

2023

# Sparen in der Küche Sylvia von ECHTES



Sylvia Nickel  
Echtes.rocks  
29.7.2023



Version 2 vom 29.07.2023

## Sparen in der Küche

---

### Warum sparen?

Energie- und Lebensmittelpreise steigen, die Einkommen stagnieren. Doch dies ist nicht der erste Grund, warum Sparen in der Küche klug ist.

- ✓ Du schonst die **Ressourcen auf Mutter Erde**.
- ✓ Du schonst deinen **Geldbeutel**.
- ✓ Du schonst deine **Nerven**.

Ökonomie heißt »haushalten«. Und genau darum geht es in dieser Serie zu den Spar-Tipps. Die Tipps verlangen keinen Verzicht.

Jeder Tipp in diesem Buch ist ein Gewinn für deinen Geldbeutel, für deine Ernährung und für dich ❤️

Willkommen auf ECHTES Essen  
industriefrei?!? ja bitte!

~~~~~

Echtes Essen 🥗 Clean Eating 🍴  
Just do it & N.JOY your life

## Hinweis

Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem Selbststudium und der langjährigen Praxis einer basenüberschüssigen Ernährung sowie der Anwendung verschiedenster Ernährungskonzepte über jeweils einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten.

In Sachen Vorrat, Lager und Selbstversorgung sind mir meine Großeltern Vorbild und Lehrmeister zugleich. Sie kannten keine Verschwendung. Was gekauft oder geerntet wurde, gelang in den Verarbeitungskreislauf. Und es war sehr entspannt, zu wissen, dass alles, was man braucht, vorhanden ist.

**Teilen**, **Weiterleiten** dieses E-Books sowie **Zitate** sind **erwünscht**, sofern ausdrücklich auf den Verfasser »Sylvia Nickel« und den Telegramm-Kanal »ECHTES« oder die Website »[Echtes.rocks](https://echtes.rocks)« verwiesen wird, und der Einsatz nicht-kommerziell ist.

### ECHTES unterstützen

Ich freue mich über jeden Betrag, ob einmalig oder monatlich.

<https://echtes.rocks/index.php/echtes-jetzt/unterstuetzen/>

Blog, Telegram-Kanal und -Gruppe nehmen mittlerweile einen Großteil meiner Zeit ein. Ich möchte dienliches Wissen nicht kostenpflichtig anbieten, da es jedem Interessierten zugänglich sein sollte, unabhängig von der Geldbörse. Nur durch Kooperation von Menschen, die sich individuell einbringen, entstehen Gemeinschaften zu einzelnen Themen, und durch diese wachsen alle in der Gemeinschaft.

### 💖 Willkommen in der Zeit der Fülle 💖

Dieses E-Book erschien erstmalig auf <https://t.me/s/echtes>.

Website zum Kanal: <https://echtes.rocks>.

Verfasser ist **Sylvia Nickel**, Oberhausen (<http://sylvianickel.de>).

## Sylvia von ECHTES: Sparen in der Küche

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Bevor wir starten .....                                     | 1         |
| <b>Umsonst und draußen .....</b>                            | <b>4</b>  |
| Pflanzen- und Pilzbestimmung .....                          | 4         |
| Wo ernten .....                                             | 5         |
| Richtig ernten .....                                        | 7         |
| Streuobst, Wildkräuter und Pilze reinigen .....             | 8         |
| Wann was ernten .....                                       | 9         |
| <b>Alles nutzen .....</b>                                   | <b>10</b> |
| Verwerde den »Abfall« in der Küche .....                    | 10        |
| Nutze »Reste« im Haushalt .....                             | 11        |
| Bokashi oder Kompost .....                                  | 12        |
| Nutze die Verpackung .....                                  | 13        |
| <b>Ohne Strom lagern .....</b>                              | <b>14</b> |
| Frisches Obst und Gemüse lagern .....                       | 14        |
| Einwecken .....                                             | 16        |
| Fermentieren .....                                          | 18        |
| Trocknen (und Einlegen) .....                               | 18        |
| <b>Nützliche Geräte ohne Strom .....</b>                    | <b>19</b> |
| Hände .....                                                 | 19        |
| Mechanischer Quirl oder Schneebesen .....                   | 19        |
| Mörser .....                                                | 19        |
| Raspel und Reiben .....                                     | 19        |
| <b>Alternativen für teure Lebensmittel .....</b>            | <b>21</b> |
| Selbst machen .....                                         | 22        |
| Alternativen mit gleicher Wirkung .....                     | 24        |
| Geschmackliche Alternativen .....                           | 24        |
| Notwendigkeitsfrage .....                                   | 25        |
| <b>Kostengünstig einkaufen .....</b>                        | <b>28</b> |
| Hofladen, Hofwagen und Hofautomat .....                     | 28        |
| Marktveranstaltungen und Großmärkte .....                   | 29        |
| Fach- und Spezialgeschäftesgeschäfte .....                  | 29        |
| Lebensmittelrettung und Tafel .....                         | 30        |
| <b>Sparsam kochen, backen und kühlen .....</b>              | <b>31</b> |
| Vom Eintopf zum »einen Topf« .....                          | 33        |
| Wasserkocher statt Herd .....                               | 33        |
| Dörren .....                                                | 33        |
| Richtig kühlen und einfrieren .....                         | 35        |
| <b>Tldr; – Too long, didn‘ read (Zusammenfassung) .....</b> | <b>38</b> |
| <b>ECHTES unterstützen .....</b>                            | <b>41</b> |

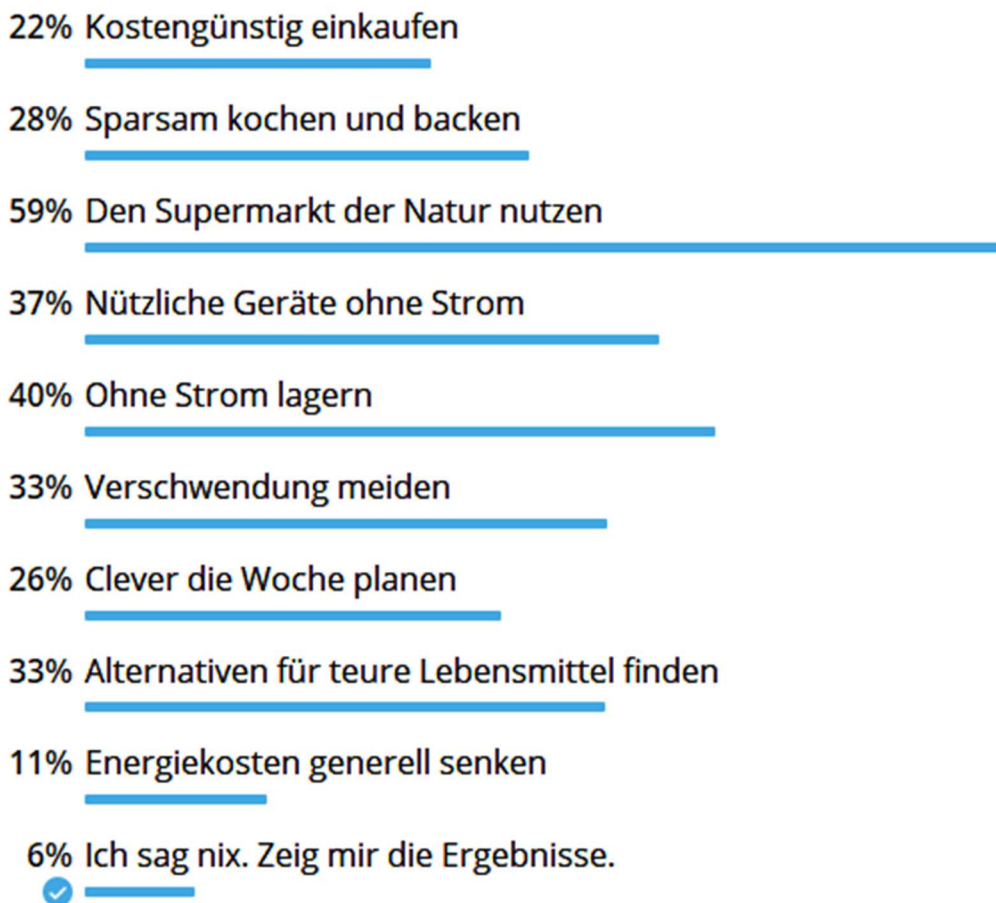
## Bevor wir starten

Ich danke dir für die Beteiligung an der Umfrage. Hier sind die Ergebnisse mit Stand vom 14. Juli 2023.<sup>1</sup> Auch zu den anderen Themen wird es kompakte Einführungen beziehungsweise Zusammenfassungen geben.

### Echtes Essen | wahre Nahrung | Clean Eating

Wenn du an SPAREN IN DER KÜCHE denkst, welche Themen interessieren dich besonders?  
[Mehrfachnennung möglich]

Anonyme Umfrage



528 Stimmen

1767 Sylvia Nickel, 10:42

Abbildung 1: Umfrage zu den Themen beim Sparen in der Küche

In Zeiten eines möglichen Brown- oder Blackouts und steigender Preise in allen Lebensbereichen gewinnen Fragen Spar- und

<sup>1</sup> <https://t.me/s/echtes/7691>

Einsparmöglichkeiten an Bedeutung. Beim Sparen und Einsparen in der Küche gibt es vier wesentliche Ansatzpunkte:

- Einkauf und Vorrat
- Planung und Ernährungsweise
- Energieverbrauch und Investitionen bzw. Anschaffungen
- Vermeiden von Verschwendung

Das Wort »Sparen« bedeutet »kontinuierlich«, während Einsparen ein einmaliger Vorgang ist. Aber mit dem einmaligen Einsparen, beispielsweise einen Arbeitsschritt, kannst du Zeit gewinnen, die du fortan anders nutzen kannst. Und neben gewonnener Zeit winkt auch häufig **Entlastung im Geldbeutel**. Um letzteren Aspekt geht es auf den folgenden Seiten.

Dabei kommt der eine oder andere Abwehrmechanismus in Form von Scheinargumenten hoch.

**»Es ist außerhalb des Discounters teurer.  
Das kann ich mir nicht leisten.«**

Das einzelne mag teurer sein, doch, welche Menge in guter Qualität brauchst du? Wie hoch ist der Anteil an Fertigprodukten bei deinen Einkäufen?

Eine Alternative sind die Geschäfte mit kulturellem Schwerpunkt, ob türkisch, arabisch, asiatisch, polnisch oder russisch. Hier lassen sich selbst im Vergleich zum Discounter wahre Schnäppchen finden, was allein den Mengen geschuldet ist wie 10kg Reis statt einer 500-Gramm-Packung.

**»Für Großmengen und Vorräte habe ich keinen Platz.«**

Großmengen mit entsprechendem Rabatt kann man sich teilen mit Familie, Freunden, Nachbarschaft. So lassen spielerisch nicht selten bis zu 30% einsparen.

Platz lässt sich gewinnen durch Aufräumen und Ausmisten.

**»Marktbesuche schaffe ich zeitlich nicht.«**

Weißt du welcher Markt in deinem Stadtteil oder im benachbarten wann geöffnet ist und wo regelmäßige Wochenmärkte stattfinden? Überdies gibt es Schwerpunktmärkte, je nach Jahreszeit, wie Kräuterfestival, Erntedankmarkt usw.

**»Ich lebe in einer Großstadt.****Da gibt es nur Discounter und Supermärkte.«**

Wirklich? Vielleicht sind sie dir nur präsent, weil du sie ständig nutzt. Schau dich um und recherchiere. In (fast) jeder Stadt gibt es Bioläden, Reformhäuser, Hofwagen oder feste saisonale Verkaufsstellen, Geschäfte, die lokale Erzeugung mit im Sortiment haben wie Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfel, Honig, Apfel- und Birnensaft.

**Lass uns schauen, was man auch in der Stadt machen kann.**

## Umsonst und draußen

Ganzjährig geöffnet und vollkommen kostenfrei ist der **Supermarkt der Natur**. Es ist hilfreich, sich ein gebundenes Buch oder eine Smartphone-App zur Pflanzenbestimmung mitzunehmen, um nur eindeutig bestimmte Pflanzen und Pilze zu ernten.

### *Pflanzen- und Pilzbestimmung*

Zur Pflanzenbestimmung arbeite ich mit **Flora Incognita** und bin begeistert von der App. Du findest sie auf: <https://floraincognita.de/>

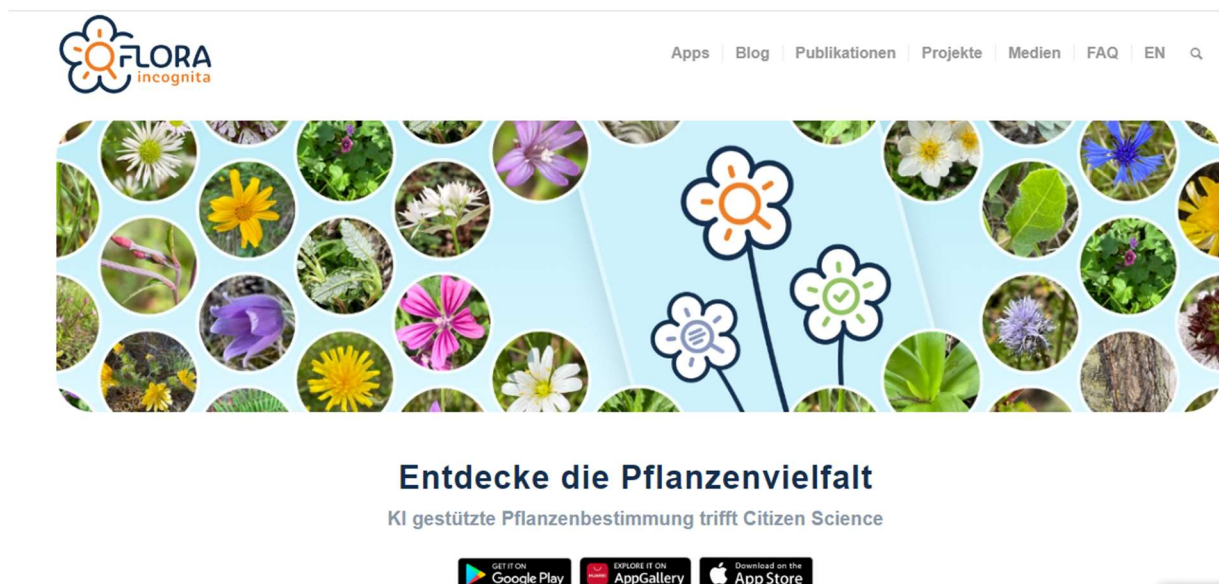


Abbildung 2: <https://floraincognita.de/>

Was Flora Incognita nicht leistet, ist die Pilzbestimmung. Hier bieten sich **Pilzator** (Android) oder **Pilz Erkenner** (iOS) an.

Außerdem kannst du spielerisch die Pflanzen erkennen lernen, wenn du einen **Wildkräuter-Kanal** abonnierst, ob auf Telegram, YouTube oder einer anderen Sozialen Plattform. Vielleicht finden auch **Wildkräuterwanderungen** in deiner Nähe statt. Das ist eine gute Gelegenheit, sich mit anderen Menschen zu vernetzen und Kontakte in der Region aufzubauen. So kann man Selbstgemachtes tauschen.



## Wo ernten

Das Auffinden möglicher Sammelgebiete ergibt sich aus Erkundung, Nachfragen und das Nutzen medialer Angebote. Achte darauf, **nicht direkt an Straßen, auf gewerblichen Brachflächen oder entlang typischer Gassirunden** zu sammeln. Hier lauern ungebetene Verschmutzungen.

Zum Finden bieten sich an: Flussauen, Wanderwege, Seen und deren Uferbereiche, Naherholungsgebiete, Stadtparks, Stadtwälder und Wildwiesen.

Während in der alten Zeit ego-getrieben gute Fundorte als Geheimtipp gehandelt wurden, gehen wir nun in eine Zeit, in welcher Kooperation und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Die Smartphone-App [mundraub.org](http://mundraub.org) kann dir Fundorte in deiner Region nennen. Und das Informationsangebot wächst mit deiner Hilfe.



### Die Mundraub-Regeln in Kürze

1. Beachte die Eigentumsrechte.
2. Gehe behutsam mit Baum und Natur um.
3. Teile die Früchte deiner Entdeckungen.
4. Engagiere dich bei der Pflege von Obstbäumen.

Abbildung 3: Mundraub.org für wildes Sammeln

Triffst man **andere Sammler**, so lohnt sich ein **Gespräch**. Vielleicht kennt dein Gegenüber besondere Stellen mit nützlichen Pflanzen oder gar eine öffentliche Streuobstwiese.

Auch Kräuterwanderungen oder Führungen durch Wald- und Naturschutzgebiete liefern wertvolle Hinweise für Erntestellen.

Ich bin nur auf dem Weg zur Meisterschaft der Wildkräuter, sammle jedoch auf den Spaziergängen unter anderem:

- Ackermanze,
- Äpfel,
- Bärlauchblätter und -blüten,
- Brennnesselblätter und -samen
- Brombeeren,
- Eicheln,
- Esskastanie,
- Gierschblätter und -blüten,
- Hagebutte,
- Haselnüsse,
- Hollunderblüten und -blätter,
- Hopfen,
- Kirschen,
- Kornelkirsche,
- Mehlbeere,
- Rosskastanie,
- Schnittlauch,
- Vogelmiere,
- Walnuss,
- Weidornbeeren und -blüten,
- Wiesen-Labkraut,
- Wilde Möhre.

### Ernte verboten

In **Naturschutzgebieten** darf generell nicht gesammelt werden. Darüber hinaus stehen einige Pflanzen unter besonderem Schutz oder unter strengem Schutz, welcher nicht für den eigenen Garten gilt. **Unter strengem Schutz** stehen:<sup>2</sup>

- Akelei
- Anatolischer Strandflieder
- Ästiger Rautenfarn
- Bunte Schwertlilie
- Cramers Lauch
- Echte Lungenflechte
- Felsen-Beifuß

---

<sup>2</sup> <https://www.kostbarenatur.net/pflanzen-unter-naturschutz/>

- Frühlings-Küchenschelle
- Gelber Lein Ausdauernder Lein
- Gelblicher Enzian
- Hautfarn
- Karlszepter
- Kleinblütige Küchenschelle
- Kleine Teichrose
- Moltebeere
- Österreichische Schwarzwurzel
- Ried-Grasnelke
- Sand-Lotwurz
- Schwertlilie
- Sibirische Aster
- Strandflieder
- Strand-Winde
- Vierteiliger Rautenfarn
- Violette Schwarzwurzel
- Wasser-Lobelia
- Wasserschlauch Wilde Weinrebe
- Weichhaariges Federgras
- Wiesen-Schwertlilie
- Zarter Gauchheil
- Zedern-Wacholder
- Zierliche Lotwurz

Die Liste mit den **besonders geschützten Pflanzen** ist um einiges länger. Die Liste findet sich auf [Kostbarenatur](https://www.kostbarenatur.net/).<sup>3</sup>

### *Richtig ernten*

Generell gilt: ernte nur so viel, wie du wirklich brauchst und nimm **maximal 20—30%** der Ernte. Es gehört ohnehin nicht zur Natur, eine Pflanze im Ganzen abzuernten, da die Blüten und Fruchtkörper nicht zeitgleich gebildet und daher nicht zeitgleich reif werden.

---

<sup>3</sup> <https://www.kostbarenatur.net/pflanzen-unter-naturschutz/>

Zerstöre so wenig wie möglich. So kann sich die Pflanze schnell erholen. Viele Kräutersammler schwören auf **Keramikkmesser**. Sie sind scharf und nicht magnetisch.

### *Streuobst, Wildkräuter und Pilze reinigen*

**Natron** hilft, Obst und Gemüse besser zu reinigen. Es löst Pestizide und andere Gifte und es scheucht lebendige Bewohner des Sammelguts an die Wasseroberfläche. Eine ähnliche Funktion und Dosierung gilt auch für **Salz** als Reinigungsmedium.

Wende dies nicht bei **Pilzen** an. Diese sollten trocken mit einem Tuch oder Pinsel gereinigt werden.

### **Natronwasser herstellen**

Nimm 1 Teelöffel (TL) auf einen Liter gutes Wasser, verrühre dies und bade dein Sammelgut (außer: Pilze) 15—20 Minuten im basischen Natronwasser. Spüle es anschließend gut ab.

*Wann was ernten*

Ausgewählte Wildkräuter und Obst und die Erntezeit.

|                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Ackerminze           | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  |
| Äpfel                |   |   |   |   |   |   |   | x | x | x  |    |    |
| Bärlauch Blätter     |   | x | x | x | x |   |   |   |   |    |    |    |
| Bärlauch Blüten      |   |   |   | x | x |   |   |   |   |    |    |    |
| Brennnesselblätter   | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  |
| Brennnesselsamen     |   |   |   |   |   |   | x | x | x | x  |    |    |
| Brombeerblätter      |   | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  |    |
| Brombeeren           |   |   |   |   |   |   | x | x | x | x  |    |    |
| Eichel               |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |
| Esskastanie          |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  | x  |    |
| Giersch Blätter      |   |   | x | x | x |   |   |   |   |    |    |    |
| Giersch Blüte        |   |   |   |   |   | x | x | x |   |    |    |    |
| Giersch Stängel      |   |   |   |   | x | x | x | x |   |    |    |    |
| Gundermann           |   |   | x | x | x | x | x |   |   |    |    |    |
| Hagebutte            |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  | x  |    |
| Haselnuss            |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |
| Heidelbeeren         |   |   |   |   |   |   | x | x | x |    |    |    |
| Holunderbeeren       |   |   |   |   |   |   |   | x | x |    |    |    |
| Holunderblüte        |   |   |   | x | x | x |   |   |   |    |    |    |
| Hopfen               |   |   |   |   |   |   |   | x | x |    |    |    |
| Kirschen             |   |   |   |   | x | x | x |   |   |    |    |    |
| Knoblauchrauke       |   |   | x | x | x |   |   |   |   |    |    |    |
| Kornelkirsche        |   |   |   |   |   |   |   | x | x |    |    |    |
| Labkraut             |   |   |   | x | x | x | x | x | x | x  |    |    |
| Löwenzahnblätter     | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  |
| Löwenzahnblüte       |   |   |   | x | x | x |   | x | x |    |    |    |
| Löwenzahnwurzel      |   |   |   |   |   |   |   | x | x | x  | x  |    |
| Quitten              |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  | x  |    |
| Rosskastanie         |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |
| Sauerampfer          |   |   |   |   | x | x |   |   |   |    |    |    |
| Schafgarbe Blätter   |   |   | x | x | x | x |   |   |   |    |    |    |
| Schafgarbe Blüten    |   |   |   |   |   | x | x | x |   |    |    |    |
| Schnittlauch         |   |   | x | x | x | x | x | x | x | x  |    |    |
| Spitzwegerich        |   |   |   | x | x | x | x | x |   |    |    |    |
| Spitzwegerich Blüten |   |   |   | x | x |   |   |   |   |    |    |    |
| Vogelmiere           | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  |
| Walderdbeeren        |   |   |   |   |   | x | x | x | x |    |    |    |
| Waldmeister          |   |   |   | x | x | x |   |   |   |    |    |    |
| Walnuss              |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |
| Weißdornbeeren       |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |
| Weißdornblüte        |   |   |   |   | x | x |   |   |   |    |    |    |
| Wilde Möhre Blätter  |   |   |   | x | x | x | x | x | x | x  |    |    |
| Wilde Möhre Blüte    |   |   |   |   | x | x | x | x |   |    |    |    |
| Wilde Möhre Wurzel   |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x  |    |    |

## Alles nutzen

Die ganze Pflanze ist gewachsen. Warum schmeißen wir zuweilen mehr Masse weg (und das womöglich noch in den Restmüll ... ) als wir für eine Mahlzeit nutzen?

### *Verwerde den »Abfall« in der Küche*

Einige Inspirationen:

- ✓ Reinige und trockne **Avocadokerne** und reibe ein wenig über jede Mahlzeit. Der Avocadokern enthält viele Mikronährstoffe.
- ✓ **Bananenschale, Eierschalen, Kaffee- und Teesatz** sowie Wasser sind püriert oder geblendet sind ein guter Pflanzen- und Blumendünger.
- ✓ **Blumenkohlblätter** sind kurz gedämpft eine wunderbare Salatzutat.
- ✓ Koche **Gemüsereste, -blätter und Strunk** als Suppenfonds ein oder sammle rohe Gemüsereste für das spätere Auskochen als Suppenfonds im Tiefkühlschrank. Du kannst sie auch zerkleinern und in einem Sieb an der Luft trocknen. Später pulverisiert ist dies ein gutes Gewürz für Suppen, Eintöpfe und andere Gerichte.
- ✓ Lasse **Gemüse wie Zwiebel, Kohl, Knoblauch und Porree** im Wasserglas weiter sprießen und ernte das Grün. Insbesondere Hyazinthen gläser eignen sich hierfür sehr gut. Neudeutsch spricht man von **Re-Growing**.
- ✓ Aus **Gemüsestrunk** lassen sich sämige Soßen kochen.
- ✓ Stecke **Möhrenenden** mit der Schnittfläche nach unten in feuchte Erde. Das nachwachsende Möhrengrün ist lecker, gehaltvoll und bekömmlich.
- ✓ **Obstschalen** lassen sich getrocknet als Tee aufbrühen.
- ✓ Trockne die **Samen** aus Paprika, Peperoni, Tomate, Gurke, Zucchini & Co. oder pflanze sie direkt ein.

✓ Aus dem **Trester** des Entsaftens lassen sich Kekse und Desserts verarbeiten, Frucht- und Gemüseleder dörren oder es den Haustieren verfüttern.

### *Nutze »Reste« im Haushalt*

✓ Getrocknete, gemahlene **Eierschalen** sind wunderbarer Dünger

✓ Gieße die Blumen mit dem erkalteten **Koch- bzw. Gemüsewasser**. Es enthält wertvolle Mikronährstoffe.

✓ Gebe **Orangenschale** in eine Sprühflasche mit Essig und Wasser. Es entsteht nach etwa 10 Tagen Reifung ein guter Kalkreiniger für Küche und Bad.

✓ Lege **Zitronenschale** in die Spülmaschine. Das hilft beim Fettlösen, klarspülen und sorgt für einen angenehmen Duft.

### *Bokashi oder Kompost*

Von den Japanern kennen wir den Bokashi. Das ist ein Gefäß zur luftdichten Kompostierung. Es passt fast in jeden Haushalt.



Abbildung 4: Bokashi (zwei übereinander)



✓ Nutze den [Bokashi](#) für sämtliche Speisereste. Er steht optimal im Keller oder einem anderen Raum mit recht konstanter Temperatur.<sup>4</sup>

✓ **Kompostiere** nicht anderweitig verwertete Reste aus ungekochtem Obst und Gemüse. Auch der Bokashi kann hier weiter kompostiert werden.

Du hast keinen Garten und willst im Bokashi kompostieren? Sprich einen Gärtner in der **Nachbarschaft** oder den Kleingartenverein an. So kannst du dich auch vor Ort vernetzen.

### *Nutze die Verpackung*

Manche Dinge sind mit Glasgefäßen oder anderen, für weitere Anwendungen nützliche Behältnisse verpackt. Hebe ausgewählte Gläser oder/und Dosen auf. So hast du stets Gläser zum Abfüllen eigener Erzeugnisse im Haus.

### **Besonders geeignet, sind Dinge, die du wiederkehrend kaufst.**

So hast du in kurzer Zeit einen kleinen Vorrat für Einmachen, Fermentieren, Sprossen ziehen oder für eigene Öle, Essige und Säfte. Zu meinem Vorrat gehören Joghurtgläser, Saftflaschen, Essig- und Ölflaschen sowie Kunststoffboxen.

---

<sup>4</sup> <https://t.me/s/echtes/3482>

## Ohne Strom lagern

Man kennt es noch von Oma: die eingeweckten Buschbohnen. Doch was ist gesund? Mit Lagerung und Verarbeitung verlieren Obst und Gemüse Vitamine, Flüssigkeit und damit auch andere Mikronährstoffe. Generell gilt:

**feldfrisch** vor  
**feldfrisch tiefgekühlt** (TK) vor  
 (kühl) **gelagert** vor  
**eingeweckt**, **getrocknet** oder **ingelegt**.

Lediglich **Fermentiertes** entwickelt durch die Fermentation neue, andere Qualitäten. Dies ist perfekt für vielerlei Gemüse und auch einige Obstsorten.

Dennoch ist Eingewecktes nicht ungesund. Der Vitamingehalt ist geringer. Viele Mikronährstoffe bleiben erhalten und durch die Erhitzung entfalten beispielsweise Tomaten sogar ihr *Lysin*. — Wer auch für Krisenzeiten vorsorgt, kommt an Lagern ohne Strom nicht vorbei. Das Gleiche gilt für Menschen mit besonders grünem Daumen und Ernteüberschüssen.

### *Frisches Obst und Gemüse lagern*

#### Zimmerwarm oder kühl lagern

Von frischem Obst und Gemüse gehört einiges nicht in den Kühlschrank. Sie sollten bei **Raumtemperatur** im Schatten/Dunklen lagern.

Vieles hält sich länger in **nicht-glasierten Tontöpfen**, die mit Tondeckel oder Baumwoll-/Leinentuch verschlossen werden. Der Ton wirkt feuchtigkeitsausgleichend und hält Mücken, Fliegen und anders Ungemach vom Vorrat fern. Eine Alternative dazu ist ein **Weidenkorb** oder **Edelstahlsieb**, welche mit Baumwoll- oder Leinentüchern ausgelegt und bedeckt sind. Dazu zählen:

- Bananen
- Batate / Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Salatgurke

- Schalotten
- Süßkartoffeln / Batate
- Tomaten
- Zwiebeln

### Das gehört in den Kühlschrank

Hingegen gehören in den **Kühlschrank** neben angeschnittenem Obst und Gemüse folgende Ernten:

- Ananas
- Apfel
- Aprikosen
- Artischocken
- Beeren
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Brombeeren
- Champignons
- Chicorée
- Endivie
- Erbsen
- Feigen
- Feldsalat
- Gewürzkräuter (außer Basilikum)
- Himbeeren
- Ingwer
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Kohl
- Lauchzwiebeln
- Litschis
- Mais
- Meerrettich/Kren
- Nektarinen
- Papayas
- Paprika

- Peperoni
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Pilze
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rote Bete
- Rotkraut
- Salat
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Trauben
- Zucchini

Gemüse lagert im Kühlschrank am besten fest in ein Leinen- oder Baumwolltuch eingeschlagen, Obst in einer verschlossenen Schachtel.

### Gemüsebox

Dunkel und in **Vlies**, **Sand** oder **Erde** können folgende Gemüse in einer **Gemüsebox** gelagert werden:

- Möhren
- Schwarzwurzeln
- Topinambur
- Sonstiges Wurzelgemüse

Wer über einen trockenen **Keller** oder eine **Erdmiete** verfügt, lagert neben Eingewecktem auch hier Kartoffeln und alles, was in der Gemüsebox gelagert werden kann.

### *Einwecken*

#### Wer hat's erfunden?

Einwecken kommt von der kürzlich in die Insolvenz gegangene Firma *WECK GmbH & Co. KG*, welche seit 1900 Gläser zum

**Einkochen** herstellte. Die Methode ist recht einfach und hält, richtig gelagert, manche Glaskonserve über viele Jahre verzehrbereit.

*Johann Carl Weck* kaufte im Jahr 1895 das Patent für das als Einwecken bekannte Verfahren. Er wollte vor allem Obst alkoholfrei konservieren, was zu dieser Zeit unüblich war. Gegen Verderben wurde häufig Alkohol in geringen Mengen hinzugesetzt oder durch den Gärprozess in Kauf genommen.

### Einfach Einkochen

Die **Methode** ist einfach. Das zubereitete Nahrungsmittel wird in ein ausgekochtes Glas gegeben, mit sterilisiertem Gummi oder Schraubverschluss verschlossen. In einem Topf mit kochendem Wasser **ca. 20 Min. kochen**.

Sinnvoll ist ein Leinentuch auf dem Topfboden, damit die Gläser nicht so sehr klappern. Alternativ können die verschlossenen Gläser auch in einer Wasserschale im **Ofen** bei  $> 100^{\circ}\text{C}$  für diegleiche Zeit eingekocht werden.

### Was einwecken

Beim Einwecken gibt es kaum Grenzen. **Alles, was bis  $120^{\circ}\text{C}$  erträgt, gehört dazu**. Auch **Brot** und **Kuchen** kannst du im Sturzglas backen und anschließend einwecken.<sup>5</sup> Eingeweckte Kartoffeln lassen sich später braten oder bilden Basis eines Kartoffelsalats. Stein- und Kernobst sowie **Fruchtmus** und Marmelade kennen viele noch als Weck-Klassiker von Oma.

### Eingewecktes Lagern

Der optimale Ort für die eingeweckten Leckereien ist ein dunkler, kühler, gleichmäßig temperierter Raum, beispielsweise der Keller, ein **Vorratsraum** oder ein stets im Schatten stehender Schrank.

Einwecken kann man nicht nur in der Erntezeit. Denke an die Kartoffeln, die langsam weich werden oder andere frische Vorräte, die du jetzt nicht aufbrauchen kannst. Wecke Gemüse mit Salzwasser,

---

<sup>5</sup> <https://t.me/s/echtes/219> | <https://t.me/s/echtes/2218>

Obst mit Zucker- oder Zitronenwasser ein oder koche direkt ein Fruchtmas.

### *Fermentieren*

Durch Fermentieren werden die Lebensmittel nicht nur länger haltbar, sondern auch wertvoller. Die [Fermentation](#) erfolgt entweder unter der Zugabe von Salz und gegebenenfalls Wasser.<sup>6</sup> oder Wasser und Zucker für süße Fermente wie [Ingwer-Bug](#).<sup>7</sup>

### *Trocknen (und Einlegen)*

Luftgetrocknet oder bei niedrigen Temperaturen gedörst lassen sich nicht nur Fruchtleider herstellen, sondern insbesondere Kräuter für die trockene und gegebenenfalls pulverisierte Lagerung oder das Einlegen in Essig, Salzwasser, Zuckerwasser, Öl oder Alkohol länger haltbar zu machen.

---

<sup>6</sup> <https://t.me/s/echtes/3463>

<sup>7</sup> <https://t.me/s/echtes/7336>

## Nützliche Geräte ohne Strom

Elektrische Helferlein finden sich in den meisten Küchen. Denken wir an Dampfgarer, Eierkocher, Entsafter, Handrührgerät, Kaffeemühle, Küchenmaschine, Nudelmaschine, Pürierstab, Reiskocher, Saftpresse, Sandwichtoaster, Smoothiemaker/Blender, Toaster, Waffeleisen. Dabei übernehmen sie noch gleiche Funktionen, so dass die Lösung doppelt vorhanden ist.

Kaufe nur die Küchenutensilien und Geräte, die du wirklich benötigst, und achte auf günstigere Alternativen. Hier sind einige:

### *Hände*

Viele Dinge kannst du mit den Händen vermengen, verkneten oder mit einfachen Utensilien wie einem Koch- oder Tourniermesser schneiden oder hacken. Denke an die Vorbilder von Outdoor und Bushcraft oder an Camping. Da muss die Küche klein und auf wenige Utensilien begrenzt sein.

### *Mechanischer Quirl oder Schneebesen*

Der Schneebesen ersetzt mit einer großen Rührschüssel das Handrührgerät. Eine gut gekühlte Sahne steifzuschlagen dauert rund 60–90 Sekunden. Da braucht man keine elektrische Unterstützung.

### *Mörser*

Im Mörser lässt sich all das zerkleinern, was auch püriert oder gestampft werden kann. Dazu gehören Nüsse, Mandeln, Saaten, Körner und Kräuter.

### *Raspel und Reiben*

Die Multifunktionsküchenreibe für Scheiben, grobe, feine und feinste Raspel ist aus meiner Küche nicht wegzudenken. Es gibt auch Sets mit Schüssel, Sieb und einer Vielzahl an Einsätzen.

Ich nutze Reiben vor allem für kleiner Mengen bis rund 250 Gramm. Für die größeren Mengen, etwa bei Gemüsewaffeln, Reibekuchen, großen Rohkostsalaten, nutze ich dann lieber die Küchenmaschine mit entsprechendem Einsatz. Nur, jeder Küchenmaschineneinsatz benötigt mehr Wasser zur Reinigung als die Reibe und er benötigt Strom zum Betrieb. Bei vielen Einsätzen summiert sich auch dies.



Abbildung 5: Basics ohne Strom



## Alternativen für teure Lebensmittel

Ein großer Effekt liegt in den kleinen, täglichen Beträgen. Ein Beispiel dazu: der **Kaffeegenuss**.

Allzu leichtfertig hat man sich vielleicht eine Kapselmaschine angeschafft. Die produziert viel Plastikmüll und die einzelne Tasse Kaffee ist teuer. Günstiger erscheint die »Senseo«. Weißt du aber, was eine Tasse Bohnenkaffee aus ganzer Bohne mit Mühle und Presskanne kostet? Mal angenommen, du trinkst zwei Tassen Kaffee am Tag ... Rechne es mal durch. 😊

Ach so ... die »Crema«. Was würde dich der authentische Kaffee mit dem Espressokocher kosten? 🤓

Dies ist nur ein Beispiel. Es gilt auch für Putz- und Spülmittel, gekaufter Gemüfefonds oder Instant-Gemüsebrühe, Mandel- und Hafermilch, Mungobohnen- und andere -Sprossen, Kresse im Pappkarton aus der Kühlung, Kefir, Joghurt ... und alles aus der »Convenience«-Abteilung.

### Untersuche das, was du täglich genießt.

Einige Nahrungs- und Genussmittel sind stark im Preis gestiegen. Da stellt sich die Frage nach günstigeren Alternativen:

1. **Kannst du mehr selbst machen?**
2. **Gibt es Alternativen mit gleicher Wirkung?**
3. **Gibt es Alternativen mit gleichem oder ähnlichem Geschmack?**
4. **Willst du** dieses Lebensmittel wirklich?

## Selbst machen

Statt ein Fertigmüsli zu kaufen, kannst du dies mit den Grundzutaten selbst herstellen. Kaufe ebenso keine vorgeschnittenen Obst- und Gemüsestücke, sondern ganze Früchte und Gemüse, und schneide sie selbst.

### Das gilt für alles, was aus der Fabrik kommt.

Einige Erzeugnisse («Küchenbasics») wie Brühe, Soßen und Dressings lassen sich zu Hause kostengünstig herstellen. Allein bei selbst hergestellter bei [Hafer- oder Mandelmilch](#) liegt die Ersparnis bis zu 90% gegenüber dem Fertigprodukt und enthält kein Carra-geen, Zucker oder andere ungebetene Inhalte.<sup>8</sup>

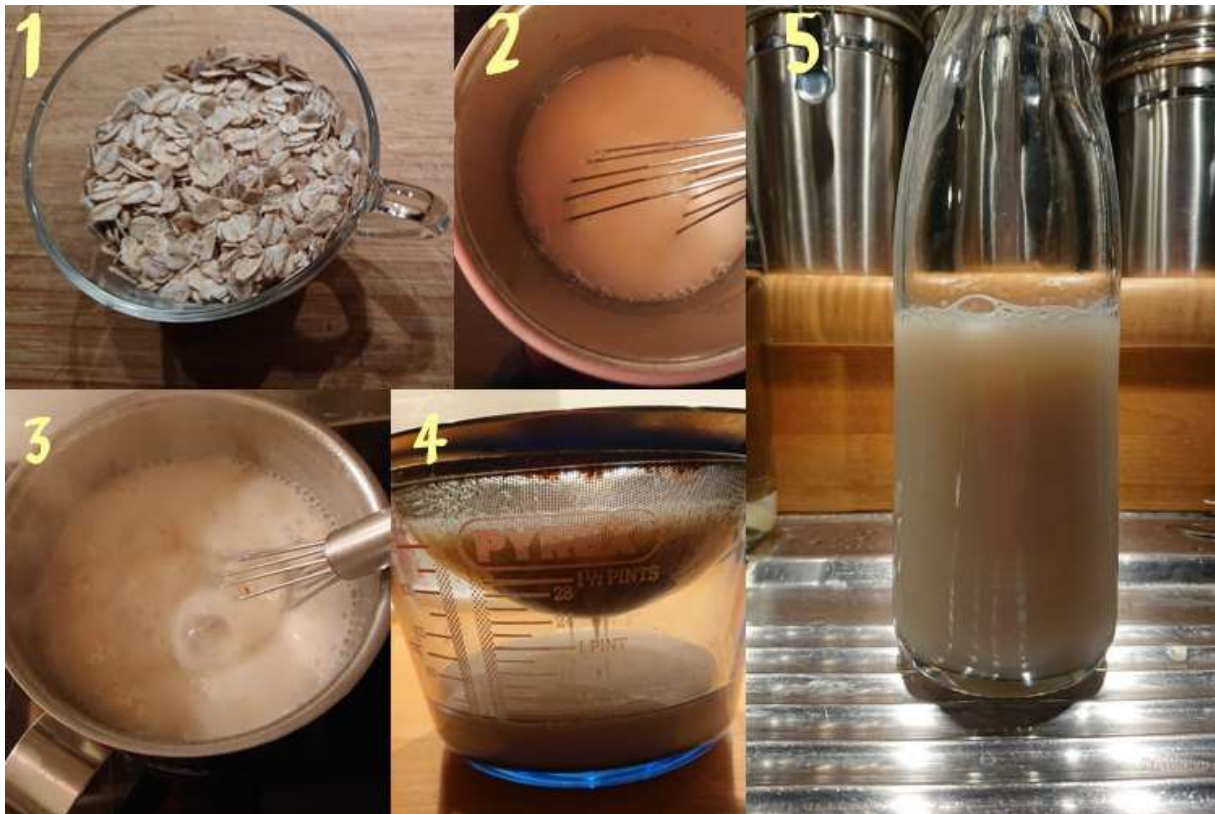


Abbildung 6: Hafer- oder Mandelmilch selbst machen

Dies gilt für alles, was aus der Fabrik kommt, ob Joghurt mit »Früchten«, Eis (gegenüber [Bananeneis](#) oder selbst gemachtem [Parfait](#)), alle Tüten-Helferlein, Gewürzmischungen, Soßen, Pasten und Pesto.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> <https://t.me/s/echtes/6871>

<sup>9</sup> <https://t.me/s/echtes/1691>, <https://t.me/s/echtes/7161>



*Abbildung 7: Banane-Waldfruchteis*

Und auch bei den mechanisch verarbeiteten Lebensmitteln lohnt es, zu prüfen was man braucht. Ein Hochleistungsmixer, ein Mörser oder eine Mühle zaubern im Nu aus Kichererbsen Kicher-

erbsenehl und aus Linsen Linsenmehl, aus Mandeln Mandelmehl, aus Getreide Mehl usw.

### *Alternativen mit gleicher Wirkung*

Vielleicht stört dich der Kaffeepreis. Gibt es andere Getränke, die ähnliche Wirkung haben wie **Koffein**? Beispielsweise **Teein** im schwarzen Tee. So lassen sich viele Dinge ersetzen:

- **Ei** zum Backen durch Leinsamenbrei, Apfelmus, Haferflocken, Kichererbsenmehl, Chiasamen, Tomatenmark, Stärke oder Leinsamen
- Pflanzentrunk statt **Tiermilch**.
- Tee statt **Kaffee**.
- Haferflocken statt **Sojaschnitzel**.
- **Mehl** lässt sich durch gemahlene Mandeln oder Nüsse, Mandelmehl, Kokosmehl oder Hafermehl ersetzen.
- **Proteine** lassen sich durch Bohnen und Linsen erschließen

### *Geschmackliche Alternativen*

Beispielsweise kannst du **Bohnenkaffee** durch Landkaffee ersetzen.

Statt **BBQ-Fleisch** kannst du einen BBQ-Blumenkohl machen, denn für die meisten Menschen macht das Typische am Grillen der BBQ-Geschmack aus Röstaromen, Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Paprikapulver und gerösteten Zwiebeln.

Der typische **Speck-Geschmack** lässt sich durch gerösteten Grünkernschrot zaubern oder durch geräuchertes Paprikapulver oder geräucherten Tofu.

Statt **Limonade** kann man auch einen Kaltauszug mit Wildkräutern und Zitrone trinken.

Statt **Soja-Schnitzel** funktionieren auch Haferflocken für Bratlinge.

## Notwendigkeitsfrage

Letztlich stellt sich die Frage, ob dieses Lebens- oder Nahrungsmittel generell notwendig ist.

**Verzichten kann man auf hochverarbeitete Lebensmittel.**

Auch das Konservieren ist lediglich für Vorratsfragen und das sinnvolle Verwenden einer großen Ernte eine Lösung.



Abbildung 8: Ernährung nach Kollath

Der Bakteriologe und Hygieniker *Werner Georg Kollath* gilt als Pionier der Vollwerternährung. Einer Ampel gleich empfiehlt er

möglichst viel aus der ersten Gruppe und möglichst nichts aus der sechsten Gruppe in der Ernährung zu nutzen. Beispiele:

1. **Natürliche Lebensmittel:** Obst, Gemüse, Nüsse, Körner, rohe Milch, rohe Eier, Quellwasser.
2. **Mechanisch bearbeitete Lebensmittel:** Öle, Vollkornmehle/-schrote, frische Säfte, Milchprodukte, Butter.
3. **Fermentative Lebensmittel:** Sauerkraut, Hefe-/Sauerteigbrot, Käse, Quark, Wein, Bier.
4. **Erhitzte Nahrungsmittel:** alles, was gekocht/erwärmt ist.
5. **Konservierte Nahrungsmittel:** Gebäcke, Torten, Kuchen, Konserven.
6. **Präparierte Nahrungsmittel:** Auszugsmehl, Teigwaren, Kunstfette, Einkochtes, Fabrikzuckerwaren.

*Kollath* hatte bei der Aufstellung der Tabelle nicht die industrielle Massentierhaltung vor Augen, als er Ei und Rohmilch in die erste Gruppe aufnahm. Eine Rohmilch wie vor 100 Jahren ist heute kaum noch zu bekommen, allenfalls an »Milchtankstellen« oder im Hofladen.

Ab **Gruppe 3** beziehen viele Menschen **fast alles aus der Fabrik** und damit verlieren sie die Inhaltskontrolle über Geschmacksverstärker, Süßmittel, Färbemittel, Stabilisatoren, Emulgatoren sowie Rückstände von Betriebshilfsstoffen oder/und Verpackungsmitteln.

### **Auf welche Fabrikkost aus den letzten beiden Gruppen magst du mal verzichten?**

Nimm es spielerisch und es macht sich schon beim nächsten Einkauf bemerkbar.

Ein weiterer Ansatz, die Notwendigkeit zu prüfen, ist die **basische Ampel**.

| Säurebildend                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | »Gute« Säurebildner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Basisch/Basenbildner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | »Starke« Basenbildner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alkohol</li> <li>▪ Auszugs-/Weißmehl (-produkte)</li> <li>▪ Essig<br/><i>außer (Bio-)Apfelessig</i></li> <li>▪ Fertigprodukte<br/><i>(»Convenience Food«) inklusive Süßwaren, Snacks &amp; Eis</i></li> <li>▪ Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Ei</li> <li>▪ Industriezucker</li> <li>▪ Kaffee, Softdrinks</li> <li>▪ Lebensmittelzusatzstoffe</li> <li>▪ Margarine</li> <li>▪ Milchprodukte wie Milch, Käse, Quark &amp; Joghurt</li> <li>▪ Nüsse: Haselnüsse, getrocknete (alte) Walnüsse</li> <li>▪ Polierter Reis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fleisch <i>(bio, artgerecht in geringen Mengen)</i></li> <li>▪ Grüner Tee</li> <li>▪ Hülsenfrüchte</li> <li>▪ Knoblauch</li> <li>▪ Lupinen-/Landkaffee</li> <li>▪ Macadamia-/Zedern-/Paranüsse, Pistazien, frische Walnüsse</li> <li>▪ Pflanzliche Proteinpulver<br/><i>(z.B. Brennesselsamen)</i></li> <li>▪ Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen</li> <li>▪ Rohmilch, Sahne, Butter</li> <li>▪ Rooibostee</li> <li>▪ Tofu ohne Zusatzstoffe</li> <li>▪ Ungekeimte Saaten</li> <li>▪ veganer Biowein in geringen Mengen</li> <li>▪ Vollkornmehle <i>(außer Weizen)</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esskastanie</li> <li>▪ Gemüse<br/><i>(frisch oder feldfrisch TK, ohne Zusatzstoffe)</i></li> <li>▪ Kräutertees</li> <li>▪ Mandeln, Lupineneiweiß</li> <li>▪ Kokosnüsse &amp; Erdmandeln</li> <li>▪ Obst<br/><i>(auch getrocknet, nicht geschwefelt)</i></li> <li>▪ Pilze &amp; Algen</li> <li>▪ Rohkost &amp; Salate</li> <li>▪ Smoothies aus frischen Zutaten und ohne Zucker</li> <li>▪ Sprossen/Keimlinge<br/><i>(frisch gekeimt oder gekeimt getrocknet)</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brennessel</li> <li>▪ Fenchel</li> <li>▪ Frische (Wild-)Kräuter<br/><i>(Petersilie, Majoran, Dill, Salbei, Oregano, Basilikum, Liebstöckel, ...)</i></li> <li>▪ Gräser<br/><i>(nicht die Körnersaat)</i></li> <li>▪ Grünkohl</li> <li>▪ Gurken</li> <li>▪ Löwenzahn</li> <li>▪ Pflaumen</li> <li>▪ Schwarze Oliven<br/><i>(ungefärbt)</i></li> <li>▪ Schwarzer Rettich</li> <li>▪ Spinat<br/><i>(frisch oder feldfrisch TK)</i></li> <li>▪ Trockenfeigen</li> </ul> |

Vielleicht ist eines der von dir häufig genutzten Nahrungs- und Genussmittel in der linken Leiste unter «**säurebildend**» zu finden. Das ist doch ein Anlass, es »ab jetzt ohne« oder mit »viel seltener« zu probieren. Psychologisch gesehen solltest du anders formulieren:

**Immer, wenn ich ... essen/trinken möchte, esse/trinke ich ...**

oder

**Heute trinke/esse ich mal ...**

## Kostengünstig einkaufen

Es sind die kleinen, aber stetig wiederkehrenden Beträge, die ein klassischer Fall für das Team Sparpotenzialprüfung sind. Schau mal durch, was du regelmäßig kaufst und zu welchem Preis.

### Mengen, Rabatte und Angebote

Und jetzt beginnt die Recherche. Geht das günstiger, beispielsweise aufgrund eines **Mengenrabatts** oder eines **anderen Lieferanten**. Nicht verderbliche Lebensmittel wie Mehl, Zucker, Reis und Konserven kannst du in größeren Mengen kaufen, wenn sie im Angebot sind. Und wie steht es um die **Marke**? Ist sie so wichtig, dass Alternativen ausscheiden?

Wenn Supermarkt und Discounter Hauptstrom-Einkaufsquellen sind, gilt es **Alternativen** zu entdecken:

- Hofladen, Hofwagen, Hofautomat
- Marktveranstaltungen
- Fach- und Spezialgeschäftesgeschäfte wie Delikatess-, Obst- und Gemüsegeschäfte, Käserei, Molkerei
- Lebensmittelrettung und Tafelprojekte

Dabei haben auch **Einkaufsgewohnheiten** eine große Rolle für das Sparpotenzial:

- Kaufst du satt und gut vorbereitet ein?
- Oder du gehst dann, wenn etwas fehlt, und kommst mit mehr zurück?
- Hast du die Gelegenheit, bei deinen täglichen Wegen an mehreren Geschäften das Angebot zu studieren?

### *Hofladen, Hofwagen und Hofautomat*

Viele Landwirte betreiben **Hofläden**, in denen nicht nur eigene Erzeugnisse wie Honig, Marmeladen, Eingewecktes, Fermentiertes oder Gebäck angeboten werden, sondern auch die Ernte aus Kooperationsbetrieben.

Mein Lieblingshofladen bietet alles an, was ich zum Essen brauche: Backwaren, Öle, Saaten, Flocken, Mehle, Molkereiprodukte, und



natürlich Obst, Gemüse und Nüsse. Sogar der eine oder andere gute Tropfen aus Hauskellereien, Moste und Marmeladen werden angeboten.

Mittlerweile finden sich zunehmend auch in Gewerbegebieten **Automaten** für BBQ-Fleisch, Eier, Kartoffeln und andere Erzeugnisse. Manche Automaten stehen auch an den Hofläden, damit man sich 24/7 versorgen kann. — Also: Zeitfenster können hierbei keine Ausrede sein.

In Wohnvierteln und Kleingartenanlagen gibt es **Hobby-Imker**, die den Honig in Kisten anbieten. Der Vertrauensvorschuss lohnt sich, denn es sind reine Selbstabholer-Kisten mit einer fest installierten Sparbüchse.

Mancherorts fahren auch **Hofwagen** durch die Viertel oder stehen an bestimmten Stellen wie Supermarkt- oder Baumarkt-Parkplätzen, städtische Plätze. Sie bieten neben der eigenen Ernte häufig eigene Backwaren, Eier sowie Käse und Wurst von Kooperationsbetrieben an. Hat man häufiger gekauft, kann man auch bestimmte Mengen reservieren und vermutlich lässt sich selbst für die annahmelose Belieferung eine Ablage finden.

### *Marktveranstaltungen und Großmärkte*

Großmärkte haben für die Resterampe häufig ein **Zeitfenster für den nicht-gewerblichen Kunden**, in der Regel zum Ende eines Handelstages oder einer Handelswoche. Ich kenne beispielsweise einen Großhändler für Obst und Gemüse, der freitags ab 14 Uhr seine Tore für die Menschen öffnet. Diese Großmärkte befinden sich meist in Gewerbegebieten.

### *Fach- und Spezialgeschäftesgeschäfte*

Fach- und Spezialgeschäfte wie Delikatess-, Obst- und Gemüsegeschäfte, Bäckerei, Konditorei, Weinkontor, Käserei, Molkerei, Fleischerei, Metzgerei und Fischgeschäft sind ein möglicher Ansatzpunkt für gute Qualität und zur richtigen Zeit auch für günstige Angebote.

Auch Geschäfte, die sich auf Kulturkreise spezialisieren wie Asiatische, afrikanische, osteuropäische Märkte bieten aufgrund anderer Lieferstrukturen einen Fundus an Sparmöglichkeiten und auch anderen Sorten. So erhalte ich im russischen Markt eingekochte Tomaten aus osteuropäischen Ländern, die geschmacklich ihren Vergleich in der EU vergeblich suchen. Ebenso günstig sind Hirse und Buchweizen zu haben, da diese einen anderen Stellenwert in der Küche einnehmen als in der deutschen. Im Afrikamarkt, aber auch im arabischen Markt lässt sich Reis in anderen Gebindegrößen und zu andere Preisen finden.

### *Lebensmittelrettung und Tafel*

Der Vollständigkeit halber sollten auch die Tafeln und andere gemeinnützige Angebote der Lebensmittelrettung und-verteilerung genannt werden.

Es muss nicht die Tafel sein, welche die Voraussetzungen mit Blick auf die Betroffenen strikt prüft. **Lebensmittelretter**, Lebensmitteltausch (**Food Sharing**), **ZeroWaste** und ähnlich nennen sich die Projekte, die gegen geringe Gebühr oder gar kostenlos die Lebensmittel abgeben.

## Sparsam kochen, backen und kühlen

Hier kommt die **Planung** ins Spiel. Ich nenne an dieser Stelle gerne die »Kartoffel-Diät«:

### Grundrezept Pellkartoffeln, Gnocchi, Schupfnudeln + Knödel

Einmal kochen und mehrfach genießen 😊

1. Kartoffeln (mind. 750g) als **Pellkartoffeln** kochen. Hier ist Mahlzeit Nr. 1, beispielsweise Pellkartoffeln mit Kräuterquark.
2. Kartoffeln in Pelle abfühlen lassen und später als **Kartoffelsalat** (Nr. 2) oder
3. **Bratkartoffel** (Nr. 3) oder
4. im **Gratin** (Nr. 4) verarbeiten.
5. Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer bearbeiten (Schale darf bei BIO dranbleiben). Mahlzeit Nr. 5: **Kartoffelstampf**, z. B. mit Gemüsepfanne.  
Abkühlen lassen und später in den Kühlschrank stellen. So halten sie sich auch 2–3 Tage.
6. Gepresste Kartoffeln mit 1 Ei oder 2 EL Kleie + 1 EL Öl sowie etwas Mehl, Muskatnuss und 1 Prise Salz vermengen. Je nach Fantasie gerne auch einige Kräuter hinzu. Der Teig darf weder kleben (Mehl hinzu), noch bröckeln (Ei/Öl hinzu). Gut durchkneten. Mind. 30 Min. ruhen lassen (geht auch 1 Tag, dann im Kühlschrank).
7. Teig kneten und ausrollen für **Gnocchi** (Parmesan hinzu) oder **Fingernudeln**. Mahlzeit Nr. 6 und Nr. 7 in Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmt und sofort anrichten oder (max. 1 bis 2 Tage später) in Fett braten.
8. Für **Knödel** (Mahlzeit Nr. 8) den Teig nach Bedarf mit frischen oder Trockenpflaumen, geröstetem Brot oder anderem füllen und in Salzwasser garen, bis die Knödel oben schwimmen.
9. Probiere mal **Mini-Knödel** als Suppeneinlage (Mahlzeit Nr. 9).
10. Etwaige Reste aus 6. lassen sich hervorragend am Folgetag in der Pfanne oder auf dem Backblech braten 😊 (Mahlzeit Nr. 10).

11. Bonus-Tipp: 6. mit der Spritztüte auf dem Backblech verteilen und nach 15–20 Min. bei 200°C als **Herzoginkartoffeln** genießen oder
12. 1 cm dick auf dem Backblech verteilen und nach dem Backen heiß mit Zucker und Zimt als »Ofetürli« zum Kaffee genießen.

Zwölf Mahlzeiten mit einem Topf voller Pellkartoffeln. — Ich glaube, ich nenne das jetzt **Kartoffel-Diät** oder **1-Week-Potatoe-Diet** 😊

Koche beim nächsten Mal einige Pellkartoffeln mehr als gerade benötigt.

### Meal Prepping oder Mahlzeitenvorbereitung

Mit der richtigen Planung möglicher Gerichte lassen sich nicht nur Geldausgaben für Lebensmittel und Energie, sondern auch Zeit sparen. Das Ganze hat auch einen Terminus: Meal Prepping oder Mahlzeitenvorbereitung.

Vielleicht fragst du dich, was denn so genial mehrfach verwertbar ist wie Kartoffeln? Denke an Reis, Polenta, Nudeln, Kohl oder Wurzelgemüse, von einem Teig für mehrfach Backen ganz abgesehen



### Reste verwerten

Zur guten Küchenplanung oder zum Ernährungsmanagement, um neue Worthülsen zu schaffen, gehört auch die zielgerichtete Resteverwertung. Die Nudeln vom Vortag sind gebraten noch eine Beilage, Die Kartoffeln sind explizit erwähnt. Aus der Soße lässt sich eine Suppe machen und umgekehrt. Verwende übriggebliebenes für neue Gerichte oder für das Mittagessen am nächsten Tag. Die Portionsplanung sorgt für vollständige Verwertung: Koche nur so viel, wie du tatsächlich essen wirst, um Reste zu minimieren.

### *Vom Eintopf zum »einen Topf«*

Vieles muss auf Hitze gebracht werden, kann dann aber bei wenig Hitze garen. Für Soße, Hauptgericht und Beilagen drei Kochfelder zu befeuern ist überflüssig. Stelle den jeweils erhitzten Topf auf die Seite und mache auf dem einen Kochfeld mit Soßen usw. weiter.

Tipp 1: **Gusspfannen** und -töpfe halten die Hitze sehr lange.

Tipp 2: Zum Warmhalten stellte man früher die Töpfe unter die Decke auf das Bett. Heute hat fast jeder Haushalt einen **Thermokorb** oder eine Thermotasche. Diese eignen sich hervorragend zum Warmhalten.

Tipp 3: Nutze die **passende Topfgröße** für das jeweilige Kochfeld. Decke Töpfe beim Kochen ab, um Energie zu sparen.

### *Wasserkocher statt Herd*

Erhitze Wasser für Tee, Suppen, Gemüse oder Kaffee mit dem Wasserkocher. Die meisten Dinge müssen gar nicht »köcheln«, sondern es reicht die »Reifung« in dem einmal aufgekochten Wasser.

Probiere es mal mit Pasta. Statt drei Liter im Topf aufzukochen, schütte das mit dem Wasserkocher erhitzten Wassers auf die Nudeln und lass es zehn Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen.



Der Wasserkocher benötigt weniger Energie als der konventionelle Herd. Induktionsherde haben einen anderen Energiebedarf als Ceran-, Halogen- oder konventionelle Kochfelder und sind von diesem Tipp nicht betroffen.

Wer einen Thermomix sein Eigen nennt, kann hier die Watt der Geräte vergleichen. Dies gehört zu solch einer einmaligen Überlegung, welche langfristig täglich kleine Beträge sparen kann.

### *Dörren*

Mittlerweile verfüge ich über ein **Infrarot-Dörrgerät**. Zuvor nutzte ich bei Bedarf den Ofen. **Dörren im Ofen** erfolgt bei niedrigen Temperaturen und damit auch mit kleinem Stromverbrauch wie Umluft 50°C oder eingeschalteter Ofenleuchte. Diese spendiert je nach

Ofen 30—40°C. Dabei mache ich Pausen und wende das Dörrgut, so wie diese [Hundekekse](#),<sup>10</sup> [Moro-Kekse](#)<sup>11</sup> und den [gekeimten Buchweizen](#).<sup>12</sup> So kann die feuchte Luft entweichen. Damit es sich lohnt, wird der Ofen auf vier Blechen genutzt.



Abbildung 9: Gekeimter Buchweizen beim Dörren

Alternativ kann man viele Dinge auch an der Luft und **in der Sonne trocknen** beziehungsweise dörren. Das Dörrgut sollte flach ausgebreitet, möglichst luftig gelagert und vor Fliegenbesuchen oder anderen ungebetenen Gästen geschützt luftgetrocknet werden. Ich nutze dazu zwei **Siebe**, die ich übereinanderstelle. Alternativ kann man ein Sieb nehmen und das Dörrgut mit einem **Leinen- oder Baumwolltuch** umhüllen.

Kräuter mit ätherischen Ölen lassen sich hingegen zusammenbinden und zum Trocknen an die Luft hängen. Gerne bestückt man auf diese Weise den Herd. Dies ist kontraproduktiv, da durch

<sup>10</sup> <https://t.me/s/echtes/3695>

<sup>11</sup> <https://t.me/s/echtes/7407>

<sup>12</sup> <https://t.me/s/echtes/3721>

Wasserdampf und Wärme der Trocknungsprozess verzögert wird und die Geschmacksnoten entfleuchen.



Abbildung 10: Im Edelstahl sieb in der Sonne dörren

### ***Richtig kühlen und einfrieren***

Luft entweicht beim Öffnen schneller und ist schwerer zu kühlen als Lebensmittel. Sollte dein Kühlschrank mal leerer sein als sonst, dann packe ein paar Flaschen Wasser oder Einkochtes hinzu.

#### **Kühle Essen oder Wasser statt Luft.**

Es sollte nur zimmerwarmes Essen in den Kühlschrank gepackt. Wärmere Speisen bringen Luftzirkulation und Kühlbedarf durcheinander, so dass der Stromverbrauch höher wird und der Schrank schneller vereist.

Nutze auch die vorgesehenen **Zonen im Kühlschrank**.

- Kühlbares Gemüse hält sich bis zu einem Monat im **Gemüsefach** unterhalb der Glasplatte frisch. Wickele die einzelnen

Sorten in Leinentücher. Das sorgt für den Ausgleich der Luftfeuchtigkeit und erleichtert den Zugriff.

- Im **oberen Fach** und in der **Kühlschranktür** ist es ca. 8°C und damit optimal für geöffnete Butter, Eier, Dressings, Geräuchertes, Getränke, Gläser, Käse, Marmelade, Soßen, Speisereste
- Im **mittleren Fach** ist es ca. 5°C und optimal für Milch und Molkereiprodukte wie Frischkäse, Frischmilch, Joghurt, Quark und Sahne.
- Auf die **Glasplatte unten** über dem Gemüsefach gehören bei 2–3°C Fisch, Fleisch und Wurst. Veganer können dies für angeschnittenes und in Leinen- oder Baumwolltücher gewickeltes Gemüse nutzen.

Übrigens gilt folgende **Faustregel für die Kühlschrankgröße**:

- 100 l für Singles
- 160 l für Paare
- 50 l je weiterem Menschen

Gurken, Blattsalate, Zwiebeln und Tomaten gehören nicht in den Tiefkühlschrank, weil sie beim Auftauen sehr matschig werden.

### **Taue den Kühlschrank regelmäßig ab**

Ein vereister Kühlschrank bzw. eine Kühl-/Gefrier-Kombination benötigt mehr Strom als einer ohne Eis an den Kühlelementen.

Bei dieser Gelegenheit solltest du das Gefriergut prüfen, denn auch bei -18°C halten sich die Dinge nicht ewig. Zwischen 3 und 12 Monaten ist die Regel.

- **Bis zu einem Jahr**: Pizza, Speiseeis
- **4 bis 6 Monate**: Blätterteig, Brot, Gemüse, Kuchen, Mürbeteig, Obst

Für das Abtauen eignen sich kühle Tage und eine Kühltasche mit Kühlakkus. Ich benötige rd. 1 Stunde für den Vorgang und wische natürlich auch alle Flächen ab. Mit **H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>** bzw. **Wasserstoffperoxid** (3%, in der Apotheke) kannst du zusätzlich geruchsneutral desinfizieren und etwaige Schimmelsporen vernichten.



---

Bevor du nun losrennst und beim Kaufen sparst 😊, bedenke:

**Du hast eine gültige Stimme;  
setze sie ein, bei jedem Einkauf 😊**

Kaufe auf dem Markt, beim Bauern, im Hofladen, in der lokalen Mühlenmanufaktur für Öl, Mehl und Senf und andere Saaten. Und wenn du größere Mengen kaufst, so frage nach dem Preis. Es wird günstiger 😊

❤️ Danke für deine Aufmerksamkeit und viel Erfolg beim Sparen in der Küche. ❤️

Sylvia (<https://t.me/SylviaNickel>)

---

Echtes Essen 🥗 Clean Eating 🌶️

<https://t.me/s/echtes/>

Industriefrei?!? Ja bitte 😊

Just do it & N.JOY your life

**Liebe + Wissen mehren sich beim Teilen. Danke 🤍**

## Tldr; – Too long, didn' read (Zusammenfassung)

Auch wenn mein Familienname *Nickel* ist und die *Nickeligkeit* (nicht nur) für Knausrigkeit steht, so liegen mir diese Tipps am Herzen, denn jeden Euro, den du einsparst, kannst du für andere Dinge verwenden, beispielsweise für wunderbare Küchengeräte 😎

... oder du gönnst dir und deinen Lieben eine besondere Tafelrunde. 💖

- ✓ Kaufe regional und saisonal
- ✓ Nutze Fermentieren, Einfrieren und Einwecken
- ✓ Sammle Gratisessen in der Natur
- ✓ Nutze Preisreduktionen vor Ladenschluss und bediene dich aussortierter Ware
- ✓ Tausche selbst Gepflücktes oder/und Produziertes mit Freunden & Nachbarn
- ✓ Nutze Elektrogeräte mit der richtigen Auslastung (z.B. Kühl- und Gefrierschrank, Herd) und — wenn es geht — seltener.
- ✓ Wähle bei Investitionen wohlüberlegt.

Das Sparen ist und war nicht aufgrund von Geldmangel Programm. Verschwendung war das böseste Schimpfwort, das Oma kannte. Es zeigt eine Respektlosigkeit vor dem, was »verschwendet« wird: letztlich sind es stets Lebenszeit und Liebe, die all die Arbeit auszeichnen. 💖

## PRÜFLISTEN

### Einkauf und Vorrat

1. Kennst du deinen Monatsbedarf an allen Lebensmitteln + Wasser?
2. Hast du eine Einkaufsliste?
3. Kaufst du Großmengen von den Lebensmitteln, die du häufig nutzt?
4. Kennst du Großmärkte und andere Einkaufsalternativen?
5. Hast du Schraub- und Weckgläser, Schraub- und Bügelfaschen?
6. Nutzt du regelmäßig selbst gesammelte Wildkräuter oder Selbstangebautes?
7. Ziehst du Sprossen selbst?
8. Machst du deine Hafer-/Mandel-/Kokos-/Nussmilch selbst? Oder Tomatensoße, Mayonnaise, Sour Cream, ... ?

### Planung und Ernährungsweise

1. Hast du in etwa eine Planung für die nächsten sieben Tage in der Küche? Ist alles vorhanden?
2. Kennst du Gemüse, die du einmal kochst und mehrfach zubereiten kannst?
3. Kennst du Alternativen für Mehl, Zucker, Ei, Milch etc.?
4. Isst du täglich mindestens ein Rohkost- oder Kaltgericht?

### Energieverbrauch und Investitionen bzw. Anschaffungen

1. Taust du Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig ab?
2. Sind die Kühlgeräte optimal eingestellt und beladen?
3. Sind unnötige Stromverbraucher vom Strom getrennt?
4. Wie häufig nutzt du den Ofen statt Herd und Pfanne?
5. Reinigst/entkalkst du regelmäßig Spülmaschine, Kaffeemaschine, Wasserkocher usw.?
6. Brauchst du dieses zusätzliche Gerät wirklich?

## Vermeiden von Verschwendung

1. Kannst du Teile der Verpackung (später)verwenden?
2. Kannst du es trocken und zum Würzen nutzen?
3. Kannst du es einkochen?
4. Kannst du es für Pesto/Soßen nutzen?
5. Kannst du es zum Putzen/Reinigen nutzen?
6. Kannst du es kompostieren?
7. Kannst du es als Dünger nutzen?

Liebe + Wissen mehrten sich beim Teilen. Danke 🤍

## ECHTES unterstützen

Gefällt Dir meine Arbeit? So kannst du mich unterstützen:

Kaufe ein Video auf

<https://www.sofengo.de/academy/sylvia.nickel>

oder

<https://www.edudip.market/academy/sylvia.nickel>



<https://www.paypal.com/paypalme/SylviaNickel>

Zweck: »Danke« oder »Geschenk«

Oder

Kaufe eine Handarbeit auf

[https://t.me/s/ECHTES LiebesWerk](https://t.me/s/ECHTES_LiebesWerk)

Alle Wege zum Support:

<https://echtes.rocks/index.php/echtes-jetzt/unterstuetzen/> <sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> <https://echtes.rocks/index.php/echtes-jetzt/unterstuetzen/>