

Dieser Tage hatte ich ein längeres Gespräch mit einem Single-Mann mittleren Alters zum Thema „Kochen und Essen“. Er gab an, dass er sich höchst selten Mahlzeiten zubereite, obwohl er nicht ungern koche. Lästig sei ihm vor allem das Einkaufen, dafür habe er ja auch tagsüber keine Zeit. Da fiel mir ein Thema ein, das mich seit vielen Jahren interessiert, nämlich die Frage nach den Küchenvorräten. Genauer: Was sollten Menschen – ob single, verpaart oder in Familie – immer im Haus haben, damit sie jederzeit etwas zum Essen kochen können, ohne zu Junk- und Fastfood greifen zu müssen. Um die vom Staat empfohlenen Notvorräte geht es also nicht

Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mehl



Spaghettini gehören in jeden Vorrat

Klar: Wir reden von Produkten, die langfristig haltbar sind und für die es keine ernsthafte frische Alternative gibt. Je mehr ich drüber nachdenke, komme ich zu der Überzeugung, dass es im Wesentlichen um zwei Komponenten geht: Sättigungsbeilage und Soße. Und außerdem Tiefkühlprodukte, die ähnlich gut und gesund sind wie Frischware. Beginnen wir also mit Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gebackenem. Zwei Sorten italienische Pasta sollte man immer und reichlich auf Lager haben, weil mit ihnen auch mal Gerichte für eine größere Anzahl Menschen hergestellt werden können: Lange dünne und kurze dicke Nudeln – also zum Beispiel Spaghetti, Spaghettini oder Linguine bzw. Rigatoni, Penne Rigate oder Tortiglioni. Ein Packung Lasagne-Blätter gehört ebenfalls in den Schrank.



Mein geliebter Basmati von Tilda

Auch Reis gehört zu den relativ lange haltbaren Grundnahrungsmitteln. Davon sollte mal drei verschiedene Sorten bevorraten. Wenn's in die asiatische Richtung geht, muss es ein Basmati sein. Italienisches Risotto braucht entsprechenden Reis. Und für allerlei Allzweckrezepte empfiehlt sich ein Parboiled Patna-Reis. Bei den Kartoffeln wird es komplizierter, denn die sind nur länger lagerbar, wenn man sie kühl und dunkel aufbewahren kann - früher nannte man sie dann „Einkellerungskartoffeln“. Tatsächlich ist es sinnvoll, pro Person im Haushalt 5 bis 10 Kilo einer überwinterungsfähigen Sorte im kühlen Keller (weitab vom Heizkessel) einzulagern. Viele Landwirte, die auf Wochenmärkten Stände betreiben, bieten an, die gewünschte Menge frei Haus zu liefern.



Es muss nicht Farina Doppio Zero sein...

Wer ab und an eine Pizza, einen Flammkuchen oder einfach bloß Pfannkuchen backen will, braucht Mehl in der Schublade. Hier empfiehlt es sich, ein paar Tüten vom Typ 405 in den Vorrat zu nehmen. Alle anderen Mehle (550, 00, Vollkorn, Dinkel etc.) sind nicht universell genug einsetzbar. Stattdessen ergänzen Polentagrieß, Instant-Couscous und Bulgur diesen Teil des Vorrats sehr gut. An der Nahtstelle zum Thema „Soße“ findet sich nicht nur das Mehl für die nach ihm benannte Schwitze, sondern auch eine Packung Maisstärke zum Andicken.

Ein Loblied auf die Hülsenfrüchte

Diese Abteilung der Vorräte hat doppelte Bedeutung. Aus Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) kann man nicht nur tolle Eintöpfe zaubern, sie geben auch leckere, nahrhafte, gesunde und fleischfreie Hauptbestandteile von Rezepten ab. Besonders hervorzuheben ist dabei die Linse, dieses ur-uralte Allzwecklebensmittel, dessen Bedeutung für die Menschheit gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann und das in fast jeder Kochkultur dieser Erde verwendet wird. Getrocknete Hülsenfrüchte sind unglaublich lang haltbar und müssen eigentlich nur entsorgt werden, wenn sie von Insekten befallen sind – was zum Glück selten vorkommt, wenn man sie in geschlossenen Behältern (z.B. Gläsern mit Schraub- oder Bügelverschlussdeckeln) aufbewahrt.



Beluga-Linsen sind vielseitig einsetzbar und eine Delikatesse

Und wer bei Linsen bloß an einen matschigen Eintopf denkt, ist schief gewickelt. Natürlich kann man auch die sogenannten „Tellerlinsen“ für den Eintopf bevorraten, wichtiger aber sind kleine dunkle Linsen (vom Typ „Beluga“, „Puy“ oder „Alb“) sowie rote für die türkische und gelbe für die indische Küche. Bei den getrockneten Erbsen spricht vieles für die grüne Sorte, aus der man die jute Ähnezupp kocht, aber auch für die gelben Schällinsen, aus denen sich sogar vegetarische Frikadellen herstellen lassen. Eine Sonderstellung nehmen Kichererbsen ein, die ebenfalls auf vielfältige Weise verwendet werden können. Hier stehen Kichererbsen in Dosen völlig gleichwertig neben getrockneter Ware. Das gilt so ähnlich auch bei verschiedenen Sorten Bohnen, wobei die großen weißen Bohnen (Gigantes) am besten in getrockneter Form aufbewahrt werden. In Dosen gut brauchbar sind Kidney-, Cannellini- und Wachtelbohnen.

Nächste Woche geht es dann um alles, was man für Soßen braucht und um empfehlenswerte

Tiefkühlprodukte.