
- Glutamat
- Mononatriumglutamat
- E620 bis E 625
- Alles mit Würze oder Würz- z.B.
- Würze, Würzstoff, Würzmittel, Speisewürze
- pflanzliche Würze
- Sojawürze
- Fleischwürze
- Flüssigwürze
- Gewürzaromenzubereitung
- Gewürzextrakte
- Alles mit Würze oder Würz- z.B. Würze, Würzstoff, Würzmittel, Speisewürze
- Guanylat, Guanylsäure oder Guanosinmonophosphat (GMP)
- Guanosinmonophosphat – E 626
  - Dinatriumsalz – E 627
  - Dikaliumsalz – E 628
  - Calciumsalz – E 629
- Inosinmonophosphat (IMP)
- Dinatrium-, Dikalium- und Calciumsalz, - E Nummern E 630, E 631, E 632 und E 633.

Zugesetzter Zucker:

Zutaten sind wichtiger als Nährstoffanalyse (denn in der Analyse taucht auch der von Natur aus enthaltene Zucker auf). Die Zutaten sind auf dem Etikett in der Reihenfolge der Menge angegeben. Wenn Zucker als an 3. oder 4. Stelle vorkommt, ist wesentlich mehr davon drin, als wenn er an 8. oder 9. Stelle kommt. Wenn es in der Zutatenliste vorkommt, dann schau auch auf die Analyse, wie viel es pro Portion ca ist. Schau bei "Kohlenhydrate, davon Zucker" und suche dir die Menge pro 100 g aus. Rechne aus, wie viel das für eine normale Portion ist. Weniger als ein halber Würfelzucker ist völlig egal - aber mehr sollte es auch nicht sein. 1 Würfelzucker = ca 4 g.

Verschiedene Namen für Zucker:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/ Gerstenmalzextrakt
- Agavensirup
- Apfeldicksaft (oder anderes Obst)
- Traubenfruchtsüße
- Rohrzucker

# Küchencheck - Checkliste

## **FRAGE 6**      **Wo hast du überall “Verführungen” versteckt: Chips, Süßigkeiten..?**

Wie viel Platz gibst du Süßigkeiten und Knabbereien in deinem Leben? Sollte das wirklich so viel Platz bekommen und so leicht erreichbar sein?

## **FRAGE 7**      **Was hast du Schnelles und Gutes nach der Faustformel daheim?**

Was hast du zu Hause, was du schnell essen könntest, wenn du Hunger bekommst oder Lust auf etwas Süßes hast, was nach FF wäre?

Nach dem Motto: mach das Gute einfacher - was könntest du denn essen, wenn du hungrig wirst, ohne gleich kochen zu müssen? Denn, wenn du nichts zu Hause hast, wirst du in einer “Notsituation” nach dem bewährten Wurstbrot greifen.....  
Ideen für "gut und schnell": Nüsse, Obst, gefrorenes Obst, Kokosmilch, Gemüse zum Knabbern, Zitronen für heißes Wasser mit Zitrone, etc.

## **BONUS FRAGE: Checke deine Gewürze/Kräuter: Sind sie abgelaufen? Riechen sie noch gut?**

Welche verwendest du nie? Wenn du sie magst, such dir ein Rezept dafür raus - wenn nicht, entsorge oder verschenke sie lieber und spare Platz in der Küche.

# Meine Küchencheck - Checkliste

**Diese Eiweißquellen,  
habe ich ab jetzt immer daheim:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Rezepte für Eiweißquellen,  
die ich immer daheim habe:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Was kaufe ich ab jetzt nicht mehr?**

- 
- 
- 
- 
- 
-