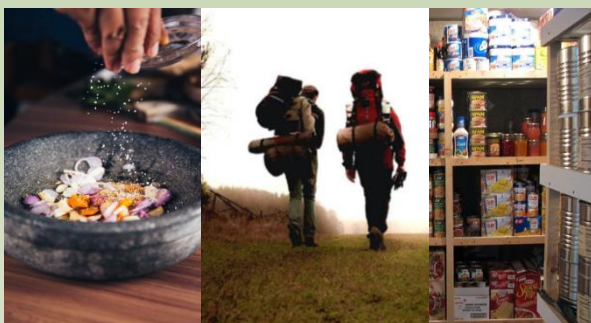


Unerwartete Krisen meistern

Teil III



Ein Ratgeber für die private
Vorsorge im Notfall

Mit Tipps zum Thema:

Hilfreiche Helferlein
Mit Vorrat kochen

Alle Angaben in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen zusammengestellt worden und sollen eine Art Leitfaden im Krisenfall oder in Notsituationen sein, um die Eigenständigkeit zu fördern und unabhängig handeln zu können.

Die Verantwortung für den sachgemäßen Umgang mit vorliegenden Anleitungen liegt beim Anwender. Es wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung für den Inhalt dieser Broschüre übernommen.

Für Vorträge zum Thema

- Notvorrat ohne Strom
- Wasser und Hygiene
- Licht und Kommunikation im Notfall
- Wärme und Heizen im Notfall

steht Ihnen Sabine Hug zur Verfügung. Sie bietet Zoom-Vorträge online und ab Mai 2022 Vorträge in Gemeinde- und Stadtverwaltungen an.

Petra Pauls-Gläsemann

März 2022

Impressum

Edition Lumen

Rosenweg 5

D-79865 Grafenhausen

Tel. 07748-9295790

© Petra Pauls-Gläsemann

Petra Pauls-Gläsemann

p.pauls@vorrat-gemeinde-freiburg.de

Sabine Hug

vorrat_leicht_gemacht@outlook.de



Und weiter geht's ...

Auch mit dieser dritten Broschüre zum Thema „Unerwartete Krisen meistern“, richte ich mich wieder an die Vorratshaltung.

Somit gibt es mit dieser Broschüre neben Tipps und Ratschlägen von Kornelia Holtz als Einleitung, auch ein kleines Kochbuch mit einfachen Rezepten, die man aus wenigen Lebensmitteln kochen kann.



Was nützt ein Vorrat, wenn ich nicht weiß, wie ich ihn benutzen soll?

Gemeinsam aus den Erfahrungen anderer lernen – sich austauschen, Informationen weitergeben - das ist die Aufgabe dieser dritten Broschüre.



Ich hoffe, dass jeder Einzelne jetzt besser vorbereitet ist, dass Ängste genommen oder zumindest minimiert wurden, und dass es Freude macht, eigenständig über sich und sein Leben bestimmen zu können.

Krisen – egal in welcher Form – stellen nicht nur persönliche Herausforderungen dar, sie können unseren Blickwinkel auf das Wesentliche verändern und uns mehr Dankbarkeit und inneren Frieden schenken für das, was wir haben.



KLEINE HELFERLEIN

Von Kornelia Holtz

Hier nun ein paar nützliche Tipps vorweg, die die Vorratshaltung erleichtern können.

Flavour Drops - Damit kann man auch Haferflocken und andere Gerichte je nach Geschmack aufpeppen, z.B. auch Magermilchpulver (mit Flavour Drops Schokogeschmack).

Tauschprodukte - Verschiedene Lebensmittel werden in kleine Portionen eingeschweißt / mit Vakuumentzug. Hier habe ich gute Erfahrung bei Salz, Zucker gemacht.

Weizen/Getreide - Fertig gemahlen in kleine Packungen eingeschweißt. Weil ja nicht jeder auch eine Handmühle hat oder um bei Stromausfall etwas zu haben, und auch als kleine Packungen für den Notfallrucksack ideal. Hält sich sehr lange und schmeckt auch nach über drei Jahren (solange habe ich mal eine Packung liegen lassen) nicht muffig, keine Getreidekäfer drin. Und es lässt sich somit auch gut fürs Tauschen nutzen.

Kleinanzeigen nutzen - Ich nutze auch EBAY Kleinanzeigen, da bekommt man gut immer noch ganz günstig Wasserkanister. Auch Handmühlen - hier empfehle ich für den kleinen Haushalt auch noch eine alte mechanische Kaffeemühle aufzuheben/ eventuell eine weitere zum Tauschen.

Sturmstreichhölzer - die zünden überall, und sind wasserdicht in einem kleinen Behälter verpackt.

Kurbelradio mit Solar - habe ich auch bereits seit über 20 Jahren, dank EXPO 2000!



Trockenshampoo - wenn Wasser knapp ist.

Holzkohlegrill / Holzkohle - wer einen Balkon hat oder Gartenzugang, kann auch hier kochen und garen.

Feuerstelle - Wir haben z.B. in unserem Haus im Keller noch eine angeschlossene Hexe. Diese kann in Notzeiten mit Holz oder Kohle betrieben werden.



Kerzendochte - habe ich auch im Vorrat, um Kerzenreste in alten Blechdosen zu neuen Kerzen verarbeiten zu können.

Alte Eierkartons - sammle ich als Anzünder, werden von mir gerne mit Nusschalen zum Anzünden meines Kaminofens genutzt.

Eipulver - sollte auch nicht im Notvorrat fehlen, hier muss aber gut auf die Haltbarkeit geachtet werden. Gibt es inzwischen, zumindest hier im Norden, bei Rossmann.

Unser TIPP:



Es gibt eben auch bei Rossmann einen prima Ei-Ersatz, den man einfach selber herstellen kann. Das Rezept befindet sich in dem Rezeptteil, wie viele weitere wertvolle kleine Tipps.

Vielen Dank an Kornelia Heitz, die uns ihre Erfahrungen für die Broschüre zur Verfügung gestellt hat.



Zum kleinen Vorratskochbuch

Ich habe bereits 2018 ein kleines Kochbuch veröffentlicht, das sich hauptsächlich mit den Nahrungsmitteln beschäftigt, die wir im Vorrat haben sollten. Dies ist ein kleiner Auszug davon.

Nach vier Jahren gab es natürlich eine Revolution in meiner Küche und ich habe die vegane Küche für uns entdeckt, da meine Tochter Veganerin ist. Vieles ist nützlich für den Vorrat und so habe ich mir einiges aufgeschrieben, was bisher mein Leben und auch meine Küche bereichert hat.

Ob vegane Butter oder Ei-Ersatz – mit wenig lässt sich vieles bewerkstelligen.

Auf den nächsten Sie finden Sie also Rezepte, die ich alle erprobt und für gut befunden habe. Vieles ist natürlich reine Geschmackssache, doch in Krisenzeiten können sie tatsächlich eine Bereicherung sein.

Es gibt keine Mengenangaben für Personenanzahl, da sollte jeder selber für sich das Maß finden. Alle Einheiten sind in Gramm und Milliliter angegeben.

Abkürzungen:

EL = Esslöffel ml = Milliliter

TL = Teelöffel g = Gramm

Das sollten Sie für diese Rezepte im Vorrat haben:

Kakaobutter	Datteln
Sonnenblumenkerne	Öl
Hülsenfrüchte (weiße Bohnen)	Tomatenmark
Johannisbrotkernmehl	Gluten(mehl)
Kalamanak Schwefelsalz	Brühe
Haferflocken /Getreide	Hefeflocken
Gewürze, geröst. Zwiebeln	Kokosflocken
Maismehl	Milchpulver
Reiswaffeln	Zwiebeln
Zitronensaft (od. Vitamin C)	Essig
Milch, Säfte, Wasser	Honig
Weizengrütze	Dosengemüse



KOCHBUCH

für den Hausgebrauch
Bezüglich Vorratshaltung

Vegane Butter - Ideal als Brotaufstrich

120 g Rapsöl

ich nehme Albaöl mit Buttergeschmack

40 g Kakaobutter (nach Geschmack desodoriert)

Steinsalz nach Bedarf

Kakaobutter in einen Topf geben und in der Sonne oder Ofen, wenn vorhanden, schmelzen lassen. Öl und Salz hinzufügen und gut vermischen, bis das Salz aufgelöst ist. Das Ölgemisch 3-4 Stunden im Kühlschrank oder über Nacht kühl stellen. Mit einem Schneebesen cremig aufschlagen und in Plastikdosen abfüllen. Hält sich mehrere Tage bei kühler Lagerung.

Ideal sind Kräuter, die der Butter eine ganz besondere Note geben. Auch Honig kann eingerührt werden, was gerade Kinder anspricht.

Dattel-Marmelade

Ideal als Brotaufstrich und Nascherei für Zwischendurch

250 g trockene Datteln in

300 ml warmen Wasser einweichen (4-5 Stunden)

2 Essl. Geröstete Sonnenblumenkerne

Datteln abgießen (Dattelwasser aufbewahren!) und in den Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren. Von dem Dattelwasser nach und nach etwas hinzugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. *In Gläsern gut verschlossen bis zu 14 Tage haltbar.*



Vegane Bohnen-Mayonnaise

250 g Bohnen über Nacht einweichen.

Das Wasser abgießen und mit frischem Wasser die Bohnen pürieren. Bohnenmilch aufkochen (bei kleiner Flamme) und abkühlen lassen. Mit Kalama-nak-Salz, Senf und evtl. etwas Wasser abschmecken.

120 ml Öl langsam einlaufen lassen und weiter aufschlagen, bis eine cremig feste Masse entsteht.

Zum Schluss etwas Zitronensaft hinzufügen.

Veganes Hackfleisch

200 g Glutemehl

2 EL vegane Brühe, evtl. Gewürze

1 – 2 TL Knoblauchgranulat

2 – 4 EL Hefeflocken

Alle Zutaten gut mischen und dann in eine zweite Schüssel

150 ml Wasser

30 ml Öl hineingeben und das Mehlgemisch in die Flüssigkeit einrühren, bis ein krümeliger Teig entsteht. Gut 1.5 Liter kochendes Wasser über das vegane Hack gießen und 1 Stunde gut abgedeckt (Deckel) ziehen lassen. Danach abtropfen und weiterverarbeiten.

TIPP: Eine andere Variante ist es, das Hack im Topf dampf zu garen, im Mixer kleinraspeln und wie Hack zu verwenden. Für eine rote Farbe sorgt Rote Beete-Pulver. Dieses zuvor in den 150 ml Wasser auflösen.

Nussmus

Einfache Leckerei, vielseitig einsetzbar und ganz simpel in der Herstellung

400 g Kokosraspeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech ausbreiten.



Backen:

Umluft 180°, ca. 10- 15 Min. je nach Ofen! Nicht zu lange rösten, ansonsten werden sie bitter. Immer wieder kontrollieren.

Auskühlen lassen. In die Küchenmaschine geben und ca. 10 Min. mixen lassen bis es cremig ist. In ein sauberes Glas abfüllen. Fertig!

Ideal aufs Brot oder für Pralinenfüllungen.

TIPP: Kann auch mit Haselnüssen, Mandeln usw. hergestellt werden.

Ei-Ersatzpulver

300 g Maismehl

30 g Johannisbrotkernmehl

Maismehl und Johannisbrotkernmehl gut vermischen. Die Mischung mehrfach durchsieben und mit einem Löffel durchrühren.

Den veganen Ei-Ersatz in ein luftdichtes Gefäß füllen. Bei Bedarf pro zu ersetzendem Ei 2 TL der Mischung mit 40 ml Wasser verrühren.

Tomatenmark als Bindemittel

Für herzhaftes Bratlinge und Burgerpattys können 1–2 Esslöffel Tomatenmark ein Ei ersetzen. Tomatenmark bindet gut und nimmt eher einen Einfluss auf die Farbe als auf den Geschmack des Gerichts. Daher lässt es sich gut mit anderen Gewürzen wie Kala Namak kombinieren.

Haferbrei zum Frühstück

Sehr nährstoffreich und sättigend. Ideal, um den Magen nicht zu belasten und einem Völlegefühl vorzubeugen. Für einen guten Start in den Tag. Ich benutze Trockenmilch, weil ich diese besser vertragen (Magerstufe) als Frischmilch.



250 ml Wasser

1-2 gehäufte Esslöffel Milchpulver (1.5 % Fett)

Alles gut verrühren und erwärmen.

2-3 Esslöffeln Haferflocken oder frisches Hafermehl oder Schroth, etwas Honig

Hafermehl oder Flocken in die warme Milch geben und kurz aufkochen lassen. Dann 10 Minuten auf der warmen Herdplatte ausquellen lassen. Ich süße mit Xylith oder Honig. Nach Geschmack kann auch Obst oder Zimt hinzugefügt werden. Hafer besitzt schon einen süßen Geschmack, einfach ausprobieren, was gut tut. Sehr gutes Frühstück, aber auch für den Abend bestens geeignet. *Ideal wäre natürlich volles Korn, das dann gemahlen oder auch geschrotet werden kann.*

Haferbrei zum Frühstück

Sehr nährstoffreich und sättigend. Ideal, um den Magen nicht zu belasten und einem Völlegefühl vorzubeugen. Für einen guten Start in den Tag. Ich benutze Trockenmilch, weil ich diese besser vertragen (Magerstufe) als Frischmilch.

Veganes Mett

Super Brotaufstrich und belastet den Körper kaum.

2 Zwiebeln

100 g Reiswaffeln

30 g Tomatenmark

300 g Wasser

2 EL. Rapsöl

1 TL Senf, Agavendicksaft, etwas Zitronensaft

½ - 1 TL. Salz

Koriander, Cayennepfeffer, Piment, Kardamon, Muskat

2 TL Paprika

1 TL Knoblauch und Pfeffer



Zwiebeln kleinhacken.

Reiswaffeln kleinbröseln – dauert, aber es lohnt sich. Aus den anderen Zutaten eine Soße herstellen und unter die Reiswaffeln mischen. Gut durchkneten und über Nacht ziehen lassen. Evtl. nachwürzen. Schmeckt lecker pur oder auf Brot mit Zwiebelringen.

Einfacher Käse

2 L Milch aufkochen

Saft einer Zitrone oder 2 EL weißen Essig hinzufügen und 10 Minuten leicht köcheln lassen danach 15 Minuten ruhen lassen.

Die Molke abgießen und den Käse entweder pressen und mit Salz einreiben und kühlen oder 2 EL Öl hinzufügen,

1 TL Salz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl unterrühren und als Frischkäse verwenden.

ALLES, WAS NICHT GEKOCHT WERDEN MUSS

Süßer Getreidebrei

Nährhaft 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, Rübekraut oder einfach nur Traubenzucker (wichtig fürs Gehirn).



Zwiebeln kleinhacken.

Reiswaffeln kleinbröseln – dauert, aber es lohnt sich. Aus den anderen Zutaten eine Soße herstellen und unter die Reiswaffeln mischen. Gut durchkneten und über Nacht ziehen lassen. Evtl. nachwürzen. Schmeckt lecker pur oder auf Brot mit Zwiebelringen.

Einfacher Käse

2 L Milch aufkochen

Saft einer Zitrone oder 2 EL weißen Essig hinzufügen und 10 Minuten leicht köcheln lassen danach 15 Minuten ruhen lassen.

Die Molke abgießen und den Käse entweder pressen und mit Salz einreiben und kühlen oder 2 EL Öl hinzufügen,

1 TL Salz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl unterrühren und als Frischkäse verwenden.

ALLES, WAS NICHT GEKOCHT WERDEN MUSS

Süßer Getreidebrei

Nährhaft 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).



Energiekugeln (Gofio, nach indianischem Rezept)

250 g feingemahlene 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.

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 Brennesseltrieben 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, Giersch).

TIPP: 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 etwa
300 ml heißem 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 Zu-
taten mit 3 - 4 EL Tomatenmark, Salz, etwas Öl und
Zitronensaft vermischen.

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



Keimlinge

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.

Keimlinge enthalten viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ideal zum Keimen sind Weizen und Dinkel, aber auch Hülsenfrüchte. Diese jedoch entweder 5-10 Minuten erhitzen (braten oder dünsten) oder nur das Grün verwenden, da sonst giftig.

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus dem Überlebenskochbuch, das ich auf meiner Homepage zum Download zur Verfügung stelle.

Zusammen mit meiner Selbsthilfegruppe habe ich zwei kleine Kochbücher veröffentlicht, die sich mit der einfachen Küche und mit veganen Rezepten beschäftigen. Bei Interesse stelle ich beide Bücher kostenlos als PDF-Datei zur Verfügung.

Ich hoffe, ich konnte einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Vorratsküche geben, obwohl es noch viel mehr an Möglichkeiten gibt, die ich nicht alle aufzählen kann. Allein die Vielfalt von Getreide oder der Einsatz von Gemüse und Kräutern ist durchaus erwähnenswert.

Kommen Sie gut durch die vor uns stehende Zeit,
Ihre Petra Pauls-Gläsemann

Eine Broschüre mit Tipps und Ratschlägen, sowie Einblick in die Vorratsküche mit einigen wichtigen Basisrezepten.

Edition Lumen
Rosenweg 5
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
edition-lumen@gmx.com