

In der aktuellen Corona-Situation denken viele Leute über die Bevorratung von Lebensmitteln nach – allerdings und dummerweise nur von Angst getrieben. Dabei gibt es auch außerhalb von Krisen und nicht zum Zwecke der Überlebenstaktik sehr gute Gründe, gewisse Produkte immer auf Lager zu haben. Das ist nicht nur schön, wenn unerwarteter Besuch kommt, den man bewirten möchte, sondern auch, wenn einem mal partout nicht einfällt, was man kochen soll und auf das Improvisieren mit Hilfe von Dingen, die da sind, angewiesen ist. Hier unsere Tipps für die optimale Vorratshaltung von Leben- und Kochmitteln:

## Die Basis und die Aromen



*RdW: Prima Pizza!*

Wer endlich öfters und/oder regelmäßig kochen will (oder muss), der sollte einige Produkte immer im Haus haben. Das heißt nicht, dass man sie horten muss; bei einigen Sachen bedeutet es nur, dass man verbrauchte Vorräte dieser Art immer umgehend auffüllen sollte. Dazu gehören (bei Nicht-Veganern) vor allem Mehl, Eier, Milch und Salz. Damit kann man viele Arten Teig für Rezepte vom Pfannkuchen über die Pizza bis zu den Spätzle herstellen. Und weil Tomatiges fast immer als Aromaboss geht, müssen immer Tomatenmark und passierte oder stückige Tomaten in der Dose oder im Tetrapack da sein.



### *ABB-Mostert im Blauzeug-Töpfchen*

Wo wir bei den Aromen sind: Senf ist ein Muss, ebenso Weißweinessig und schwarzer Pfeffer für die Mühle. Und weil man es sowohl zum Braten als auch für Salat braucht, gehört Speiseöl in jeden Haushalt; und zwar zwei Sorten: Sonnenblumen-, Raps- oder Erdnussöl und natürlich Olivenöl. Damit ist das Küchenpersonal schon einmal für die meisten Eventualitäten gerüstet. Schauen wir in die Nudelecke. Gut, Pasta selberzumachen ist keine Raketenwissenschaft, aber manchem zu aufwendig. Also sollte man sich mindestens drei Nudelsorten ins Lager holen: Spaghetti (lange Nudeln), Penne rigate (kurze Nudeln) und Bandnudeln gleich welcher Provenienz. Und wo wir damit sind: „Normaler“ Spitzkornreis ist universell einsetzbar, Basmati-Reis fürs Asiatische, und Freunde von Risotto brauchen Rundkornreis.

## Die Sättigung und das Würzen



*RdW: Röstkartoffeln 2.0*

Die dritte Sättigungsbeilage, auf die man immer stößt, sind die Kartoffeln. Kaum jemand hat noch einen Kartoffelkeller, in dem man gleich größere Mengen den Winter über lagern kann. Also werden die Knollen in der Regel kurzfristig angeschafft. Aber: Man sollte wirklich immer mindestens ein Kilo Kartoffeln vorrätig haben. Hebt man die bei Zimmertemperatur, haben manche Sorten leider kein langes Leben – regelmäßig Kontrolle auf Sprossen und Schrumpel sowie eventuelle Entsorgung sind Pflicht. Ähnlich verhält sich das auch mit Zwiebeln, wobei manche Sorten monatelang brauchbar bleibt, manche nur ein paar Tage lang. Für Knoblauchknollen gilt dasselbe.



*Muskatnuss - kongenialer Partner der Zitrone*

Kommen wir zum Würzen jenseits von Salz und Pfeffer. Natürlich kann man selbst Gemüsebrühe kochen und einfrieren, aber als Würzmittel empfiehlt sich Gemüsebrühpulver in Bio-Qualität, mit der man jeder Suppe und fast jeder Soße in die Strümpfe helfen kann. Geheimtipp: Muskatnuss und Zitrone sind ebenfalls zwei zuverlässige Aromahelfer. Wobei man Zitronen nicht in größeren Mengen horten sollte, und wenn, dann im Kühlschrank. Für die Farbe gut ist immer Rosenpaprikapulver, und getrockneter Oregano ist fürs Mediterrane zuständig. Ein unterschätzter Helfer in der Not ist das Tomatenketchup - es gibt wunderbare Sorten in Bioqualität, die sich im Kühlschrank halten. Dort kann man auch das wichtigste Wurzelgemüse über längere Zeiträume aufbewahren: Möhren und Knollensellerie.

## Hülsenfrüchte und das Fleisch



Liebhaber der Küche des vorderen Orients müssen immer ein paar Dosen Kichererbsen in der Hinterhand halten, aber auch getrocknete Vertreter dieser Art gehören dazu. Womit wir bei einem der wichtigsten, fast unbegrenzt lagerfähigen Lebensmittel überhaupt sind, dass Menschen auch in der größten Krise

mit Eiweiß versorgt: den Hülsenfrüchten. Die Kiste für die Tüten mit diesen Dingen kann kaum groß genug sein. Hinein gehören mindestens drei Sorten Linsen: Tellerlinsen (für den Eintopf), kleine dunkle Linsen (als Hackersatz und mehr) und rote Linsen (für alles zwischen der Türkei und Indien). Außerdem natürlich grüne und gelbe Schalerbsen für deftige Eintöpfe.

Und weil in gutdeutsche Eintöpfe Fleisch gehört, kann man sich Speck und Hartwürste in die

Vorratskammer holen. Geräuchertes braucht aber dringend einen kühlen, trockenen Raum, um wirklich über Monate zu halten. Glückliche Besitzer von echten Tiefkühltruhen sei empfohlen, immer zwei, drei ganze Hähnchen und zwei dicke Suppenhühner auf Eis zu haben – natürlich aus glücklicher Haltung. So hat man immer was für die Suppe und zum Braten oder Grillen.

## Treibendes, Süßes und Alkoholisches



*Teigverarbeitung in der Hercules-Bäckerei*

Pizza- und Pastaspezialisten wissen, dass Teig dafür besser wird, wenn ein mehr oder weniger großer Anteil an Hartweizengries drin ist – der gehört also auch in die Schublade. Und wo wir gerade beim Backen sind: Ohne Hefe und Backpulver geht wenig. Wobei man frische Hefe nur ein paar Tage aufbewahren kann; Trockenhefe eines guten Herstellers ist aber meistens genauso gut. Backpulver braucht man nicht nur für den Kuchen, sondern kann es an einigen Stellen einfach verwenden, um Schwung in eine Sache zu bringen.



Für die süße Seite zuständig ist der klassische Kristallzucker, der ja auch beim „normalen“ Kochen nicht selten gebraucht wird. Breiter aufgestellt ist man mit zusätzlichem braunen Rohrohrzucker und extrafeinem Puderzucker. Desserts entstehen dann gern aus Obst, das man in großen Mengen in der Tiefkühle halten

kann; allen voran Himbeeren, Erdbeeren und Blaubeeren. Solche Nachtische pimpt man gern mit Alkohol auf, wobei einige Sorten gern auch bei Soßen zum Einsatz kommen.

Empfehlenswert für die Hausbar ist eine Ausstattung mit Cognac, Rum und trockenem

Wermut (Noilly Prat), in der Weinabteilung muss es Portwein sein. Natürlich muss auch immer eine Flasche Rotwein fürs Soßenkochen vorhanden sein und ein Weißwein zum Kochen auch.

## Was das alles kostet!

Mancher mag denken: Da lass ich mir das Essen doch lieber liefern, das kommt bestimmt billiger. Falsch! Rechnet man ALLE hier beschriebenen Vorräte in vernünftigen Mengen zusammen, dann kostet der Lagerbestand je nach gewählter Qualität und konkreter Menge zwischen rund 120 und 180 Euro (die Spirituosen ausgenommen), also das, was ein Pärchen problemlos bei zweimal Auswärtsessengehen ausgibt. Erfahrungsgemäß reichen diese Vorräte, wenn man die Mengen der Zahl der Mitesser anpasst, und die schneller verderblichen Produkte regelmäßig ersetzt, für gut und gerne drei bis vier Wochen. Was spricht also dagegen, auch außerhalb von Krisenzeiten Lebensmittelvorräte anzulegen?