

[Library ebook] Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, kologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch

# Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, kologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch

Von Rosa Wolf

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook

Rosa Wolf

## Arm aber Bio!

Mit wenig Geld  
gesund, ökologisch und genussvoll speisen.  
Ein Selbstversuch

Erfahrungsbericht  
Rezepte  
Tipps & Infos



Edition Butterbrot

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #266106 in BcherVerffentlicht am: 2010-01-01Abmessungen: 8.39 x .71b x 5.55l, Einband: Taschenbuch228 Seiten | File size: 24.Mb

**Von Rosa Wolf : Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, kologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, kologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein sehr interessanter Selbstversuch  
Von Corinna Bub  
Als die freie Journalistin Rosa Wolff im Frühjahr 2009 ihre Existenzgrundlage verliert, startet sie ohne große Ersparnisse oder festes Einkommen ihren Selbstversuch "Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen". "Die Idee zum Buch ist aus einem persönlichen Engpass heraus entstanden." Im Mai 2009 versucht sie einen Monat von 4,35 € am Tag - dem damaligen Hartz-IV-Anteil für Lebensmittel - sich nur von Bio-Lebensmitteln zu ernähren. Bis auf eine Ausnahme geht sie ausschließlich in Bio-Supermärkte/Bio-Läden und meidet Discounter. Sie vertritt die Meinung, dass Bio kein Luxus, sondern für jeden Geldbeutel zugänglich sein sollte. Mit diesem Experiment möchte sie ausprobieren, ob es möglich ist, sich von so wenig Geld gesund und ökologisch zu ernähren. Rosa Wolff hat es sich nicht einfach gemacht. Abwechslungsreich sollte der Speiseplan sein, außerdem nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, was täglich fünf Portionen Obst und Gemüse beinhaltet. Da es ihr auch nicht darum ging abzunehmen, hat sie natürlich auch darauf geachtet, ihren Kalorienbedarf zu decken. Jeden Tag macht sie eine Abrechnung - hat sie genug Gemüse und Obst gegessen? Wieviel Geld hat sie ausgegeben? Hat sie genug Kalorien zu sich genommen? Um authentisch zu bleiben, hat die Journalistin komplett bei null angefangen. Ihre eigenen Lebensmittel, Gewürze und Kräuter hat sie weggepackt, wenn sie zum Essen eingeladen wurde, machte sie eine Gegeneinladung und wenn sie dienstlich unterwegs war, hat sie diesen Tag nachgeholt. Das Buch ist in Tagebuchform geschrieben und die Autorin erzählt auch Privates, was die ganze "Geschichte" persönlicher gestaltet. Sie selbst musste auch schon oft mit sehr wenig Geld auskommen - als alleinerziehende Mutter und freischaffende Journalistin. Sie weiß also wovon sie redet! Sie stellt auch kritische Fragen: Ist es eigentlich möglich an seinem Geburtstag Gäste einzuladen oder sich ein Bier zur Grillwurst zu genehmigen? Ist ein Glas Wein am Abend schon Luxus? Was trinkt man eigentlich, wenn man so knapp bei Kasse ist? Ist auch mal ein frisch gepresster Bio-Saft drin, ein feiner Tee oder reicht es nur dafür, sein Glas unter den Wasserhahn zu halten? Wie kann man umweltbewusstes Denken mit einem schmalen Geldbeutel vereinbaren? Denn oft scheitert es schon daran, dass Joghurt im Glas teurer ist als im Plastikbecher. Am Ende des Buches warten dann noch 58 Seiten - gefüllt mit leckeren Rezepten - auf den Leser und an Leerseiten für eigene Rezeptideen hat die Autorin auch gedacht. Auch ohne große Kochkünste lassen sich die Leckereien leicht umsetzen, denn von Rührei, über Gurkensalat und belegte Brote, bis hin zu Apfeltaschen ist alles dabei. Habt ihr gewusst, dass man aus Radieschenblättern "Gebäckene Teigtaschen mit Radieschenblätter-Frischkäse-Füllung" machen kann? Das Buch ist sehr minimalistisch gestaltet, ohne jegliche Fotos, einzig die täglichen Zusammenfassungen lockern das Ganze etwas auf. Rosa Wolff hat sich in dieser Zeit sehr intensiv mit der Materie beschäftigt und schreibt in diesem Buch nicht nur über ihren täglichen Speiseplan, sondern stellt Hilfsprojekte vor, schreibt über Siegel und Verbände von Bio-Produkten und urteilt sich kritisch darüber, wieviele Lebensmittel Tag für Tag in den Mülltonnen landen. Interessant fand ich auch, dass sie nicht nur den damaligen Tagessatz für Lebensmittel in ihren Versuch miteinbezogen hat, sondern auch ihre Freizeitaktivitäten nach den dafür vorgesehenen Szenarien ausgerichtet hat. Kann man sein Fahrrad reparieren lassen und wie lange muss man dafür sparen? Wie oft kann man ins Schwimmbad gehen und ist es möglich sich ein Buch zu kaufen? Ich mag dieses Buch sehr gerne und blättere immer mal wieder darin herum. Es liefert mir immer wieder gute Ideen, vor allem wenn es am Ende des Monats mal wieder knapp wird. Außerdem bleibt es spannend: Kann man wirklich mit so wenig Geld auskommen? Wie wird ihre Monatsbilanz aussehen? Wie geht es nach dem Projekt für Rosa Wolff weiter? Was hat sie selbst daraus gelernt? Aber klar ist und darüber lässt die Journalistin auch keinen Zweifel, es ist wahnsinnig aufwendig mit so wenig Geld nur Bio-Produkte einzukaufen ohne auf den Discounter zurückzugreifen. Außerdem ist es absolut notwendig den Kochlöffel zu schwingen - doch lohnt sich der Aufwand am Ende? Lest selbst - von mir gibt es eine absolute Kauf- und Leseempfehlung für diesen Schmecker. Fazit: Ein sehr interessantes und informatives Buch über den Kauf von Bio-Lebensmitteln mit schmalen Budget. Mir gefällt der Schreibstil der Journalistin und Autorin sehr gut, denn sie schreibt sehr locker, außerdem offen und ehrlich über ihren Alltag, den sie auch ohne große Sprünge machen zu können, sinnvoll und mit Spaß meisterte. Sollte man einen momentanen finanziellen Engpass haben, kommt dieses Buch genau richtig, denn es zeigt echte Lösungen für einen gesunden und abwechslungsreichen Speiseplan auf. Aber natürlich ist es auch für jeden anderen geeignet, denn grundsätzlich spricht ja nichts dagegen, sparsam mit Lebensmitteln und unseren natürlichen Ressourcen umzugehen - Tiere und Umwelt werden sicherlich davon profitieren.  
7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kaufe wieder bewusster ein  
Von Petra F.  
Es hat Spaß gemacht, dieses Buch zu lesen. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass es die Autorin in ihrem Selbstversuch schafft, sich mit dem Betrag von 132,71 € für einen Monat Bio zu ernähren. Tolle Leistung! Es macht mir jetzt wieder viel mehr Spaß, auf wirklich gesunde Ernährung zu achten und kaufe wieder viel bewusster ein. Lieber weniger, aber dafür wirklich Bio. Ich mache mir auch wieder mehr Gedanken, wie die Nahrungsmittel entstehen und dass ich mit dem Kauf von Bio z.B. die artgerechte Haltung von Tieren unterstütze. Die Rezepte finde ich auch toll. Ich koche nicht gerne, aber dieses Buch kommt jetzt in die Küche und ich werde das eine oder andere Rezept ausprobieren, weil man keine besonderen Zutaten braucht. Das finde ich klasse. Dieses Buch hat mich auch darauf aufmerksam gemacht, dass ich viel zu wenig Obst esse. Das habe ich sofort geändert und es macht mir jetzt Spaß, bewusst einzukaufen und zu Essen. Das bekommt auch der Psyche gut. Die sehr informativen Zwischentexte sind klasse und ich habe wieder viel gelernt. Über das Grundeinkommen für jeden habe ich schon oft nachgedacht. Die Autorin greift viele interessante Themen auf, aber nicht zu ausführlich. Man kann sich ja

informieren, wenn man mehr darüber wissen will. Für immer von diesem Betrag leben zu müssen, macht einsam. Das wird einem auch klar. In den Biergärten von München ist es ja noch teilweise möglich, seine Essen mitzubringen. Das geht woanders gar nicht. Eine tolle Idee ist es, bei Einladungen selbstgemachtes Essen mit zu bringen. Das kostet nicht viel und meist ist es eh schwierig das Richtige zu schenken und sehr teuer. Dass die Autorin immer auf einen Ausgleich beim Geben und Nehmen achtet, finde ich auch prima. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Essen für wenig Geld. Von die Köchlein. Kann man mit schmalen Geldbeutel gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen? Man kann, hat Rosa Wolff getestet und herausbekommen. Dabei hat sie es sich nicht leicht gemacht. Angeregt durch die provokanten Äußerungen Thilo Sarrazins, der vorrechnete, dass man mit täglich 4,55 €, dem Hartz IV- Satz für Essen und Trinken durchaus genug zu hat, wollte sie wissen: kann man sich von diesem geringen Betrag auch biologisch ernähren? Sie packte alle Vorräte weg und fing quasi bei 'null' an. Ihre Berechnungen zum Speisezettel und die Auflistung der Einkäufe inklusive Nährwert und Preis ergeben ein tägliches, teilweise sehr anspruchsvolles Protokoll über vier Wochen, in denen sich so nach und nach ein paar Erkenntnisse herauskristalisieren: Mit wenig Geld den Teller täglich zu füllen ist anstrengend. Dauernd ist man am Rechnen, auf der Suche nach billigen Produkten, und gezwungen zu Kompromissen. Billiger kann es werden, wenn man selbst viel macht (zum Beispiel Brot). Das heißt man verwendet viel Zeit auf das Kochen. Auch wenn man saisonal einkauft, kann man sich nicht alles leisten. Gelegentlich möchte der Mensch sich auch etwas gönnen, was im Budget eigentlich nicht drin ist. Möglich ist das, wenn man nicht täglich, sondern wochentlich abrechnet. Ein derart sparsames Leben auf Dauer ist möglich, aber nicht wünschenswert. Not macht bekanntlich erfinderisch, und so probiert die Autorin auch gerne mal Sachen aus, die sie bisher nicht gemacht hat. Dabei kommen schmackhafte Gerichte heraus, und sie lässt uns an ihren Rezepten teilhaben. Dass diese Lebensumstellung nicht nur anstrengend und manchmal schambefahlet sein, sondern auch ihre schönen Seiten haben kann, das kommt durch, wenn Rosa Wolff beschreibt, wie es ihr trotz allem gelingt, Gäste zu bewirten, oder wie sie ein Picknick im Englischen Garten veranstaltet. In eingeschobenen Info-Seiten listet sie Einrichtungen auf, die das Leben mit wenig Geld erleichtern können, wie zum Beispiel Tauschringe. Es gibt Infos über eine Verwertung von Lebensmitteln, bei der nichts verkommt. Eine Adressliste von Bioprojekten für Kinder, und vieles mehr. Mag auch der Herr S. aus B. eine Ursache für das Thema gewesen sein, so weist Frau Wolff doch immer wieder deutlich darauf hin, dass ihr Buchlein nicht dazu dienen soll, dessen Hartz IV-These zu untermauern. Im Gegenteil, mit viel Humor und Ironie nimmt sie die Aufschlüsselung der einzelnen Hartz-IV-Posten auseinander. Ob sie unsinnig, anmaßend oder unmöglich sind, berät sie ihren Lesern. Nach der recht kurzweiligen Beschreibung dieser vier Wochen, die mit einer überraschenden Einsicht enden, folgen die Rezepte. Sie lesen sich allesamt lecker und verlocken zum Nachkochen.

Produktbeschreibung: Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch