



## Einkufen und Kochen mit System

Einkufen und Kochen mit System  
Nur einmal einkaufen und siebenmal kochen: Mit Kochplan, dem neuen Ratgeber der Stiftung Warentest, gelingt das ganz leicht. Denn Planung ist der Schlüssel zu einem entspannten Küchenalltag. Nie wieder grübeln, was gekocht werden soll, keine unnötigen Supermarktbesuche und keine Reste, die im Müll landen und das Portemonnaie belasten. Weniger als 70 Euro kosten die Einkäufe für eine vierköpfige Familie pro Woche.  
Schluss mit dem Kochbuchwälzen, nur einmal preiswert für die ganze Woche einkaufen: saisonal und günstig. Man hat die Wahl zwischen 12 Wochenplänen. Die Rezepte sind für vier Portionen ausgelegt. Weil saisonal kochen meist gesünder, günstiger und abwechslungsreicher ist, sind die Wochenpläne den Monaten zugeordnet. Auf dem Plan stehen zum Beispiel Blumenkohlcurry, Tortillas, Bandnudeln mit Lachs, überbackenes Fischfilet auf Fenchelgemüse, Spinatpfanne mit Zitronen-Schnitzel.  
Außerdem geben die Ernährungsexperten der Stiftung Warentest Tipps für eigene Wochenpläne, Einkauf, Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln. Denn gesunde Ernährung muss nicht teuer sein. Dabei helfen die Kochplan-Wochenpläne. Mit diesen Einkaufszetteln wird nichts vergessen und es landet nur das im Einkaufswagen, was auch wirklich gegessen wird.  
Das Buch "Kochplan" hat 207 Seiten und ist ab dem 11. März 2014 zum Preis von 16,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online unter [www.test.de/kochplan](http://www.test.de/kochplan)  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 26 31-0  
Telefax: (030) 26 31-27 27  
Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

## Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

## Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter [www.test.de](http://www.test.de). Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.