

UNSER VORRATSSCHRANK

Natürlich hat doch jeder von uns irgendwie einen oder sogar mehrere Stauräume, in denen er von feinen Pralinen, Tees und Marmeladen bis zu Basics und Geschenken alles verstaut. Wir wissen auch, dass es für uns meistens besser wäre, nicht so viel anzuhäufen.

Warum ist das eigentlich so? Erstens braucht man zum größten Teil die Dinge, die ganz hinten in diesen Vorratsschränken liegen, sowieso nicht, und zweitens haben die wenigsten von uns eine Liste oder ein verlässliches System, das ihnen sagt, was da genau drin ist und bis wann es haltbar ist. Trotzdem ist es natürlich gut und auch irgendwie beruhigend, wenn wir wissen, dass es zum Beispiel nach einer längeren Reise noch wenigstens ein paar Basisprodukte in unserer Küche gibt, aus denen wir dann eben noch fix eine gute Pasta auf den Tisch zaubern können.

In unserem Vorratsraum gibt es immer Nudeln aller Art, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomatenmark, Olivenöl, Misopaste, Sojasauce, Bohnen/Kichererbsen aus der Dose, Linsen, Graupen und Schältomaten aus der Dose.

Und eben die Gewürze, die wir wirklich nutzen. Mit diesen Produkten lassen sich durch einige wenige Zukäufe von frischen Lebensmitteln schon eine ganze Menge verschiedenster Gerichte herstellen, genauso wie es sogar ohne Zukäufe auch schon für ein vernünftiges Essen ausreicht.

Daher hat die Basisausstattung in unserer Vorratskammer vor allem einen anderen Hintergrund: Es geht einfach darum, Lebensmittel, die wir gerne und häufig essen, immer im Haus zu haben. Wir besorgen diese oft auf einmal und in größeren Mengen beim Biobauern (siehe hierzu auch Kapitel Tipps für nachhaltiges Einkaufen). Oder wir kaufen ein Lebensmittel, das häufig in unserer Küche verwendet wird, gleich mehrfach, wenn es im Sonderangebot ist. Und natürlich gibt es den Fall, dass wir Produkte aus dem Urlaub mitbringen, die es so bei uns nicht zu kaufen gibt. Das alles sind natürlich Fälle, in denen es sich lohnt, die Vorratskammer aufzurüsten.

BASICS

ÖLE & FETTE

Öle und Fette – das hört sich erstmal nach vielen Kalorien an. Oft ist es ja so, dass wir in Rezepten verschiedene Fette und Öle auf der Zutatenliste sehen. Diesen Teil würden wir dann gerne überlesen oder verändern, da wir ja fast alle unbedingt Kalorien vermeiden möchten. Dennoch müssen wir festhalten, dass gerade diese Öle für unseren Körper und den Geschmack relativ wichtig sind. So sind zum Beispiel einige Vitamine fettlöslich, während andere sich schon in Verbindung mit Wasser lösen. Fettlösliche Vitamine können zusammen mit Fett vom Körper besser aufgenommen werden, und das wünschen wir uns ja.

EXTRA NATIVES OLIVENÖL ⇒ Ist eine wunderbare Zutat, die vielen Speisen zu einem tollen Geschmack verhilft, und ein Öl, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

RAPSÖL ⇒ Gibt es häufig als raffiniertes und kostengünstiges Öl. Es eignet sich besonders zum stärkeren Erhitzen und zum Braten. Als kaltgepresste Variante hat es ein nussiges, honigartiges Aroma, das sehr dosiert zur Geltung kommen möchte.

SONNENBLUMENÖL ⇒ Ist ein hochwertiges Öl und aus unserer Küche nicht wegzudenken. Auch hiervon gibt es eine aromatische, kaltgepresste Variante.

SESAMÖL ⇒ Gibt es aus den ungerösteten Sesamsamen ebenso wie aus den gerösteten. Das geröstete Sesamöl hat einen intensiven Geschmack und ist eher wie ein Gewürz zu verwenden.

WALNUSSÖL ⇒ Auch ein sehr gutes, weil hochwertiges Öl mit nussigem Charakter und ideal für Salate oder kalte Speisen.

ESSIG & SÄURE

Eine schöne Komponente, die sowohl als aromagebender Bestandteil in Saucen und Salaten ihre Wirkung entfalten darf als auch bei chemischen Prozessen wie beispielsweise der Denaturierung von Proteinen (Art des Garens) und bei Fermentationsprozessen (Gärung). Zusätzlich kann Säure aus Essig und Früchten auch bei der Verdauung helfen.

APFELESSIG ⇒ Ein toller, milder Essig mit einer fruchtigen Note. Wir benutzen ihn gerne für Salate und zum Einlegen von Gemüse, aber auch zu „Handkäs mit Musik“.

WEIßWEINESSIG ⇒ Ein Standardessig, der in keiner Küche fehlen darf. Es gibt ihn in unterschiedlichen Güteklassen und Geschmacksstärken. Probiert euch durch, bis ihr es zum Essig-Sommelier geschafft habt.

ZITRONENSAFT ⇒ Ist sehr gut für orientalische Salate, zum Verfeinern von Tees, für Desserts, Kuchen und Nachspeisen geeignet. Ebenso findet der Abrieb dieser Früchte in unseren Rezepten häufig Verwendung. Wenn ihr Abrieb oder Zesten verwendet, sollten die Früchte unbehandelt sein und zuvor gründlich mit heißem Wasser abgewaschen werden.

GETREIDE & ANDERE KÖRNER

Getreide und vor allem Weizen hat es in den letzten Jahrhunderten weit gebracht. Er ist sozusagen in aller Munde. Er ist auch, trotz der neuerdings sehr weit verbreiteten Glutenunverträglichkeit, ein wichtiges und nahrhaftes Lebensmittel und in vielen Ländern gerade für die ärmere Bevölkerung nicht von der Speisekarte wegzudenken. Aber auch die anderen Getreidesorten wie Gerste, die ja die Grundlage von Bier ist, und Hafer, den wir gerne als Müsli zu uns nehmen, sind nur ein paar weitere Getreidesorten. Reis ist vor allem aus der asiatischen Küche kaum wegzudenken und wird auch in Asien angebaut. Zum

Gedeihen benötigt er viel Wasser und moderate Temperaturen.

Exemplarisch haben wir hier einige Getreidesorten wie auch Pseudogetreide aufgelistet. Sie lassen sich gut in herzhaftere Rezepte integrieren und haben vielleicht auch schon den ein oder anderen Liebhaber unter euch gefunden.

HIRSE => Ist ein Getreide und gehört botanisch gesehen zu den Gräsern. Diese wertvollen, oftmals verkannten Körner stecken voller Mineralstoffe und sind gerade für glutensensitive Menschen eine optimale Beilage.

QUINOA => Ein Fuchsschwanzgewächs aus Lateinamerika, das auch bei uns immer populärer wird. Es findet in Salaten, Pattys und als Beilage bei vielen Ernährungsbewussten einen Platz in der Küche.

HAFERFLOCKEN => Ein Traum von Getreide und ein wahres Kraftfutter. Nicht umsonst bekommt auch so manches Sportpferd eine Schippe davon.

DINKEL => Ein Urgetreide, das wieder eine Renaissance erfährt. Gerne kann man beim Backen einen Teil des üblichen Mehls durch Dinkelmehl ersetzen, und in Körnerform ist er durchaus auch als Beilage oder als Ofengericht denkbar.

REIS => Wir lieben ihn, und es gibt ihn in mehreren Farben, Formen und Sorten. Schwarzer Reis, roter Reis, Wildreis, Basmati, Sadri, Carnaroli, Arborio, parfümierte Reissorten wie Jasminreis oder speziell vorbehandelter Reis wie der Parboiled-Reis. Ihr seht also: Es ist fast für jeden Anlass und jeden Geschmack die entsprechende Sorte erhältlich.

MAIS (POLENTA) => Der Mais dient in Europa eher als Tierfutter und zur Energieerzeugung. Dennoch ist er ein prima Lebensmittel, das wie zum Beispiel Reis zu den Gräsern gezählt wird. In Lateinamerika wird der Mais in unterschied-

lichsten Formen und Farben sowie Endprodukten verzehrt. Einige Beispiele seien hier erwähnt: Tortillas, Enchiladas, Tacos, Nachos, aber auch Popcorn, Cornflakes, Polenta und gegrillte Maiskolben.

HÜLSENFRÜCHTE

Diese uralte Ackerfrucht ist ein prima Proteinlieferant und schmeckt in allen ihren Formen besonders lecker. Wir verwenden in unserer Küche äußerst gerne Linsen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Dicke Bohnen aber auch Erdnüsse, welche ebenfalls zu den Hülsenfrüchten zählen. Hülsenfrüchte sind reich an Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße, und ebenso reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie sind arm an Kohlenhydraten und machen aufgrund der Ballaststoffe lange satt. Wir lieben und nutzen sie zur Herstellung von Suppen, Salaten, als Beilage, als frittierte Bällchen oder Hummus (orientalisches Kichererbsenpüree). Probiert doch einfach mal aus, wie vielfältig sich Hülsenfrüchte zubereiten und einsetzen lassen.

LINSEN (ROT, GELB) => Linsen sind ein ganz tolles, nahrhaftes und vielfältiges Produkt. Wir essen sie gern in Eintöpfen oder als Salat.

KICHERERBSEN => Sind eine leckere und nahrhafte Hülsenfrucht, die gerne im Orient und in Nordafrika gegessen wird.

WEIßE BOHNEN => Ob ihr sie nun als dicke oder „dünne Bohnen“ zu euch nehmt, ist einerlei. Sie werten viele Vorspeisen oder Pastagerichte auf. Ebenso kann man sie pürieren und als Füllmasse oder für Brotaufstriche verwenden.

EDAMAME (SOJA) => Das sind junge, grüne Sojabohnen, die es im Asia-Laden oft in gefrorener Form gibt. Sie haben einen feinen, leicht nussigen Geschmack und bereichern und verschönern gerade fernöstliche Suppen und Salate.

GRÜNE ERBSEN ⇒ Ein wunderbares Gemüse, welches wir gern in Reisgerichten und Suppen, aber auch in diversen Pürees verwenden.

KIDNEYBOHNEN ⇒ Sie sind ähnlich wie die schon beschriebenen weißen Bohnen verwendbar und nicht nur in vegetarischen Chiligerichten ein Klassiker. Sie sollten unserer Meinung nach immer vorrätig sein, um schnell einmal ein Omlett oder ein Pastagericht aufzuwerten.

NÜSSE & SAATEN

Als echte Weihnachts-Liebhaber gehören natürlich Nüsse zu unseren liebsten Lebensmitteln. Es gibt sie in vielen verschiedenen Sorten, wobei botanisch gesehen nicht alle Nüsse sind. So ist beispielsweise die Erdnuss eine Hülsenfrucht und die Mandel der Kern eines Rosengewächses. Eines haben Nüsse gemeinsam: Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Proteinen und auch an Kalorien. Dies gilt es beim Verzehr zu berücksichtigen.

CASHEWNÜSSE ⇒ Der Cashewbaum ein großer subtropischer Baum, der zur Familie der Seifenbaumgewächse gehört und dessen Frucht aus zwei Teilen besteht: dem Kern und dem Fruchtfleisch. Letzteres wird in den Anbaugebieten oft direkt verzehrt oder zu Saft verarbeitet. Die Nuss hingegen gibt es bei uns geröstet, natürlich oder auch als Aufstrich zu kaufen. Man kann die Nuss einfach so essen oder zum Beispiel als Bestandteil von asiatischen Eintopfgerichten.

ERDNÜSSE ⇒ Sie sind uns allen gut bekannt, wenngleich es auch Allergiker unter uns gibt, die diese Hülsenfrüchte nicht vertragen. Ansonsten kann man aus ihnen wunderbare Aufstriche selber machen oder man isst sie gesalzen und geröstet als Snack.

KÜRBISKERNE ⇒ Die Samen des Ölkürbisses, die gern auf oder in Brotteigen verarbeitet oder zu Öl

gepresst werden. Das so erhaltene Öl hat eine intensive grüne Farbe und einen nussigen, grasigen und malzigen Charakter. Es schmeckt toll auf Salaten, zu Speiseeis und auch anderen Desserts.

PISTAZIEN ⇒ Sind die hochwertigen Kerne der Steinfrucht eines Seifenbaumgewächses, die ein spezielles, unverwechselbares Aroma und eine schöne hellgrüne Farbe haben. In Europa werden Pistazien höchster Qualität in Sizilien in und um die Stadt Bronte angebaut. Diese schaffen es aber nicht wirklich aus Süditalien heraus, da sie dort so beliebt sind und sogar für Pastasaucen verwendet werden.

MANDELN ⇒ Die Nachfrage nach Mandeln ist ungebremst hoch. Sie werden für die Herstellung von Marzipan, als Zutat für Kuchen oder auch als Ausgangsprodukt für Mandelmilch verwendet.

LEINSAMEN ⇒ Werden auch als europäische Chiasamen bezeichnet, weil sich die Inhaltsstoffe von Leinsamen und Chiasamen ähneln. Nur sind die Samen des Flachses nicht so en vogue! Das ist schade, denn der Anfahrtsweg ist von Bauer Lemkes Flachsfeld deutlich kürzer als aus Südamerika, wo Chiasamen unter anderem angebaut werden.

SONNENBLUMENKERNE ⇒ Wer jemals eine Sonnenblume in freier Natur betrachtet hat, der wird festgestellt haben, dass der Samen von einer so hübschen, leuchtend gelben Blume nur gut sein kann. So sehen es die Vögel und wir auch.

WALNÜSSE ⇒ Das sind ganz wertvolle Nüsse (Steinfrüchte), die teilweise im eigenen Garten oder zumindest ganz in der Nähe eurer Behausungen wachsen. Sie sehen geschält ein bisschen aus wie ein Gehirn und können tatsächlich auch Nervennahrung sein. Sie enthalten viel Vitamin E, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Spurenelemente. Wer sich von dieser Nuss mal etwas

Besonderes gönnen möchte, sollte ein Stück Engadiner Nusstorte oder Johanninüsse probieren.

GEWÜRZE

Sind absolut unerlässlich in jeder Küche. Sie verhelfen den Speisen zu einer unverfälschten und besonderen Note, die oft den wirklichen Charakter des Gerichts ausmacht und hervorbringt. Gerade in der vegetarischen und veganen Küche sind Gewürze in ungerösteter oder gerösteter Form eine wichtige Komponente. Gewürze sollte man ebenso sorgfältig auswählen wie zum Beispiel Obst oder Gemüse. Wir empfehlen Gewürzmischungen selbst zusammenzustellen und Hintergrundwissen über die einzelnen Gewürze zu sammeln. Es kommt auch hier auf die Dosierung an wie bei so vielem.

FENCHELSAMEN ⇒ Sind äußerst interessante und geschmacksintensive Samen, die sich gut für Pastasaucen, aber auch für Eingelegtes und Gewürzmischungen eignen.

KURKUMA ⇒ Ist bei uns eines der Hauptgewürze und hält sogar in Süßspeisen wie Speiseeis und Kuchen Einzug.

PIMENT ⇒ Auch als Nelkenpfeffer bekannt, hat eine feine, nelkenähnliche Aromakomponente und lässt sich gut mahlen.

PFEFFER ⇒ Gibt es in verschiedenen Formen, Farben und Schärfegraden. Hier geht Probieren über Studieren. Wir benutzen den weißen Pfeffer gerne für kalte Gerichte und den schwarzen zum Erhitzen.

MEERSALZ ⇒ Ist ein natürliches Salz, das außer dem molekularen Bestandteil Natriumchlorid noch andere, teils wichtige Spurenelemente enthält.

MUSKATNUSS ⇒ Eine tolle Frucht eines Baumes, deren Kern wir zum Verwenden über eine Raspel ziehen. Prima für Aufläufe mit Kartoffeln, zu Kohlgerichten, aber auch in Gewürzmischungen eine wirklich feine Zutat.

ROSMARIN ⇒ Ein Gewächs, das wir gerne in der Küche, auf der Fensterbank oder auch im Garten stehen haben. Es hat einen mediterranen Charakter und kann gut in Schmorgerichten und Pastasaucen, aber auch auf Pizza, in Salaten und in Kräuterteeaufgüssen Verwendung finden.

THYMIAN ⇒ Ein feines Kraut, das sich gut in Pilzgerichten macht und sich auch in gefülltem Gemüse oder in Gewürzmischungen wohlfühlt.

VANILLE ⇒ Ist die fermentierte Frucht einer tropischen Orchideenart und eines der teuersten Gewürze der Welt. Abgesehen vom Preis hat die Vanille einen intensiven, blumigen, unverwechselbaren Charakter und eignet sich gut für Kompotte, Marmeladen, Kuchen und Speiseeis.

WACHOLDERBEEREN ⇒ Sind dem ein oder anderen schon mal beim Spaziergang am Wegesrand begegnet. Wacholder wächst oft auf kargen Flächen, in Heidelandschaften oder im Gebirge. Die Früchte und ihre Inhaltsstoffe sind verdauungsfördernd und verleihen Speisen eine unverwechselbare und harzige Note.

ZIMT ⇒ Die Rinde eines tropischen/subtropischen Baumes, die meist in gemahlener Form eingesetzt wird. Der Zimt findet bei uns sowohl in Süßspeisen als auch in herzhaften Gerichten vielfach Verwendung. Er ist in der ayurvedischen Küche im dritten Grad wärmend und ein wirklich ausgezeichnetes Gewürz, welches unter anderem auch in Getränken wie Cola und in Ketchups seinen Platz hat.