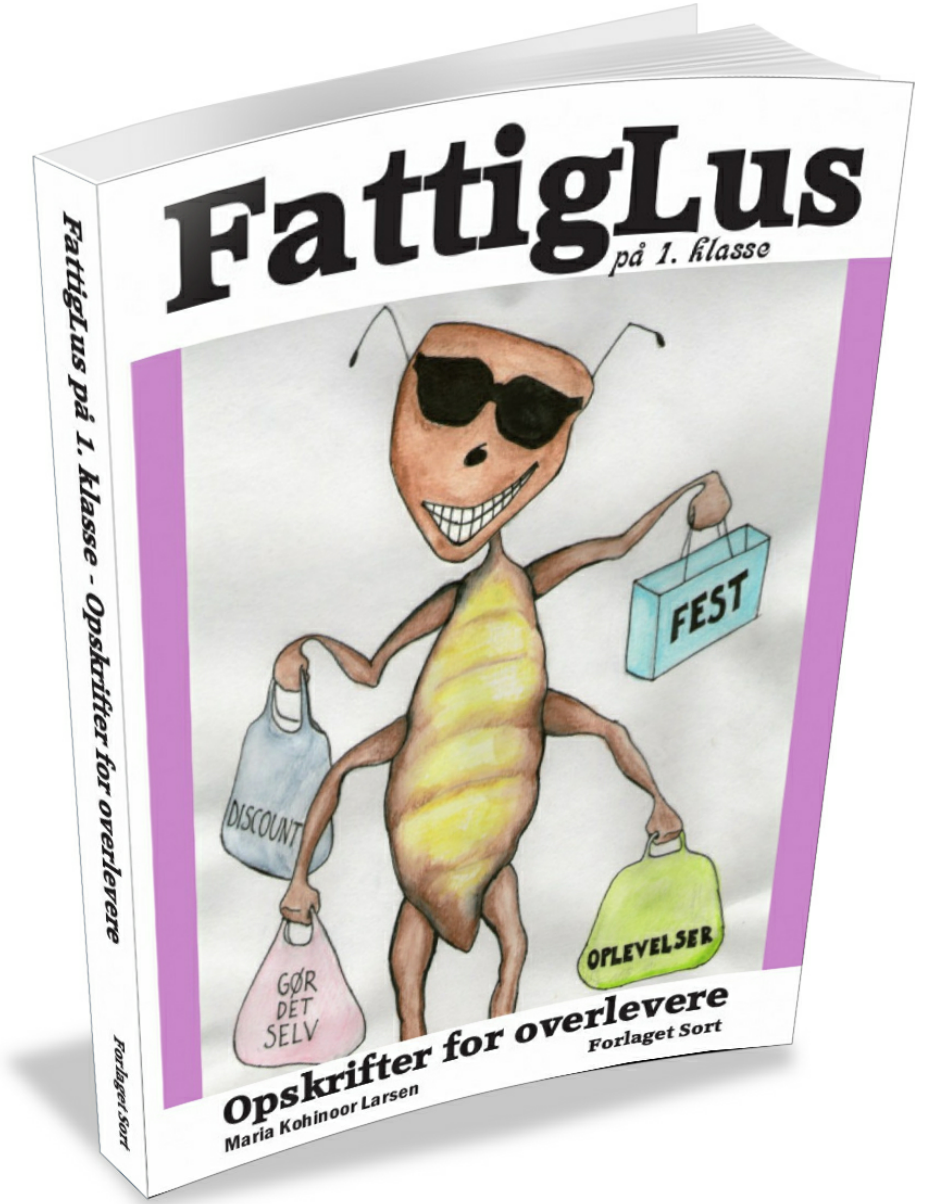

Af Maria Kohinoor Larsen

Forlaget Sort

Af samme forfatter:

FattigLus på 1.klasse – Få det hele for det halve

Kommende titler:
Din egen bog fra A - Å udkommer 2013
Markedsføring: 0 kr. udkommer 2013

Alle rettigheder ejes af Forlaget Sort og forfatteren. Det er forbudt at kopiere eller at gengive tekst fra bogen uden forudgående tilladelse.

Kontakt forlaget på info@sortmedia.dk

Copyright
© 2012 Forlaget Sort
1. Oplag, 1. udgave

Omslag: Maria Kohinoor Larsen
Rentegning og farvelægning af omslag: Marie Zia Bang Larsen

Printed by Scandinavian Book
ISBN: 978-87-994419-5-2

Hverken bogens forfatter, Forlaget Sort eller Sort Media er ansvarlig for den måde læseren vælger at forvalte og anvende bogens indhold på.
Ansvaret for, hvordan den enkelte læser vælger at forvalte bogens informationer, påhviler den enkelte person. Derfor ydes der heller ikke kompensation for skade eller tab som følge af brug af indholdet.
Forfatteren tilstræber naturligvis, at indholdet er så korrekt som muligt, men det udelukker ikke muligheden for, at der kan forekomme fejl og mangler. Ønskes der reel rådgivning, henvises læseren til professionelle rådgivere.

Forlaget Sort er en del af Sort Media Publishing, der også omfatter CuVi, Karriereblogen og BuyMyBook.

Indhold

At spise er at leve **side 5**

1: Megamad på et mikrobudget **side 8**

2: Opskrifter for overlevere **side 27**

3: Kødelige lyster **side 32**

4: Den grønne gren **side 59**

5: Friskbagte fristelser **side 78**

6: Det søde liv **side 90**

7: Fint skal det være **side 100**

Se billeder af retterne side på side 23 og på www.fattiglusen.dk

At spise er at leve

Krise eller ej, det er et faktum, at mad generelt er blevet dyrere år for år. Men krisen har betydet, at en stadig større del af befolkningen for alvor er begyndt at mærke det i hverdagen.

Der går nærmest ikke et kvartal uden, at de danske dagblade melder om stigende priser i forhold samme tid året før, og da priserne også steget mere end lønnen, bliver lønstigningerne udhulet, så vores surt tjente skillinger skal række længere.

Jep, der er masser af grunde til at spare, men absolut ingen grund til at tro at jakabov og klichéen pasta med ketchup løser problemet, blot fordi det er billigt (og skod).

Når du står i en situation, hvor du skal spare på flere, eller alle, områder i dit liv er min erfaring, at fornemmelsen af at du spiser godt, forebygger følelsen af at altid skulle undvære.

FattigLus på 1.klasse – Opskrifter for overlevere er en direkte fortsættelse af *FattigLus på 1.klasse – Få det hele til det halve*, men som undertitlen antyder, så handler denne bog udelukkende om budgetposten mad, hvor den første bog handler om at skære tusindvis af kroner af dit budget på alle områder.

Har du læst den første bog, må du bære over med, at der vil forekomme lidt gentagelser her i den første del,hvor muligheder og grundbegreber gennemgås. Til gengæld byder bogen på nye madplaner og flere opskrifter.

Nogle af retterne i denne bog kan synes en smule ”dyrere”, end dem der blev præsenteret i den første bog. Det er bl.a. fordi, der i denne bog optræder en del retter, der er tiltænkt gæster, hvilket skyldes, at *FattigLus på 1.klasse* oprindeligt var tænkt som en samlet bog. Men den ville i så fald få en pris på 400 kr., og det er der jo ingen FattigLus eller sparegrise, der har råd til.

Ideén til *FattigLus på 1.klasse* opstod i en blanding af nød og lyst.

For når man drømmer om at lave egen virksomhed, og siger sit job op midt i en krisetid, bliver man nødt til at være kreativ andre steder end på arbejdet for at få karriereønsker og hverdag til at hænge sammen.

Den konklusion nåede jeg frem til i 2010, da jeg påbegyndte arbejdet med karriere-og networking-portalen CuVi.

Pludselig var det ikke en selvfølge at bruge flere hundrede kroner til frisør, gå i byen med vennerne,

købe tøj eller at have råd til det daværende husholdningsbudget. Der skulle spares alle steder.

Jeg gik derfor prompte i gang med at finde muligheder, der opretholdt dagen og vejen uden sult og social afholdenhed til følge, og det lykkedes mig at skære de månedlige leveomkostninger med hele 5.000 kr. Heldigvis!

For den webportal, der skulle danne rammen om min fremtid, og som jeg havde bestilt hos et tilsyneladende professionelt firma, endte med at sætte mig i en værre kattepine. Blækket på kontrakten var knap nok tørt, før problemerne startede, og jeg endte med en kæmpe gæld, mens min webside endte som gidsel. Væk var mere end 70.000 kr. Det samme kunne man desværre ikke sige om gælden til banken, og så var gode dyr rådne og evnen til at spare penge livsvigtig!

For at redde CuVi måtte jeg være kreativ, og sådan gik det til, at projekt FattigLus gik fra at være hobby til at blive redningsvest.
Der er ikke er råd til professionelle fotografer, dygtige grafikere eller fantastiske layoutere, så du må nøjes med min og mit udstyrs formåen på de områder.
Til gengæld er jeg god til at lave billig mad, og jeg går ud fra, at det er ønsket om et billigere madbudget, der har fået dig til at investere i titlen her.

God fornøjelse med bogen. Jeg håber, at du vil spare en masse.

Megamad på mikrobudget

Som forbruger er det umuligt at styre prisudviklingen, så den eneste måde at få sine udgifter ned på er ved at gå en stor bue uden om de dyre køb og dyre vaner.

Mens det er rimeligt gennemskueligt, når det handler om, hvorvidt du skal købe en ny sofa eller ej eller sløjfe et bladabonnement, så er det straks lidt mere kompliceret, når det handler om, hvordan du får indarbejdet kreativitet, kvalitet og sund kost i et meget skrabet madbudget i en travl hverdag.

Hver lørdag eller søndag bør du gøre følgende:

1) Tjek tilbudskatalogerne på nettet og se specielt efter, hvad der er af tilbud på kød, sæsonens grønt osv.

2) Lav en madplan ud fra tilbudskatalogerne og regn med at gårsdagens levninger kan bruges dagen efter på madpakken eller til middagen.

3) Lav en indkøbsliste ud fra din madplan. Udover at give hurtigt overblik, når du er på indkøb, hjælper listen dig også med at undgå impulskøb.

Tip

På www.tilbudsugen.dk kan du tjekke en lang række tilbudskataloger på et sted og dermed danne dig et hurtigt overblik over, hvordan din kommende uges madplan skal se ud. Du kan også oprette din egen huskeseddel.

Køkkenhaven på første sal

Det siger sig selv, at hvis du vil spare på madbudgettet, og er den heldige indehaver af en have eller et andet lille stykke jord, er det bare at komme i gang forår, sommer og efterår med at dyrke sine egne økologiske grøntsager.

Har du ikke en have, er der måske andre i din bekendtskabskreds, der har lidt jord, som du må få lov til at dyrke lidt grøntsager på. Du kan evt. aftale med dem, at de får del i udbyttet, hvis de hjælper dig med at passe den.

Omvendt, hvis du har haven, men har svært ved at overskue projektet, kan det være en fordel at alliere sig med andre.

Spørg familie, venner, bekendte, kolleger og naboer efter stiklinger af planter. I mange tilfælde vil du kunne få dem gratis eller til meget billige penge.

Husk også at spørge i din omgangskreds, om du kan nasse dig til lidt af de ting, de dyrker i haven.

Du kan også spørge i forskellige fora på nettet, om der er nogle der har stiklinger, babyplanter og andet godt, som du kan afhente eller købe billigt.

Tip

Tjek evt., om der er nogle gavmilde mennesker, der har lyst til at dele ud af/sælge af deres udbytte eller har lyst til at lægge have til.
www.selvforsyningsforum.dk

Når du har skaffet det, du har brug for, går turen til biblioteket, så du kan låne bøger om, hvordan du får grønne fingre, hvis du ikke har det i forvejen.

Krydderurter er skønne, men kan hurtigt koste en bondegård, så derfor kan det betale sig at dyrke dem selv – også selv om du bor i lejlighed.

Krydderurter der er lette at passe og kan bo i vindueskarmen eller på altanen:

Laurbær
Karse
Estragon
Persille
Purløg
Basilikum
Rosmarin
Chili
Koriander
Oregano
Timian