MICHAELA MARIA PRAMBS

Die durchdachte Vorratsbasis.

Eine gute Grundlage für eine bessere Esskultur.

LESEPROBE

Originalseiten aus dem Kochbuch

Vorwort

Ich habe mich lange gefragt, warum Kochen für viele von uns so kompliziert geworden ist. Wir haben volle Supermarktregale. Unzählige Rezepte. Lebensmittel aus aller Welt und zu jeder Jahreszeit. Wir können jederzeit nachlesen, was wir essen sollten, was gerade als gesund gilt und was wir besser vermeiden sollen. Und trotzdem stehen wir vor einem vollen Kühlschrank und fragen uns: Was koche ich heute? Vielleicht fehlt uns nicht noch ein Rezept. Vielleicht fehlt uns eine gute Grundlage. Eine Auswahl an Lebensmitteln, die wir wirklich kennen. Die wir gerne essen und vielseitig verwenden können. Zutaten, aus denen nicht nur ein bestimmtes Gericht entsteht, sondern viele. Ergänzt durch das, was die Jahreszeiten gerade mitbringen.

Aus diesem Gedanken ist „Die durchdachte Vorratsbasis" entstanden. Ich wollte etwas entwickeln, das dir mit der Zeit mehr Freiheit beim Kochen gibt. Eine Grundlage, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst. Mit Lebensmitteln, die nicht im Schrank stehen, bis das eine Rezept kommt, für das du sie einmal gekauft hast. Sondern mit Zutaten, die Teil deines Essalltags werden. Die Rezepte in diesem Buch zeigen dir, was daraus entstehen kann. Acht Jahreszeiten bringen immer wieder andere Lebensmittel und Geschmäcker dazu. Du kannst die Gerichte nachkochen, verändern, Zutaten austauschen und irgendwann vielleicht nur noch einen Blick darauf werfen und deine eigene Idee daraus machen. Genau das wünsche ich mir. Denn dieses Buch soll dich nicht davon abhängig machen, immer wieder ein neues Rezept zu brauchen.

Es soll dir helfen, Lebensmittel kennenzulernen. Deinen eigenen Geschmack zu entwickeln. Zu verstehen, was zusammenpasst. Mit den Jahreszeiten zu kochen und mit dem etwas anfangen zu können, was bereits da ist. Vielleicht stehst du irgendwann vor deinem Vorratsschrank, öffnest die Tür und siehst nicht einzelne Zutaten, für die dir noch ein Rezept fehlt. Sondern Möglichkeiten. Du weißt, was du daraus machen kannst. Du kombinierst anders, als du es früher getan hättest. Du verwendest etwas weiter, das übrig geblieben ist. Und vielleicht brauchst du für das Abendessen gar nichts mehr einzukaufen. Dann hat dieses Buch erreicht, was ich mir wünsche. Denn Vielfalt braucht nicht immer mehr. Sie kann auch daraus entstehen, mehr aus dem zu machen, was wir haben. Und vielleicht liegt genau darin eine Form von Einfachheit, die uns heute manchmal fehlt: Nicht weniger Möglichkeiten. **Sondern eine gute Grundlage, aus der vieles entstehen kann.**

Schön, dass du da bist.

unser essalltag als kleiner KREISLAUF.

In der Natur entsteht kaum etwas für sich allein. Pflanzen wachsen aus einem Zusammenspiel von Boden, Wasser, Licht und Nährstoffen. Sie werden geerntet, verarbeitet und schließlich Teil unserer Nahrung. Organisches Material wird wieder abgebaut, Nährstoffe gelangen zurück in natürliche Systeme und neues Wachstum kann entstehen. Auch die Jahreszeiten folgen wiederkehrenden Rhythmen von Wachstum, Reife, Ernte und Ruhe. Natürlich lässt sich unser heutiger Essalltag nicht einfach mit einem natürlichen Kreislauf gleichsetzen. Lebensmittel werden angebaut, verarbeitet, verpackt, transportiert, verkauft und verbraucht. Dafür werden Energie und Ressourcen benötigt, und nicht alles davon lässt sich wieder in einen Kreislauf zurückführen. Aber wir können uns einen wichtigen Gedanken daraus mitnehmen: Lebensmittel stehen nicht für sich allein. Sie sind Teil von Zusammenhängen. Eine Tomate beginnt nicht im Supermarkt und endet nicht auf unserem Teller. Hinter ihr stehen Boden, Wasser, Zeit, Arbeit, Transport und viele Entscheidungen. Und auch unsere Entscheidungen darüber, was wir kaufen, wie wir es verwenden und was davon übrig bleibt, sind Teil dieser Geschichte. Auch unser Essalltag kann in Kreisläufen gedacht werden. Genau hier setzt der Gedanke dieses Buches an. Statt Lebensmittel für ein einzelnes Rezept zu kaufen und beim nächsten Gericht wieder von vorne zu beginnen, verbinden wir die einzelnen Schritte miteinander. Am Anfang steht eine gute Esskultur – die Frage, wie wir mit Lebensmitteln umgehen und wie wir essen möchten.

Eine verlässliche Vorratsbasis gibt uns dafür Orientierung. Dazu kommen Lebensmittel, die gerade Saison haben. Aus beidem entstehen unterschiedliche Gerichte. Wir kochen, essen und genießen – allein oder gemeinsam mit anderen. Was vorhanden ist, wird möglichst vollständig genutzt. Und wenn etwas aufgebraucht ist, wählen wir bewusst neu aus. Dieser kleine Kreislauf kann an unterschiedlichen Stellen etwas verändern. Für uns bedeutet er weniger Entscheidungen im Alltag, einen übersichtlicheren Einkauf und die Sicherheit, aus dem, was vorhanden ist, etwas Gutes entstehen lassen zu können. Essen muss dadurch nicht ständig neu geplant werden. Für unsere Gemeinschaft bedeutet Esskultur mehr als gemeinsames Kochen. Am Tisch teilen wir Zeit, Essen, Gespräche und Erfahrungen. Wir geben Wissen weiter, lernen voneinander und können unseren Kindern zeigen, dass Lebensmittel nicht selbstverständlich aus einem Regal kommen, sondern eine Herkunft und einen Wert haben. Für unsere Umwelt bedeutet der Kreislauf, Ressourcen bewusster zu nutzen. Lebensmittel möglichst vollständig zu verwenden, saisonale Lebensmittel einzubeziehen und beim Einkauf genauer hinzusehen, kann dazu beitragen, unnötige Verschwendung zu reduzieren. Keine dieser Entscheidungen allein wird die Welt verändern.

Aber gemeinsam können sie unseren Umgang mit dem verändern, was uns zur Verfügung steht. Vielleicht liegt genau darin der eigentliche Gedanke hinter diesem Buch: Wir brauchen nicht immer mehr Lebensmittel, um vielfältig zu essen. Vielfalt kann auch daraus entstehen, gute Lebensmittel unterschiedlich zu kombinieren, möglichst vollständig zu nutzen und mit dem zu ergänzen, was die Jahreszeit gerade anbietet. Dieser Gedanke reicht über die eigene Küche hinaus. Denn auch unser Lebensmittelsystem wird davon beeinflusst, was wir nachfragen und für selbstverständlich halten. Wenn zu jeder Zeit alles verfügbar sein soll, muss ein System genau diese Verfügbarkeit ermöglichen – durch Anbau, Verarbeitung, Lagerung und Transport. Vielleicht lohnt es sich deshalb, auch hier neu zu denken. Nicht möglichst viele Lebensmittel zu jeder Zeit, sondern gute Lebensmittel zur richtigen Zeit, bewusst ausgewählt und vielseitig genutzt.

Damit verändert sich nicht nur unser Einkauf. Es verändert sich auch unser Blick darauf, was ein gutes Lebensmittelsystem leisten sollte: Lebensmittel hervorzubringen, die uns gut versorgen, deren Herkunft und Qualität wir nachvollziehen können und bei deren Erzeugung verantwortungsvoll mit natürlichen Ressourcen umgegangen wird. So schließt sich der Kreis dort, wo er begonnen hat: bei einer guten Esskultur. Einer Esskultur, die nicht davon lebt, immer mehr zur Verfügung zu haben, sondern das, was uns zur Verfügung steht, wieder mehr wertzuschätzen. Für uns. Für unsere Gemeinschaft. Für unsere Umwelt.

SCHRITT 2

DIE GRUNDZUTATEN
deiner Vorratsbasis

Auf den folgenden Seiten lernst du die sorgfältig ausgewählten Grundzutaten kennen, die dich durch das ganze Jahr begleiten und sich vielseitig miteinander sowie mit saisonalen Lebensmitteln kombinieren lassen.

Du musst dafür nicht alles auf einmal einkaufen oder deinen bisherigen Vorrat vollständig verändern. Schau zunächst, welche Zutaten bereits in deiner Küche vorhanden sind und welche du regelmäßig verwendest. Was dir für die Gerichte der jeweiligen Jahreszeit noch fehlt, kannst du nach und nach ergänzen.

So stellst du dir Schritt für Schritt einen Vorrat zusammen, der zu deinen Essgewohnheiten passt, dir abwechslungsreiches Kochen ermöglicht und im Alltag wirklich genutzt wird.

Denn entscheidend ist nicht, wie viel du bevorratest, sondern wie viele Möglichkeiten dir die ausgewählten Lebensmittel eröffnen.

DREI BAUSTEINE

Frühstück, Salat und Hauptgericht bilden die drei Bausteine jeder Jahreszeit. Sie greifen auf dieselbe Vorratsbasis zurück und verändern sich mit dem, was die Saison gerade mitbringt.

So entsteht eine einfache Struktur, die Orientierung gibt. Du kannst die Gerichte nach deinem Geschmack verändern, Zutaten austauschen, miteinander kombinieren und an deinen Essalltag anpassen.

Blättere einfach zu der Jahreszeit, in der du dich gerade befindest – und beginne mit dem, was da ist.

+ EINE MITMACH-AUFGABE FÜR JEDE SAISON.

Jede Jahreszeit beginnt mit einer kleinen MitMach-Aufgabe, die dich einlädt, über das Kochen hinaus neue Anregungen für deinen Alltag zu entdecken. Vielleicht möchtest du eine Gewohnheit verändern, etwas Neues ausprobieren oder einfach herausfinden, was dir guttut und zu deinem Leben passt. Ganz ohne Eile oder feste Erwartungen. In deinem eigenen Tempo und so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Nudel Knaller Pastagericht

4 Portionen

500 g Nudeln nach Geschmack
Nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

300 g Pilze, 200 g Cocktailtomaten
Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Alles bereitstellen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
Schälen, fein hacken und bereitstellen.

3 EL Olivenöl
In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Pilze darin etwa 6–8 Minuten kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und etwa 2 Minuten mitdünsten. Knoblauch hinzufügen und nur kurz mitgaren.

Vorbereitete Cocktailtomaten zu den Pilzen geben und weitere 3–4 Minuten mitbraten, bis sie weich werden und leicht zerfallen.

2 Prisen Salz, 2 Prisen Pfeffer, 1 TL Thymian, 1 TL Paprikapulver
Zugeben und kurz mitrösten.

150 ml pflanzlicher Joghurt oder Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft
Die Hitze reduzieren. Joghurt und Zitronensaft unter die Pilz-Tomaten-Mischung rühren und nur noch sanft erwärmen.

50 g Parmigiano Reggiano | Vegane Variation: 3 EL Hefeflocken oder eine pflanzliche Parmesan-Alternative nach Geschmack
Fein reiben und bereitstellen.

Nudeln zur Sauce geben und alles gut vermengen. Parmigiano Reggiano oder die gewünschte Variation unterheben. Nach und nach Nudelwasser zugeben, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren:
Mit 1 Prise Holy Veggie (Sonnentor) oder einer mediterranen Gewürzmischung sowie Hanfnüssen und Blaumohn garnieren.

Kräuter
Thymian oder Petersilie



Spargel Fun Gemüsegericht
4 Portionen

300 g Grünkern
Nach Packungsanleitung garen.

1 kg weißer Spargel
Waschen, schälen, die holzigen Enden entfernen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Etwa 12–15 Minuten schonend garen, bis der Spargel vollständig gegart ist, aber noch etwas Biss hat. Abgießen und bereitstellen.

1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 50 g Mandeln
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mandeln grob hacken und alles bereitstellen.

400 g Spinat | Variation: tiefgekühlter Spinat
Frischen Spinat waschen, je nach Größe grob zerkleinern und bereitstellen. Tiefgekühlten Spinat nach Packungsangabe direkt verwenden oder leicht antauen lassen.

2 EL Olivenöl
In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel darin etwa 2 Minuten glasig dünsten. Frischen Spinat zugeben und unter Rühren vollständig zusammenfallen lassen. Knoblauch gegen Ende kurz mitdünsten. Tiefgekühlten Spinat je nach Packungsangabe entsprechend zugeben und vollständig erhitzen.

4 EL pflanzlicher Joghurt oder Naturjoghurt, 2 TL Süßungsmittel, 3 Prisen Pfeffer, 4 Prisen Salz
Die Hitze reduzieren. Joghurt unterrühren und nur noch kurz erwärmen, nicht mehr stark kochen. Gegarten Grünkern unterheben und alles gut vermengen.

50 g Mandeln
In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten.

Zum Servieren:
Grünkern-Spinat-Mischung zusammen mit dem Spargel anrichten und mit gerösteten Mandeln, Hanfnüsschen und etwas Blaumohn garnieren.

Kräuter
Schnittlauch oder Kerbel

FLEISCH ODER FISCH

400 g Fleisch oder Fisch nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Rapsöl, Pflanzenmargarine oder Butter bei mittlerer bis hoher Hitze rundum anbraten und je nach gewünschtem Gargrad fertig garen. Zusammen mit dem Gericht servieren.



Kurkuma Apfel Frühstück

4 Portionen

20 g Ingwer
Waschen, schälen, fein hacken und bereitstellen.

2 TL Kurkuma, 200 ml Wasser, 300 ml pflanzliche Milch oder frische Milch
In einem kleinen Topf erhitzen. Den Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen.

4 TL Süßungsmittel
Einrühren und nach Geschmack süßen.

120 g Haferflocken, 1 TL Zimt, ½ TL Kardamom, 1 Prise Salz
Unterrühren, kurz aufkochen lassen und anschließend bei niedriger Hitze etwa 8 Minuten sanft köcheln lassen.

4 Äpfel, 1 Spritzer Zitronensaft | Variation: gedünstete Äpfel
Waschen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und bereitstellen.

Für die warme Variante die Äpfel mit etwas Zimt und einem kleinen Schuss Wasser oder Apfelsaft für einige Minuten weich dünsten.

Kurkuma-Porridge in Schüsseln anrichten und mit Apfelstücken sowie Kokoschips garnieren. Direkt genießen oder für später in verschließbare Gläser oder geeignete Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag kalt genießen oder kurz erwärmen. Das Porridge lässt sich auch gut als Frühstück für unterwegs mitnehmen. Kokoschips erst kurz vor dem Genießen darübergeben, damit sie knusprig bleiben.

RESTEVERWENDUNG

Die Kokoschips können für weitere Frühstücksgerichte verwendet werden – oder einfach zwischendurch geknabbert werden.

