

VORRATSPROGRAMM  
VORRATSPROGRAMM  
2016/2017  
Gemeinde Freiburg

# ÜBERLEBENS KOCHBUCH

Aus WENIG mach' MEHR  
Einfache Rezepte aus dem Vorratsprogramm



**Mit freundlicher Unterstützung der**  
FHV des Pfahles Dortmund und Denise Berg

**Für Internetbenutzer:**

Die Datei bitte ausdrucken und seitlich lochen oder heften

Weitere Informationen zum Vorratsprogramm der Gemeinde  
Freiburg der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage unter:

[www.vorrat-gemeinde-freiburg.de](http://www.vorrat-gemeinde-freiburg.de)

Herausgegeben von:  
©Petra Pauls-Gläsemann  
November 2016

## Vorwort

Dieses Kochbuch enthält neben einfachen Rezepten, die aus den Zutaten des Vorrats entnommen werden können, auch wichtige Ratschläge und Informationen zum Thema. Es ist zum Überleben gedacht und nicht als zusätzliches Rezeptbuch für vorhandene Kochbücher.

Ich bedanke mich vor allem bei Schwester Denise Berg, die mit ihrer vorbildlichen Arbeit als Beauftragte für Vorratshaltung der Gemeinde Freiburg im Breisgau, einen wertvollen Grundstock für dieses Buch gelegt hat.

Die meisten der Rezepte habe ich selber ausprobiert und konnte mich von der Verwendung überzeugen. ☺ Ich habe in der Regel ein Basisrezept, das je nach Bedarf und Geschmack ergänzt werden kann. Basisrezepte kommen mit der Notwendigkeit an verfügbaren Grundnahrungsmitteln aus.

Natürlich ist vieles ungewohnt, viele müssen sich an den „anderen“ Geschmack, den Getreide, Trockenmilch & Co. mit sich bringt, erst einmal gewöhnen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie gehe ich *kochkünstlerisch* mit diesen Zutaten um, sodass ich im Notfall keinen *Schock* bekomme. Denn für mich war es ein Schock, als ich zum ersten Mal Milchpulver verwendete oder auf Dosenfleisch zurückgreifen musste habe.

Wenn wir JETZT nicht lernen, mit unserem Vorrat zu leben, ihn anzuwenden und in unseren Alltag einzubauen, werden wir wenig Nutzen ziehen, wenn wir auf ihn angewiesen sind.

Auf ein gutes Gelingen und eine erfolgreiche Umsetzung,

*Petra Pauls-Gläsemann*

# Inhaltsverzeichnis

Kleine Lebensmittelkunde	5
Flüssigkeitsnotbehelf	8
Zutaten für dieses spezielle Kochbuch	9
<b>Kalte Küche – <i>alles, was nicht gekocht werden muss</i></b>	10
Süßer Getreidebrei/Müsli	11
Salziger Getreidebrei (Dinkel oder Hafer)	11
Haferflocken mit Kakao	11
Zwieback, Reiswaffel und Knäckebrötchen	12
Energiekugeln (Gofio)	12
<b>Warme Küche – <i>einfache Mahlzeiten für den täglichen Einsatz</i></b>	13
Warmer Getreidebrei	14
Einfache Energiesuppe	14
Nudeln mit „Tomatensauce“	14
Dosensalate	15
Chinesische Kraftsuppe (TCM)	15
TMC-Reis (Traditionelle Chinesische Medizin)	16
<b>Wissenswertes rund um die Verarbeitung von Vorrat</b>	17
Vorrat selber herstellen	18
TIPP Nr. 1 – Brot einkochen	18
TIPP Nr. 2 – Kuchen einkochen	18
TIPP Nr. 3 – Folienschweißgerät	19
TIPP Nr. 4 – Sprossen verwerten	19
TIPP Nr. 5 – KISIR-Salat	20
TIPP Nr. 6 – Löwenzahn-Honig	21
TIPP Nr. 7 – Bananen-Sirup	21

# Kleine Lebensmittelkunde

Seit Jahrtausenden gehört Getreide zu den Grundnahrungsmitteln der Menschen und bis vor einem Jahrhundert wurde das Korn noch in seiner Ganzheit verzehrt. Seitdem werden vom Korn die wertvolle Randschicht und der Keim entfernt.

Mittlerweile hat die Ernährungswissenschaft genügend Beweise erbracht, dass volle Gesundheit ohne volles Korn nicht möglich ist.

Der Trend nach Vollkornkost ist in den letzten Jahren wieder erheblich gestiegen, doch nicht alles ist Vollkorn, was als Vollkorn angeboten wird. So zersetzt sich der Vitamingehalt nach einigen Minuten schon, nachdem der Mahlvorgang eingesetzt hat. Vollkornmehl im Handel hat kaum noch das an Vitamine, was das Vollkorn verspricht.

Daher ist zu überlegen, ob es sinnvoll ist, sich eine Getreidemühle/Haushaltsmühle anzuschaffen, weil der Verzehr von frisch gemahlenem, unerhitztem Getreide am wertvollsten für uns ist. Für den kleinen Haushalt reicht auch eine handbetriebene Kaffeemühle aus.

Nur frisch gemahlene Getreide enthält alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Nur das ganze Korn lässt sich unbegrenzt lagern.

Uns wird Weizen und Dinkel empfohlen, der sich geschmacklich sehr gut verarbeiten lässt. Bitte beachten Sie, dass Dinkel weniger radioaktiv belastet ist als Weizen und mehr Vitalstoffe enthält. Zudem ist Dinkel besser verträglich.

## Nährwertangaben Dinkel in 100 Gramm

Kalorien 338	Fettgehalt 2,4 g
Gesättigte Fettsäuren 0,4 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren 0,4 g
Cholesterin 0 mg	Natrium 8 mg
Kalium 388 mg	Phosphor 401 mg
Calcium 27 mg	Eisen 4,4 mg
Kohlenhydrate 70 g	Ballaststoff 11 g
Zucker 7 g	Protein 15 g
Vitamin A 10 IU	Vitamin E 0,79 mg
Vitamin B2 11 mg	Vitamin B1 36 mg
Niacin 6,84 mg	Vitamin B6 0,23 mg

Eine andere wertvolle Getreideart ist der **Hafer**.

Hafer findet als Flocken den Einsatz in unserem Vorratsprogramm. Hier ist Vollkornhafer vorzuziehen. Wer kann, sollte Hafer auch als Vollkorn verwenden.

## Nährwertangaben Hafer in 100 Gramm

Kalorien 336	Fettgehalt 7,1 g
Gesättigte Fettsäuren 0,4 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren 0,4 g
Cholesterin 0 mg	Natrium 8 mg
Kalium 355 mg	Phosphor 340 mg
Magnesium 130 mg	Mangan 3,1 mg
Calcium 80 mg	Eisen 5,8 mg
Kupfer 0,42 mg	Zink 3,2 mg
Kohlenhydrate 55,7 g	Ballaststoff 9,7 g
Zucker 7 g	Protein 15 g

Vitamin B5 710 ug  
Vitamin B2 170 ug  
Vitamin B6 690ug  
Folsäure 35 ug

Vitamin E 840 ug  
Vitamin B1 675 ug  
Vitamin B3 2400 ug  
Selen 7 mg

Hafer besitzt zudem noch wertvolle Aminosäuren:

Arginin 850 mg  
Isoleucin 560 mg  
Lysin 550 mg  
Phenylalanin 700 mg  
Tyrosin 450 mg

Histidin 270 mg  
Leucin 1020 mg  
Methionin 230 mg  
Threonin 190 mg  
Valin 790 mg

### **Nährwertangaben Hirseflocken in 100 Gramm**

Kalorien 354  
Cholesterin 0 mg  
Kalium 43 mg  
Magnesium 170 mg  
Calcium 20 mg  
Kupfer 850 ug  
Kohlenhydrate 68,7 g  
Protein 9,84 g  
Vitamin B1 433 ug  
Vitamin B3 1800 ug  
Vitamin B6 750 ug  
Vitamin B9 12 ug  
Folsäure 20 ug  
Chlor 15 mg

Fettgehalt 3,9 g  
Natrium 3 mg  
Phosphor 310 mg  
Mangan 1,9 mg  
Eisen 9 mg  
Zink 1,8 mg  
Ballaststoff 3,8 g  
Vitamin E 410 ug  
Vitamin B2 109 ug  
Vitamin B5 1000 ug  
Vitamin B7 6 ug  
Vitamin K 1 ug  
Schwefel 100 mg  
Sowie alle wertvollen Aminosäuren

Diese drei Getreidearten als volles Korn, bilden die Grundlage dieses Kochbuches. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Um den Vitamin C Bedarf zu decken, werden Gelatinekapseln empfohlen. Ebenso sollte auf eine ausreichende Vitamin D Versorgung (Tabletten) geachtet werden. Reis ist hier nicht weiter erwähnt, sollte aber nicht im Vorrat fehlen.

**Hülsenfrüchte** spielen neben Getreide eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, aus wenig mehr zu machen und sich gesund zu ernähren.

Linsen liefern wertvolles Eiweiß und sind reich an Mineralstoffen. Zudem lassen sie sich als Mehl zum Andicken von Soßen gut verwenden und können wunderbar als Saatgut für Sprossen verwendet werden!

### **Nährwertangaben Linsen in 100 Gramm getrocknet**

Kalorien 278  
Cholesterin 0 mg  
Kalium 840 mg  
Magnesium 130 mg  
Calcium 70 mg  
Kupfer 0,42 mg  
Kohlenhydrate 41 g  
Vitamin A 100 ug

Fettgehalt 2 g  
Natrium 6 mg  
Phosphor 410 mg  
Mangan 3,1 mg  
Eisen 8 mg  
Zink 3,4 mg  
Ballaststoff 17 g  
Protein 24 g

Vitamin E 1,3 ug  
Vitamin B2 0,26ug  
Vitamin B6 0,55ug

Folsäure 170 ug  
Vitamin B1 0,48 ug  
Vitamin C 5 mg

Neben Linsen gibt es noch Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, die zum Einsatz kommen. Alle sind wichtige Eiweißlieferanten und daher ein guter Fleischersatz.

Damit sind wir auch schon beim **KEIMEN** angelangt!

Sprossen aus Keimsaaten sind eine kulinarische Bereicherung für jeden Tag. Mit nichts weiter als Wasser werden aus den gut lagerfähigen Samen innerhalb weniger Tage knackig-frische Sprossen. Sie brauchen nichts weiter als die passenden Gefäße oder ein Keimgerät und schon können Sie Ihre Ernährung mit Sprossen enorm verbessern. Die kleinen würzigen Keimlinge werten mit ihrem Reichtum an Vitaminen, hoch bioverfügbaren Mineralstoffen, lebendigen Enzymen und aktiven Antioxidantien jede Mahlzeit hervorragend auf. Folgende Samen eignen sich wunderbar zum Keimen:

Hülsenfrüchte: Linsen, Alfalfa (Luzerne), Kichererbse, gelbe Sojabohne, grüne Gartenerbse

Getreide: Weizen, Gerste, Hafer und Hirse

Sonstige: Kresse, Sonnenblumenkerne (geschält), Senf, Buchweizen

Kostengünstig ist ein einfaches Haushaltsglas mit einem Nylonstrumpf überstülpt.

#### **Grundregel:**

Samen gut waschen und einweichen (je nach Samen unterschiedliche Einweichdauer).

Täglich mit frischem Wasser spülen (2 x am Tag, 2-7 Tage lang)

Gut abtropfen lassen und lüften (Samen schütteln)

Übrigens: Samen in ein Sieb gießen und abspülen ist die beste Methode und beugt Schimmelbildung vor.

\*\*\*

#### **Noch ein paar Tipps zum Ölvorrat**

Als bestes Öl wird Olivenöl empfohlen, doch nicht jeder mag den herben, ungewohnten Geschmack. Daher ist in erster Linie Rapsöl eine gute Wahl. Vorsicht bei kaltgepressten Ölen – viele eignen sich nicht zu Erhitzen (Sonnenblumenöl)!

Bleiben Sie dabei Ihren Gewohnheiten treu. Es müssen keine neuen Ölsorten sein, die Sie im Vorrat haben.

#### **In eigener Sache**

Vor Jahren gab es fertige Vorratspakete, die von der Kirche angeschafft oder weiterempfohlen wurden. Meine Erfahrung war, dass der Umgang mit dieser Fertignahrung recht ungewohnt war. Sie ist in der Anschaffung sehr teuer und entspricht oftmals nicht den persönlichen Essbedürfnissen. Solche Angebote, wie sie auch von Überlebensforen angeboten werden, sollten gut überlegt sein. Für manche mag ein Fertigprodukt die beste Alternative sein. Familien mit Kindern werden da aber große Probleme haben.

Wie in allem ist auch hier Weisheit gefordert.

Ich persönlich benutze MMS-Tropfen zur Wasserzubereitung in Krisenfällen (siehe Seite 8). Dieses Mittel hat auch schon Durchfälle gestoppt und Erkältungen schneller abklingen lassen. Ich war erst skeptisch wegen dem Chlorgeruch, aber mittlerweile benutze ich es als Notfallapotheke für viele Gelegenheiten und habe damit sogar hartnäckigen Nagelpilz behandeln können. Falls sich jemand für das Produkt interessiert – ich habe ein Buch darüber, was ich gerne ausleihen kann.

# Flüssigkeitsnotbehelf

**Wasser** ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel und sollte ausreichend vorhanden sein. Im Vorrat ist Mineralwasser eine gute Wahl. Zum **Kochen** kann es auch wunderbar eingesetzt werden: Beim Backen macht es Teige fluffiger, beim Braten lässt es sich gesundheitsbewusst statt Fett einsetzen.

Wenn die Kohlensäure stört (die eh bei längerer Lagerung „entweicht“), kann sie einfach mit einem Löffel ausschlagen / verrühren.

Flüssigkeit beim Kochen ist in **Dosen und Gläsern** von großem Wert. Wer selber einkocht, sollte stets auf genügend Flüssigkeit achten.

Alle Arten von Saft (100 % Anteil ohne Zucker ist vorzuziehen) dienen zum Einweichen von Getreideschrot und Haferflocken. Auch Kokosmilch kann in Maßen verwendet werden.

Vielen ist der Geschmack von **Milchpulver** zuwider, da sie nicht gewohnt sind, damit zu kochen. Statt Trockenmilch lässt sich auch Kondensmilch (1:1 / 1:4 mit Wasser verdünnt) wunderbar verwenden.

**Hafer- oder Mandelmilch** lässt sich wunderbar selber herstellen, wenn man einen guten Mixer hat. Auf teure Produkte im Handel muss man dann nicht unbedingt zurückgreifen.

Wasser kann man auch gut **einkochen**. In großen sauberen Einmachgläsern oder Twist-Off-Gläsern abgekochtes Wasser einfüllen und gut verschließen. 20 Minuten bei 100 °C einkochen oder die Twist-Off-Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen. Monatliche Kontrolle empfehlenswert.

Zum Kochen bitte nie **dreckiges oder trübes Wasser** benutzen, auch wenn es abgekocht wird! In der Regel sollte Wasser, das wir eingelagert haben, „desinfiziert“ werden, wenn es einen üblen Geruch angenommen hat. In der Regel sollte das bei abgekochtem Wasser nicht passieren, aber Bakterien lauern überall ...

Ich benutze dafür Chlordioxid (auch bekannt unter MMS-Tropfen). Es wirkt stärker als die üblichen Entkeimungstabletten und ist nicht so giftig wie manche glauben. Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, aber jeder muss für sich entscheiden, ob er solche Mittel benutzen möchte. Über das Internet gibt es weitere Informationen zu diesem Thema. Auch hier sollten Sie die Quellen gut prüfen, wenn Sie im Internet unterwegs sind.

Die Lagerung von **Gebrauchswasser** kann in 10 Liter Kanister erfolgen. Hier gilt die Devise: Vorrat lieber in kleine Einheiten lagern, die transportierbar sind. Es wird oft unterschätzt, was wir an Wasser tagtäglich benötigen. Waschen, Duschen, Toilettengang – allein das verschlingt schnell an die 100 Liter und mehr. Der sparsame Gebrauch sollte jetzt schon geübt werden, nicht erst im Notfall.



# Zutaten für dieses spezielle Kochbuch

Für dieses Kochbuch habe ich mich auf die Grundnahrungsmittel beschränkt, die wir alle im Vorrat haben sollten. Das ein oder andere Produkt mag natürlich abweichen, was Geschmack, Gewohnheit oder Überzeugung angeht. Sie haben jedoch alle eins gemeinsam: Sie sind finanziell erschwinglich und können uns in Notzeiten am Leben erhalten.

Da viele nicht wissen, wie man mit Getreide, Hülsenfrüchten, Öl und Kräuter schmackhafte Gerichte auf den Tisch bringen kann, die auch satt machen, sind hier einige Rezepte aus den folgenden Zutaten ausgewählt worden:

Dinkel oder Weizen  
Haferflocken / Hirseflocken  
Salz (reines Meer- oder Steinsalz ist ideal)  
Wasser  
Fruchtsaft (100 % ohne Zuckerzusatz)  
Zwieback  
Knäckebrot  
Reiswaffeln  
Öl  
Reis  
Nudeln  
Instantbrühe  
Tomatenmark  
Kondensmilch / Trockenmilch  
Vanillezucker, Honig, Traubenzucker  
Nüsse, Sonnenblumenkerne  
Nusscreme, Rosinen  
Kakaopulver  
Zimt, Nelkenpulver, Basilikum u.a. Kräuter  
Apfel- oder Pflaumenmus  
Marmelade nach Bedarf  
Rübenkraut  
Wurst aus Dosen oder Glas

# Kalte Küche



**Alles, was nicht gekocht werden muss**

## Süßer Getreidebrei

Nahrhaft und gut sättigend. Als Basis dient Getreideschrot von Hafer oder Dinkel

### Basisrezept

- 1 Tasse (200 ml) Getreideschrot nach Wahl
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Saft

Getreideschrot über Nacht oder einige Stunden in dem Wasser und Saft quellen lassen. Öfter umrühren. Ich benutze dafür eine Porzellanschüssel mit Teller als Deckel. Es geht auch eine Plastikschüssel mit Deckel. Wichtig: den Brei abdecken!

Zugaben:

Da es sich hier um einen süßen Brei / Müsli handelt, passen Nüsse und Rosinen gut dazu. Aber auch Dosenobst, Honig, Rübenkraut oder einfach nur Traubenzucker (wichtig fürs Gehirn).

---

## Salziger Getreidebrei

Auch nahrhaft und gut sättigend. Als Basis dient ebenfalls Getreideschrot von Hafer oder Dinkel

### Basisrezept

- 1 Tasse (200 ml) Getreideschrot nach Wahl
- 2 Tasse Wasser
- Salz nach Bedarf

Zubereitung siehe oben. Nach Bedarf kann auch 1 Teel. Öl hinzugefügt werden.

Zugaben:

Lässt sich sehr gut mit Trockenkräutern wie Basilikum würzen, ist aber nicht jedermanns Geschmack. Salziger Brei ist daher eher für die *Warme Küche* zu empfehlen, ist aber eine gute Alternative, wenn nichts anderes mehr zur Verfügung steht. Kann auch mit Wildkräutern schmackhaft angerichtet werden.

---

## Haferflocken mit Kakao

Beliebt bei Kindern

### Basisrezept

- 1 Tasse (200 ml) Vollkornhaferflocken (Kernige)
- 1-2 Tassen Wasser oder Milch (Trockenmilch/Kondensmilch)

1 Pr. Salz  
2 Teel. Kakaopulver

Haferflocken mit Wasser oder Milch auffüllen, mit Salz und Kakaopulver vermischen.

Zugaben:

1 Teel. Traubenzucker oder Honig  
Nüsse oder gekeimte Sonnenblumenkerne  
Kokosflocken  
Zimt und Vanillezucker

---

## **Zwieback, Reiswaffeln und Knäckebrötchen**

Sind sehr gute Ersatzprodukte für Brot, wenn man nicht backen kann. Sie alle lassen sich trocken gut essen und sind daher ideal als ein Basis-Grundnahrungsmittel einsatzbereit. Auch als Krankenkost gut geeignet.

Zugaben/Ergänzungen

Marmelade  
Honig  
Rübenkraut  
Nusscreme  
Bohnencreme (salzig)  
Streichwurst aus Dose oder Glas

---

## **Energiekugeln (Gofio, nach indianischem Rezept)**

### **Basisrezept**

250 g feingemahlener Weizen oder feiner Dinkelschroth  
4-5 Eßl. Wasser  
Kräuter nach Geschmack und Verfügbarkeit (Wildkräuter nutzen)  
Evtl. Salz

Mehl/Schroth und Wasser zu einem festen Teig vermischen (evtl. mehr oder weniger Wasser nehmen). Kleine Kugeln formen und an der Luft trocknen lassen. (Die Flüssigkeit bindet die Vitamine und Nährstoffe, deshalb zügig verarbeiten)

Zugaben / Ergänzungen

Energiekugeln können statt mit Kräutern auch mit Honig und Nüssen gemischt werden. Meine Kinder und ich bevorzugen diese Variante. Auch Nougat, wenn vorhanden oder Schokocreme, wandeln die Kugeln ab. Mit Vanillezucker und Zimt ist es eine richtige Köstlichkeit. Statt Nüsse können auch gekeimte Sonnenblumenkerne verwendet werden. Keimdauer von 24 - 36 Stunden bitte beachten, sonst schmecken sie bitter.

**Hinweis: Kugeln nicht essen, sondern lutschen!**

**Ersetzen die täglichen Mahlzeiten, da sie alle Nähr- und Mineralstoffe enthalten. Tagsüber alle 30 Minuten eine Kugel.**

# Warme Küche



**Einfache Mahlzeiten für den täglichen Einsatz**

## Warmer Getreidebrei

Wärmend nach der 5-Elemente-Küche. Sehr nährstoffreich und sättigend. Ideale Basis für andere Varianten. Am besten schmeckt er in Milch gekocht und als süße Variante.

### Basisrezept

1 Tasse (200 ml) Hirseflocken  
2 Tassen Wasser  
1 Pr. Salz  
½ Teel. Zimt  
1 Messerspitze Nelkenpulver

Wasser (Milch) aufkochen und die Hirseflocken einrühren und aufkochen. Von der Feuerstelle nehmen und mit Salz, Zimt, Nelkenpulver würzen und zugedeckt ausquellen lassen. Nach 10 Minuten umrühren und nach Bedarf verfeinern.

Varianten:

Als süßen Brei mit Apfel- oder Pflaumenmus ergänzen

Zusätzlich mit Honig oder Vanillezucker süßen oder alles was sich im Vorrat noch befindet wie Nüsse oder Dosenobst.

---

## Einfache Energiesuppe

Diese Suppe ist leicht bekömmlich, sättigend und vor allem wärmend. Ganz wichtig im Winter oder wenn man sich draußen aufhalten muss.

### Basisrezept

3 Tassen Wasser  
Gemüsebrühe (Instant)  
1 Tasse (200 ml) Getreideschroth  
1 Essl. getrocknete Kräuter

Schroth mit dem Wasser ca. 1 Stunde einweiche, danach zum Kochen bringen, Gemüsebrühe einrühren und auf kleiner Flamme 30 Minuten kochen lassen. Die Suppe nach Bedarf ausquellen lassen, mit getrockneten Gewürzen wie Basilikum, Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch abschmecken.

Varianten:

Falls Eier vorhanden, diese verrühren und als einfachen Eistich in der Suppe ziehen lassen

---

## Nudeln mit „Tomatensoße“

Hier gibt es keine übliche Soße zu den Nudeln, um Wasser zu sparen. Man braucht für dieses Gericht nur fünf Grundzutaten, die in jedem Vorrat enthalten sein sollten.

Es ist gut sättigend und relativ kostengünstig in der Anschaffung. Ist in erster Linie ein

Kohlehydratlieferant und gibt dem Körper Energie. Auch hier gibt es verschiedene Abwandlungsmöglichkeiten, je nachdem, was der Vorrat alles anbietet.

### **Basisrezept für 4 Personen oder auch als Kaltreserve**

4 Tassen Wasser  
500 g Nudeln  
1 Eßl Salz  
2 Eßl. Öl  
1 Tube Tomatenmark

Nudeln kochen (so viel an Wasser nehmen, dass alles aufgesaugt wird, kein Kochwasser wegschütten!) Öl erhitzen und das Tomatenmark einrühren und leicht bräunen (nicht schwarz werden lassen, geht ganz schnell) Die fertigen Nudeln in der Tomatensauce schwenken und alles gut vermischen. Evtl. nachsalzen.

Varianten:

Dosenfleisch mit anbraten

Pilze in die Soße geben und erwärmen – hier auch die Flüssigkeit nutzen, so dass es wirklich eine Soße gibt.

Die Nudeln lassen sich auch gut kalt essen!

---

## **Dosensalat**

Aus Konservengemüse lässt sich auch ein schmackhafter Salat herstellen. Hier ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

### **Basisrezept**

Dosengemüse wie Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen oder Wachsbohnen  
Öl, Salz, Essig und Pfeffer  
Geröstete Zwiebeln  
1 Essl. getrocknete Kräuter

Aus den Zutaten eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse mischen. Mais und Kidneybohnen passen sehr gut zusammen.

Im Frühling mit jungen Brennnesseltrieben verfeinern.

Varianten:

Wer mag, kann Thunfisch in Öl benutzen. Das enthaltene Öl erspart Öl aus dem Vorrat.

Wildkräuter sammeln und den Salat damit verfeinern (Löwenzahn, Gänseblümchen)

---

## **Chinesische Kraftsuppe**

### **Für viele gänzlich unbekannt, in Asien beliebt: Chi-Suppe**

Reissuppen sind in Asien eine uralte Medizin. Man findet diverse Rezepte schon in uralten Schriften und Lobpreisungen über ihre Heilkraft. Probieren Sie es einfach mal aus!

### **Basisrezept**

1 l Wasser  
250 gr. Reis  
Salz und Kräuter

Wasser mit dem Reis zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme köcheln lassen – und zwar 2-3 Stunden (in der Regel sogar noch länger).

Nach Bedarf frische oder getrocknete Kräuter, sowie Salz hinzufügen.

Diese Suppe soll nach der TCM (trad. Chinesische Medizin) Körper und vor allem Geist stärken.

Varianten:

Als süße Suppe ideal mit Rübekraut und Traubenzucker, Rosinen und Honig verfeinern.

---

### **TCM-Reis**

Reis – diesmal ähnlich der Suppe über mehrere Stunden kochen – als Energiespender. Der Versuch lohnt sich!

Es reicht aber auch schon aus, einfach gekochten Reis, nur mit etwas Salz oder Gewürzen, zu essen.

### **Basisrezept**

1 l Wasser  
500 g. Reis  
Salz und Kräuter

Wasser mit dem Reis zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme köcheln. Je länger, desto besser (Vorsicht, nicht anbrennen lassen!)

Nach Bedarf frische oder getrocknete Kräuter, sowie Salz hinzufügen.

Varianten:

Mit roten Kidneybohnen anreichern, würzen nach Geschmack.

Reis mit angeröstetem Sesam

---



# Wissenswertes



rund um die Verarbeitung von Vorrat

## Vorrat selber „herstellen“

Es gibt viele Möglichkeiten, Vorrat selber einzukochen oder einzufrieren. Die Methoden sind zahlreich und reichen vom Trocknen bis Fermentieren. Es gibt zahlreiche Bücher und Informationen zu diesen Themen über das Internet, so dass ich nicht näher darauf eingehen möchte.

Ich möchte mich auf vier erprobte Tipps beschränken, die das Leben mit Vorrat wesentlich erleichtern können.

### TIPP Nr. 1

#### *Brot einkochen*

Ja, das funktioniert und ist wunderbar, wenn es Stromausfall gibt und die Gefrierschränke so langsam abtauen ...

Aber auch für eine längere Lagerung bestens geeignet. Bei Vollkornmehl kann es passieren, dass das Brot mit der Zeit trocken wird, deshalb den Teig etwas flüssiger anrühren.

Dazu braucht man Einkochgläser, Gummiringe und Klammern und folgende vier Zutaten aus dem Vorrat:

- 1000 g Mehl Typ 405
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 3 – 4 Teel. Salz
- 1/2 Liter lauwarmes Wasser (evtl. etwas mehr)

- Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und ihn an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Gut durchkneten, erneut gehen lassen.
- Einmachgläser (Tulpengläser oder Sturzgläser) gut einfetten und den Hefeteig bis zur Hälfte einfüllen.
- Die Gläser ohne Deckel in den Backofen auf ein Gitter stellen, und bei 180°C ca 35-40 Min backen.
- Nun die Gummiringe auflegen, Deckel drauf, und den Verschlussbügel aufspannen.
- Den Backofen vorheizen auf ca. 90 – 100 Grad. In die Fettpfanne ca. 2 cm heißes Wasser eingießen, Gläser einstellen. Das Brot bleibt dann ca. 25 Minuten im heißen Backofen. Den Ofen danach Abstellen, die Türe öffnen und die Gläser noch im Ofen abkühlen lassen.
- Hält im kühlen Keller bis zu 6 Monate und mehr
- Bei den Tulpengläsern das Brot in der Mitte durchschneiden, dann kann man es gut entnehmen.

### TIPP Nr. 2

#### *Kuchen einkochen*

Ähnlich wie das Einkochen von Brot, kann man auch wunderbar Kuchen einkochen. Es ist darauf zu achten, dass es sich hier um einen recht flüssigen Rührteig handeln muss, der bis knapp über die Hälfte in Sturzgläser gefüllt wird. Diese vorher gut einfetten und mit Paniermehl / Kokosflocken einstreuen.

Es wird bei 170 °C im Heißluftherd mittlere Schiene gebacken. Nach dem Abkühlen wie oben beschrieben die Gläser verschließen und 20 Minuten bei 100 °C einkochen.

### **Grundrezept für vier 1 Liter- Gläser**

500 g Butter oder Margarine  
350 g Zucker oder Sirup  
4 P. Vanillezucker  
6 Eier  
300 ml Milch oder Saft  
600 g Mehl  
1 Beutel. Backpulver  
300 g Schokoladenstreusel

Aus den Zutaten einen weichen Teig herstellen und diesen bis zur Hälfte in die sterilen Einmachgläser füllen. Rand nicht einfetten und steril halten!

Die Gläser auf ein Rost stellen und bei 170°C Heißluft oder 175 °C Ober-Unterhitze backen. Nach dem Backen Gummiring und Deckel auflegen, Klammern und in die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne stellen. 100 °C 20 Minuten einkochen. Wichtig: Die Fettpfanne muss bis oben hin mit Wasser gefüllt sein.

Danach im Backofen erhalten lassen. Klammern entfernen und ab in den Keller.

Variante:

Statt Schokolade können auch Äpfel, Nüsse, Rosinen usw. dazugegeben werden. Mit Mandelstiften bestreut kann das Ganze auch mit Vollkornmehl und Hafermehl (1:1) sehr lecker sein. Hier mehr Flüssigkeit nehmen und den Teig vor dem Backen 15 Minuten quellen lassen.

---

### **TIPP Nr. 3**

#### *Folienschweißgeräte*

Einige Gemeinden haben sich ein professionelles Folienschweißgerät angeschafft, wie man es aus Metzgereien kennt. Der Vorteil: Man kann damit wunderbar Getreide für viele Jahre haltbar machen – aber nicht nur das. Alle Lebensmittel wie Salz, Zucker, Reis, Nudeln usw. sind somit luftdicht verpackt und können portionsweise abgepackt werden.

Es lohnt sich z. B. 5 KG-Gebinde Reis zu kaufen und diese dann in gebrauchsbliche Portionen zu vakuumieren.

Gute Geräte kosten um die 300 Euro, die einzelnen Beutel kosten ca. 10 Cent.

---

### **TIPP Nr. 4**

#### *Sprossen verwerten*

Sprossen kennen die meisten nur als Salatzugabe oder bestenfalls noch als Dekoration auf Suppen oder kleinen Snacks. Probieren Sie doch einmal die Brotaufstriche, die ohne großen Aufwand hergestellt werden können.

#### **Kichererbsencreme**

(Kichererbsen gibt es günstig im türkischen Laden)

- 1 Tasse Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen
- 2 x täglich im Glas durchspülen oder im Sieb abrausen

- Raumtemperatur um die 21 °C nicht unterschreiten
- Nach 2 Tagen können die Sprossen geerntet werden

1 Tasse Mineralwasser und 2 Eßl. Zitronensaft in den Mixer geben und mit den Sprossen pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe abschmecken.  
Passt wunderbar zu Knäckebrot oder als Saucendip zu Staudensellerie.

### **Sonnenblumen-Brotaufstrich (süß)**

Reich an Mineralien, ungesättigten Fettsäuren und Eiweiß, sind Sonnenblumensprossen Kraftspender und eine wohlschmeckende Bereicherung für jeden Vorrat.

Wichtig: Keime nie länger als 2 Tage keimen lassen, weil sie sonst bitter werden.

1 Tasse Keime ergibt 2 Tassen Sprossen. Einweichdauer der geschälten Keime ca. 3 Stunden.

2 mal täglich durchspülen / abbrausen.

1 geriebenen Apfel

½ Tasse Apfelsaft (100 % ohne Zuckerzusatz)

10 entkernte und kleingeschnittene Datteln.

1 Tasse Sonnenblumenkerne, 2 Tage gekeimt

Saft, Apfel, Datteln und Sonnenblumensprossen im Mixer gut zerkleinern, bis eine Paste entsteht und zum Durchziehen kalt stellen.

Sehr lecker auf Zwieback oder Reiswaffeln.

Kann auch löffelweise zur Kräftigung gegessen werden.

## **TIPP Nr. 5**

### *KISIR-Salat*

Es gibt Länder, in denen Lebensmittel knapp und teuer sind und wo das einfache Leben Standard ist. Ich habe aus der Türkei dieses Rezept mitgebracht, das schnell zubereitet werden kann, ohne viel zu kochen.

Bulgur ist eine Art Weizengrütze, die es in unterschiedlichen Körnungen gibt. Je größer das Korn, desto länger braucht es zum Aufquellen. Sinn der Sache ist es, aus wenigen Zutaten eine schmackhafte Beilage zu machen, ohne zu kochen.

250 g Bulgur mit warmen oder auch heißen Wasser übergießen und 20 Minuten lang einweichen lassen.

In der Zwischenzeit 1 große Zwiebel kleinschneiden, nach Bedarf und Möglichkeiten auch rote Paprika oder Frühlingszwiebeln und Petersilie. Wenn vorhanden Knoblauch oder Knoblauchpulver. Den Bulgur einmal durchkneten. Er darf sich nicht matschig anfühlen, sondern leicht körnig. Dann die Zutaten mit 3 -4 Essl. Tomatenmark, Salz, etwas Öl und Zitronensaft vermischen.

Der Salat ist sehr schmackhaft, sättigt auch gut und ist bei Veganern sehr beliebt.

## TIPP Nr. 6

### *Löwenzahn-Honig*

Bekommt seinen besonderen Geschmack wenn er ein paar Monate richtig durchgezogen ist Löwenzahnblüten sammeln, wenn die Sonne scheint.

Kurz abrausen.

Die kleinen Blüten abzupfen und in einen Topf mit Wasser geben.

Das Auge ist hier die Mengenangabe! Es kommt drauf an, wie stark der Sirup ein soll. Ich nehme immer eine große Schüssel voll Blüten auf 5 Liter Wasser.

Blüten mit dem Saft von einer Zitrone 30 Minuten lang leicht kochen lassen.

Im Haarsieb abgießen und die aufgefangene Flüssigkeit mit 2 kg Zucker verrühren und und dann mehrere Stunden auf kleiner Flamme einkochen, bis eine zähflüssige oder leicht dickliche Masse entstanden ist (in der Regel nach 4 5 Stunden). Sirup in Twist-Off Gläser füllen und wie gewohnt verschließen. Sehr lecker als Brotaufstrich oder als Zuckerersatz beim Backen oder zum Süßen im Tee.

## TIPP Nr. 7

### *Bananensirup*

Bananen kann man schon recht günstig bekommen, wenn sie überreif sind, einfach im Geschäft nachfragen!

Auch 1 KG Bananen berechnet man 600 ml. Wasser und 400 g. Zucker.

Das Wasser mit dem Zucker 5 Minuten lang aufkochen, dann die kleingeschnittenen Bananen und den Saft einer Zitrone hinzufügen und noch einmal 5 Minuten kochen lassen.

Bananen pürieren und den Sirup in Flaschen oder Gläser füllen (Twist-Off) und fertig ist ein leckerer Sirup zum Backen und Kochen. Kann sehr gut mit Milch gemischt werden (Bananenmilch).

Damit bin ich am Ende meiner Ideen, was man alles aus den Grundnahrungsmitteln und lagerfähigen Lebensmitteln herstellen kann. Ab und zu ein Rezept ausprobieren kann die Umstellung enorm erleichtern, wenn es darum geht, von unseren Vorräten zu leben.

Ich wünsche allen einen guten Appetit und eine weise Voraussicht, was unseren persönlichen Vorrat angeht.

„O seid weise; was mehr  
kann ich euch sagen?“

Jakob 6:12