

Vorrat anlegen

Die Tiere tun dies jedes Jahr. Und Generationen vor uns machten es, weil es die modernen Kühlsysteme noch nicht gab. Sie lagerten trocken, dorrrten, fermentierten und räucherten.

Ich möchte daher das Thema aufgreifen, um für den Alltag ein paar Tipps zu haltbaren Lebensmitteln weiterzugeben:

> Getreide: unsere Vorfahren lagerten es als ganzes Korn oder in Form von Mehl, Schrot, Flocken, Brot oder Gebäck. Gelagertes Getreide wie Hirse und Couscous kann man mit heißem Wasser in Kürze aufquellen lassen und als Salat oder Getreideanteil anrichten. Andere Getreidesorten wie Dinkel und Gerste kocht man 60-90 min, aber sie werden kaum noch als Suppe oder ähnliches zubereitet (dann meist doch lieber Weizennudeln).

> Fermentierte Lebensmittel: Dazu zählen Sauerkraut, Pickels (eingelegtes Gemüse), Rote Beete, Rotkraut, Miso.

> Trockenfrüchte: Die bekanntesten sind Datteln, Feigen, Äpfel, Aprikosen, Rosinen, Sultaninen - am besten schwefelfrei

> Hülsenfrüchte: dazu gehören Linsen, Erbsen, etc.

> Kerne: stammen von Sonnenblumen, Kürbis, etc.

> Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse etc.

> Kaltgepresste Öle: beispielsweise Oliven-, Sesam-, Leinöl etc.

> Erhitzbares Fett: Palmfett, Schmalz etc.

> Süßmittel: Malz aus Reis oder Gerste, Rohrohrzucker, etc

> Gemüse: im Lagerkeller lange haltbar sind Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis

Ein bisschen Vorrat kann nicht schaden und gibt ein gutes Gefühl. Doch sollten wir auch unsere Kontakte mit anderen pflegen, denn im Miteinander und Füreinander ist manches viel leichter. Mein Tipp: Wie wäre es mal mit einer „Pickels-Party“ oder „Tausche Zwiebeln gegen Nüsse“?

Nun, die Tiere tun dieses jedes Jahr. Und Generationen vor uns machten es, weil das Kühlsystem noch nicht vorhanden gewesen ist. Sie lagerten trocken, dorrrten, fermentierten, räucherten.

Eine nette Geschichte hierzu:

Von der Steinsuppe (gefunden: lebens-raum.de)

Es war einmal vor langer Zeit, irgendwo in Osteuropa, da herrschte eine große Hungersnot. Die Menschen horteten missgünstig alles Essbare, das sie finden konnten und versteckten es sogar vor ihren Freunden und Nachbarn. Eines Tages kam ein Hausierer mit seinem Wagen in ein Dorf, verkaufte dort einige seiner Waren und begann den Leuten Fragen zu stellen, wodurch er den Anschein erweckte, er wolle über Nacht bleiben.

“Es gibt in der ganzen Gegend keinen Bissen zu essen”, sagte man ihm. “Es wäre besser Sie würden weiterziehen.”

“Oh, ich habe alles was ich brauche”, sagte der Hausierer. “Eigentlich hatte ich mir gedacht, ich

mache eine Steinsuppe und lade euch alle dazu ein.”

Er hob daraufhin einen eisernen Kessel von seinem Wagen, füllte diesen mit Wasser und machte ein Feuer darunter. Dann nahm er feierlich einen schlichten Stein aus seiner Samttasche und legte ihn in das Wasser.

Mittlerweile waren die meisten Dorfbewohner auf dem Platz erschienen oder schauten aus ihren Fenstern, weil sie das Gerede über das Essen gehört hatten. Als der Hausierer an der “Suppe” schnüffelte und in freudiger Erwartung über seine Lippen fuhr, begann der Hunger das Misstrauen der Dorfbewohner zu besiegen.

“Ah”, sagte der Hausierer recht laut zu sich selbst, “ich liebe eine schmackhafte Steinsuppe. Natürlich, eine Steinsuppe mit Kohl, das wäre sicherlich kaum zu übertreffen.”

Kurz darauf eilte ein Dorfbewohner herbei, der einen Kohl aus seinem Versteck in der Hand hielt und legte diesen in den Kessel.

“Großartig”, rief der Hausierer. “Wissen Sie, einmal hatte ich sogar eine Steinsuppe mit Kohl und einem Stück Pökelfleisch darin. Die war eines Königs würdig.”

Der Dorfmetzger besorgte daraufhin etwas Pökelfleisch, und so ging es dann mit Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Pilzen, und anderen Zutaten weiter, bis sie tatsächlich ein köstliches Mahl für alle hatten.

Die Dorfbewohner boten dem Hausierer eine Menge Geld für seinen magischen Stein, doch er lehnte ab und zog am nächsten Tag weiter. Von dieser Zeit an, noch lange nachdem die Hungersnot vorbei war, dachten die Leute an die köstlichste Suppe, die sie jemals gegessen hatten.