

# Küchengeräte! Was lohnt sich wirklich!?

Welche Küchengeräte lohnen sich wirklich? Die Frage stellt sich jeder irgendwann der viel und gut kochen möchte. Die Antwort ist natürlich bei Jedem anders. Ich habe über die Jahre aber festgestellt, die richtigen Basics und der Laden läuft! 😊



1. Scharfe + gute Messer: Sind für mich eine enorme Erleichterung. Messer die nicht richtig scharf sind oder nicht gut in der Hand liegen, sind für mich echt lästig.

2. Mein Hochleistungs-Mixer hat sich enorm bewährt. Egal ob Brotaufstriche, Smoothies, Pesto oder anderes. Der ist täglich im Einsatz. Dafür würde ich auch immer wieder mehr Geld ausgeben.

3. Gutes Kochgeschirr was stabil und aus gutem Material besteht, ist für mich auch ein absolutes MUSS. Mit einigen Töpfen und Pfannen werde ich einfach nicht warm. Sie müssen gut im Handling sein und mir dauerhaft Freude bereiten.

4. Kinder-Messer: Sind gerade für kleinere Kinder super, die helfen und lernen möchten, jedoch noch nicht so geschickt sind (wie auch). Kinder-Messer und Kinder-Sparschäler schützen die Kinderhände vor Verletzungen und man kann ganz entspannt gemeinsam kochen und Essen zubereiten. Mir hat das immer sehr geholfen und mich auch beim kochen mit den Kids viel entspannter gemacht.

5. Milchaufschäumer: Ist mittlerweile ein echtes Basic in der Küche. Da ich keinen Kaffeevollautomaten habe, schäume ich meinen Kaffee extra auf. Das klappt ganz toll und lässt meinen Kaffee wie einen 4€ Latte-Art aussehen. Ich freue mich ja immer über solche Kleinigkeiten. Auch hier hat sich in meinem Alltag gezeigt, dass sich es auch hier oft lohnt etwas zu investieren. Gerade Milchschaumer mit (genauer) Temperaturregelung sind oft etwas preisintensiver, dafür kann man je nach Milchart den Schaum perfekt hinbekommen.

Was ist Dein Must-Have in der Küche? Welches Küchengerät möchtest Du NIE wieder hergeben. Abgesehen von Geschirrspüler und Staubsauger 😊 ☐.

Ich wünsche Dir einen wundervollen Morgen.

---

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

Meine eBooks:

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Mein Kanal:

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Mein Blog:

<http://ladylandrand.de/>

---

# Ständig Hunger? Daran kann`s liegen!

Ich bekomme täglich viele Fragen in mein Postfach.

Eine davon betrifft das "ständige Hungergefühl" was viele Menschen betrifft.

Das Gefühl ständig Hunger zu haben oder nie richtig satt zu werden kann ganz schön anstrengend sein.

Aber woran liegt das?

Es gibt hier leider keine Antwort für ALLE. Aber Du kannst einige Gedankengänge mal durchspielen. Vielleicht kannst Du dann ahnen, warum das bei Dir eventuell der Fall ist.



1. Du isst zu wenig! Viele kleine Mahlzeiten stillen das Hungergefühl meist nur kurz. Die Folge, es muss öfter gegessen werden. Hier kannst Du versuchen die Mahlzeiten etwas reichhaltiger zu gestalten oder die Nahrungsmenge etwas raufzufahren. Auch ballaststoffreiche Nahrungsmittel halten länger satt und befriedigen das Hungergefühl länger.

2. Du isst die "falschen" Nahrungsmittel. Mit dem Hungergefühl signalisiert der Körper "ich habe HUNGER". Kommen wenig nährstoffreiche Nahrungsmittel, signalisiert der Körper schnell das ihm noch etwas fehlt. Das Hungergefühl wird wieder in Gang gesetzt.

3. Du schläfst zu wenig. Bekommst Du dauerhaft zu wenig Schlaf, kann sich die Hormonkonstellation im Körper ändern. Hormone steuern viele Prozesse. So kann sogar der wenige Schlaf zu einer Hormonveränderung führen, der das Hungergefühl stimuliert.

4. Bestimmte Medikamente können ebenso das Hungergefühl fördern. Daran sollte auch immer gedacht werden. Hast Du den Verdacht, ist es sinnvoll das mit Deinem Arzt zu besprechen.

5. Langeweile ist häufig die Ursache für ein schnell wiederkehrendes Hungergefühl. Gepaart mit Social-Media oder anderen appetitanregenden Sendungen ist der Griff zum nächsten Snack nicht weit. Lieber kurz reflektieren und lieber etwas später was ordentliches zu sich nehmen.

6. Du isst zu schnell. Wer schnell viel Nahrung aufnimmt hat zwar einen vollen Bauch, jedoch signalisiert das Gehirn erst etwas später das der Magen bereits voll ist. Also ruhig Zeit lassen, gut kauen und langsam satt werden.

Du benötigst tolle Rezept-Ideen für Deinen Alltag?

Vielleicht sind meine eBooks etwas für Dich!

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Viele tolle Rezepte findest Du natürlich auch auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Ich wünsche Dir einen tollen Start in den Tag.

---

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

Meine eBooks:

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Mein Kanal:

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Mein Blog:

<http://ladylandrand.de/>

