

NICOLE JUST

# LA VEGANISTA

Mein selbst gemachter

Power-Vorrat

UND WAS ICH DAMIT KOCHTE

G|U

NICOLE JUST

# LA VEGANISTA

Mein selbst gemachter

Power-Vorrat

UND WAS ICH DAMIT KOCHTE

**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

\* Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den Zutatenlisten der Rezepte mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

herzlich willkommen im vierten Veganista-Band! In den letzten vier Jahren und vergangenen drei Veganista-Bänden haben Sie zahlreich mit mir gekocht und gebacken. Für mich waren die letzten Jahre eine unglaubliche Reise – an dieser Stelle ein großes Dankeschön für Ihr Vertrauen!

Die „vierte Veganista“, in die Sie gerade hineinschauen, beschäftigt sich nun mit Techniken der Haltbarmachung: Einkochen, Fermentieren, Einlegen, Einfrieren und Dörren und damit, wie man die Methoden in der modernen Zeit praktisch anwenden kann. Heute gibt es alles zu kaufen, auch pflanzliche Fertiggerichte und Convenienceprodukte. Niemand MUSS heute mehr selbst einkochen – sollte es aber immer öfter tun, denn Fertigprodukte sind oft teuer, mehrfach in Plastik verpackt, geschmacksneutral oder sie enthalten Zusatzstoffe. Viele Kompromisse im Tausch für ein bisschen gesparte Zeit.

Darum habe ich nach Wegen gesucht, beides – hausgemachtes, gesundes, frisches, nahrhaftes Essen UND die alltägliche Zeitnot – irgendwie doch zusammenzubringen. Und da sind mir die Vorratsregale eingefallen, die meine Großeltern in jedem Sommer befüllt haben. Wenn es zeitlich mal knapp war, es noch schnell etwas Süßes sein sollte oder die Marmelade mal wieder weggefuttert war – Oma hatte immer etwas Selbstgemachtes parat, das sie einfach aus ihrem „Zauberregal“ ziehen konnte.

Und das können wir heute genauso machen, es braucht nur Routine und am besten einen festen »Kochtag« pro Woche. Ich nutze meinen Kochtag, meistens ein Sonntag, für eine Kühlschranksinventur und um Gerichte bzw. Basics vorzubereiten. So kann ich in Stresssituationen auf meine

Vorräte zurückgreifen und tappe nicht in die Fertiggerichte-Falle. An diesem Kochtag blubbern Chutneys auf dem Herd, ich blanchiere Gemüse und friere es mit hausgemachten Würzöl-Würfeln ein, stelle Nussmuse her oder mache Haselnuss-Schoko-Aufstrich. Wenn noch Zeit bleibt, wird ein Nudelteig geknetet und eingefroren oder ich bereite das Frühstück für mehrere Tage vor. Sie können genau so würzen, wie Sie es mögen, sparen Geld und Verpackungsmüll und essen lecker, gesund und natürlich.

Einmal vorbereiten, mehrfach und variantenreich essen – das ist das Credo der Rezepte in diesem Buch. Werden Sie selbst kreativ und lassen Sie sich inspirieren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Selbermachen und ein verdientes Lächeln auf dem Gesicht, wenn Sie die ersten eigenen Vorräte aus Ihrem persönlichen »Zauberregal« ziehen können!

Ihre Nicole Just



# SERVICE

## VEGANER DIY-VORRAT

### KNOW-HOW FÜR EINKOCH-FREAKS

FÜR DIE PRAKTISCHE VORRATSKÜCHE BENÖTIGEN SIE WEDER TEURES EQUIPMENT NOCH JAHRELANGE KOCHERFAHRUNG. WICHTIG SIND NUR LUST AUF GUTES, FRISCHES, LECKERES ESSEN UND – DAMIT ES NOCH MEHR SPASS MACHT – DIE FOLGENDEN TRICKS UND BASICS AUS MEINER KÜCHENROUTINE.

# GRUNDAUSSTATTUNG

## FÜR IHRE EIGENE VORRATSKÜCHE

### WENIGER IST MEHR

Als ich anfing, Vorräte selbst herzustellen, war mir eine Sache besonders wichtig: einfaches Equipment! Früher waren riesige Einkochtöpfe schwer in Mode, die kennen viele – ich auch! – noch aus der Kindheit. Für damalige Verhältnisse waren die sicher superpraktisch, allerdings passen sie heute nicht mehr so ganz in die Küche. Für kleinere Vorräte ist es praktischer, im Backofen einzukochen – es steht kein Topf im Weg und besonders viel Aufmerksamkeit während des Einkochens erfordert diese Methode auch nicht.

### PRAKTISCHE GLÄSER

Die meisten Gerätschaften haben Sie sicher zu Hause. Sie benötigen einige Twist-off-Gläser, also Gläser mit Deckel zum Draufschrauben (auch Schraubgläser genannt). Das können beispielsweise alte Gurken- oder Marmeladengläser sein. Gläser, in denen etwas eingekocht werden soll, brauchen einen einwandfreien Deckel, weil sie sonst nicht richtig schließen. Keine Sorge, auch wenn der Deckel innen schon Kratzer hat, können Sie das Glas noch zum Aufbewahren von trockenen Mischungen oder zum Einfrieren verwenden. Wie das geht, ohne dass das Glas platzt? Auf der nächsten Seite verrate ich den – ganz einfachen – Trick! Außerdem lassen sich die Deckel natürlich erneuern, man kann sie im gut sortierten Supermarkt nachkaufen.



*Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen:  
Nur die schönsten Beeren dürfen in die Konfitüre.*

Backmischungen oder herzhaftere Mixe fülle ich in Flachrand- oder Einkochgläser, weil sie dekorativ aussehen. Sie haben meist einen Glasdeckel, der beim Einkochen mit dazugehörigen Klammern und Gummiring fixiert wird. Beim Erhitzen bildet sich zuerst ein Überdruck im Glas, beim Abkühlen dann ein Vakuum – der Effekt: Der Deckel saugt sich fest und schließt luftdicht ab. Tipp: Mit dem Vakuum hat es geklappt, wenn die Deckel von Twist-off-Gläsern sich im abgekühlten Zustand nicht mehr herunterdrücken lassen. Aufgrund dieses Verschlussmechanismus heißen sie auch oft Bügelgläser. Gefüllt ergeben sie eine »essbare Küchendeko« oder nette Geschenke für liebe Menschen.

## KOCHENDE LEIDENSCHAFT

Zum Einkochen im Backofen brauchen Sie außerdem eine tiefe Fettpfanne. Das ist ein tiefes Backblech, das sich vor allem zum Einkochen größerer Mengen eignet, weil darauf viele Gläser Platz finden. Für kleine Mengen bis zu 6 Gläsern mit ca. 350 ml Inhalt eignet sich auch eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm). Achtung, heiß! Also am besten immer mit Ofenhandschuhen arbeiten.

Ich empfehle Ihnen darüber hinaus einen stabilen Einfülltrichter mit breiter Öffnung. Wenn es darum geht, Gläser blitzschnell und sauber zu füllen, ist so ein Trichter unschlagbar! Und teuer ist er auch nicht.





*Mmh - Das ist Fruchtglück hausgemacht!*

## **AB INS EIS**

Zum Einfrieren benötigen Sie einige Plastikboxen oder Gefrierbeutel (mit 1, 2 und 3 l Inhalt). Damit man später noch weiß, was in den ganzen Beuteln und Schachteln im Gefrierfach oder -schrank gelagert ist, sollte man alles immer eindeutig beschriften. Nicht vergessen: Das Datum des Einfrierens. Und bitte regelmäßig die TK-Vorräte prüfen und im Zweifel verbrauchen. Eiswürfelformen eignen sich nicht nur für einen nie endenden Vorrat an Eiswürfeln, sondern auch zum Einfrieren von Würzöl und Kaffee-Eiswürfeln.

## ALLROUNDTALENTE

Ebenfalls sehr wichtig in meiner Küche: Ein Holzlöffel mit rundem Stiel – nicht nur zum Umrühren, sondern auch zum Teigkneten. Hefe- oder Nudelteige rühre ich zum Beispiel mit dem langen Stiel des Löffels so lange, bis sich große Teigstücke gebildet haben. Dann knete ich per Hand weiter. Der Vorteil? Die Hände bleiben fast sauber und der Holzlöffel ist schneller gereinigt als jedes elektrische Küchengerät. Das Sie natürlich auch gern verwenden können, aber eben nicht extra anschaffen müssen. Egal, ob mit maschineller Unterstützung oder ohne – das Kochen soll Spaß machen! Außerdem kommen bei mir häufig ein feines Sieb und ein Passiertuch zum Pressen von Pflanzendrinks zum Einsatz. Passiertücher finden Sie im gut sortierten Supermarkt, ein sauberes Leinen- oder Mulltuch erfüllt den Zweck aber genauso gut.

Soweit zur Hardware – jetzt geht's aber wirklich ans Eingemachte bzw. ans Einmachen! Auf den nächsten Seiten finden Sie Grundwissen zu den verschiedenen Methoden der Haltbarmachung, zwei verschiedene Methoden, Gläser zu sterilisieren und weitere nützliche Tipps.

# DAS 1 X 1 DER HALTBARMACHUNG

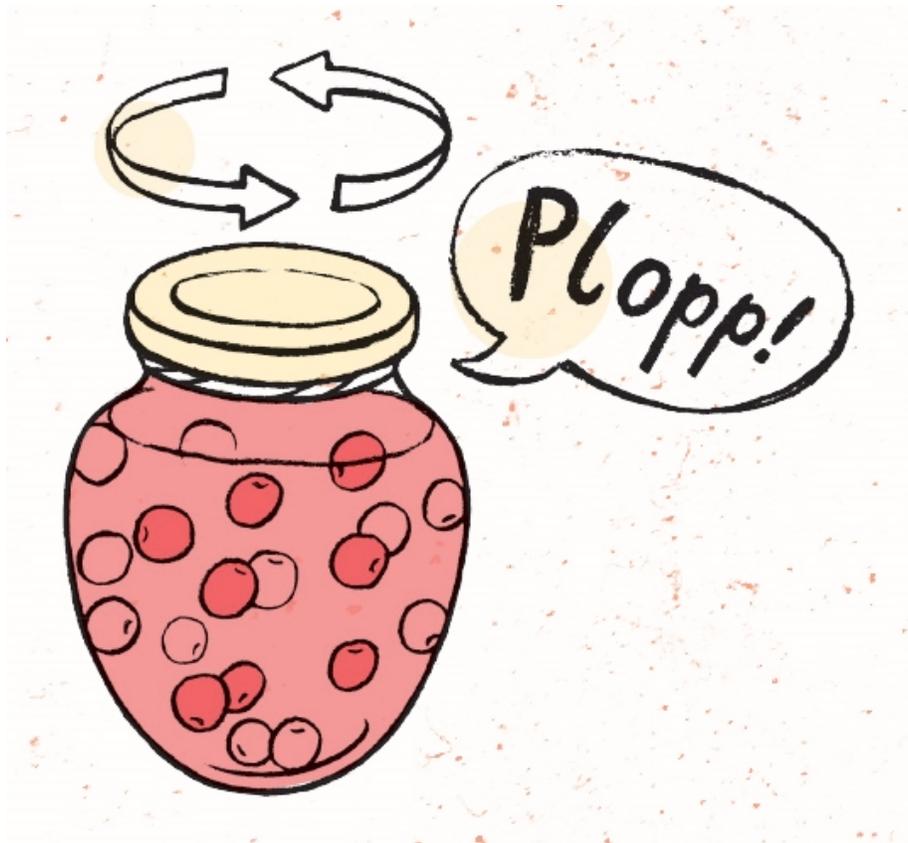
**EINKOCHEN, TROCKNEN,  
FERMENTIEREN ... DAS IST GAR NICHT  
SCHWER! NUR ABSOLUTE  
SAUBERKEIT IST WICHTIG. SEHEN SIE  
IHRE VORRÄTE HIN UND WIEDER  
DURCH: HABEN DIE GLÄSER AM  
DECKEL EIN LECK ODER HAT SICH  
DIESER GELOCKERT  
BZW.AUFGEBLÄHT? IST DER INHALT  
VERFÄRBT ODER RIECHT ER BEIM  
ÖFFNEN SCHLECHT? DANN IST BEIM  
EINKOCHEN ETWAS SCHIEF  
GELAUFEN, BITTE NICHT MEHR  
ESSEN!**



## MILCHSÄUREGÄRUNG

Die Gärung mithilfe von Milchsäurebakterien zählt zur Fermentation, der biochemischen Veränderung von Lebensmitteln unter Luftabschluss. Lebensmittel werden dadurch haltbar und oft auch bekömmlicher. Dazu legt man beispielsweise Gemüse in Salzlake ein oder mischt es direkt mit Salz. Da fermentierte Lebensmittel, zum Beispiel Kohl und Wurzelgemüse, sehr schonend verarbeitet sind, enthalten sie noch einen Großteil der Vitamine.

Fermentieren kann man auch Nusspasten ([>](#)), Joghurt ist ebenfalls ein Fermentationsprodukt. Ich verwende zum Fermentieren Bügel- oder Twist-off-Gläser – ideal, um kleine Mengen haltbar zu machen.



## EINKOCHEN

Hierbei füllt man die Lebensmittel roh (z. B. Obst und Gemüse) oder gekocht (z. B. Saucen) in sterile Gläser und erhitzt sie im Backofen oder Einkochtopf so lange auf Temperaturen von 75–100°, bis Bläschen in den Gläsern aufsteigen. Die Hitze tötet schädliche Mikroorganismen, die über dem Einkochgut liegende Luft entweicht.



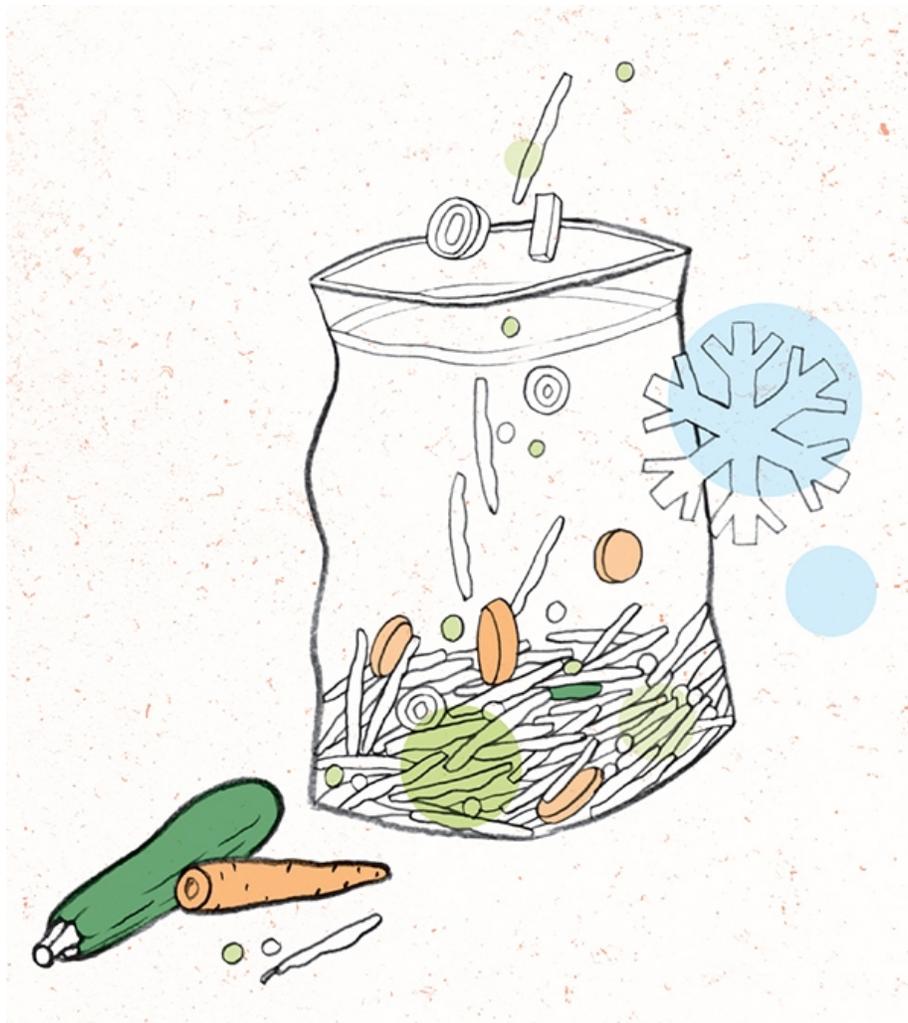
## **EINLEGEN**

Einlegen lässt sich Gemüse in Öl oder Essig-Öl-Gemischen, aber auch Obst in Sirup. Die Speisen halten nur einige Wochen, allerdings sind viele so lecker, dass sie sowieso viel zu schnell aufgegessen sind. Eingelegte Paprika in Olivenöl ([>](#)) sind so ein »Gleich-wieder-weg«-Vorrat.



## HEISS EINFÜLLEN

Wie der Name sagt, werden dabei gekochte Zutaten noch heiß in sterilisierte Gläser gefüllt – ideal für Hülsenfrüchte, Konfitüren oder Chutneys. Die Gläser muss man jedoch nicht mehr zusätzlich erhitzen. Beim Heißeinfüllen – ebenso wie beim Einkochen – sollten die Gläser langsam abkühlen (am besten mit einem Küchentuch bedeckt), damit das gewünschte Vakuum auch wirklich entsteht. Bevor ich heiße Zutaten einfülle, spüle ich bereits sterilisierte, aber wieder abgekühlte Gläser nochmals heiß aus, damit sie beim Einfüllen nicht platzen.



## EINFRIEREN

Beim Konservieren durch Temperaturen um ca.  $-18^{\circ}$  bleiben Nährstoffe, Aroma und Aussehen von Obst, Gemüse & Co. erhalten. Dazu verwende ich Plastikboxen, Gefrierbeutel und Gläser. Sogar Saucen, Suppen und Dressings kann man in Gläsern einfrieren - dann aber nur zu drei Vierteln füllen, damit das Glas nicht platzt. Gemüse und Obst friere ich einzeln auf Blechen ein und packe sie dann in Gefrierbeutel oder Plastikboxen um. So lässt es sich leicht portionieren. Saucen und Suppen friere ich meist flach in Gefrierbeuteln ein, das spart jede Menge Platz. Kleinere Suppenportionen, Saucenreste, nicht verwendeten Zitronensaft oder übrig

gebliebenes Dressing lassen sich prima in Eiswürfelformen oder kleinen Twist-off-Gläsern einfrieren. Die meisten Obst- und Gemüsesorten halten sich eingefroren 8-10 Monate. Saucen, Suppen, Dressings verbrauche ich innerhalb von 6-8 Monaten. Obst und Backwaren bei Raumtemperatur auftauen, Brot und Brötchen können Sie auch gefroren im vorgeheizten Ofen aufbacken. Gemüse und Kartoffelprodukte verarbeite ich direkt aus dem Tiefkühlgerät.

# TIPPS UND TRICKS AUS DER VORRATSKÜCHE

GLEICH DÜRFEN SIE IN SACHEN  
VORRATSHALTUNG  
DURCHSTARTEN. SEIEN SIE  
DABEI AM BESTEN MÖGLICHST  
PRAGMATISCH - SCHLIESSLICH  
SOLL DER VORRAT AM ENDE JA  
ZEIT SPAREN, MIT LIEBE  
HERGESTELLT UND VOR ALLEM  
LECKER SEIN. ICH VERRATE  
IHNEN EIN PAAR MEINER BESTEN  
PRAXISTIPPS UND TRICKS. SO  
GEHT ALLES FIX UND IM BESTEN  
FALL SOGAR OHNE VIEL ABFALL.  
PERFEKT, ODER?



## **GLÄSER IM OFEN STERILISIEREN**

Saubere Gläser ohne Deckel nebeneinander auf ein Backblech setzen und im auf 110° vorgeheizten Ofen (unten) ca. 15 Min. erhitzen. Währenddessen die Schraubdeckel ca. 10 Min. auskochen. Die Gläser aus dem Ofen nehmen und auf einem sauberen Küchentuch abkühlen lassen. Die Deckel abtropfen lassen und innen nicht mehr berühren!



## **STERILISIEREN IM KOCHTOPF**

Alternativ können Sie einen großen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen (damit es nicht so klappert), die Gläser und Deckel hineinlegen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Danach vorsichtig aus dem Wasser auf ein sauberes Küchentuch heben und trocknen lassen.



## DIY-ETIKETTEN AUS LACK

Sie können Etiketten aus Pappe zuschneiden und aufkleben. Oder mit einem abwaschbaren Glasstift einfach direkt auf das Glas schreiben! Vorratsgläser für Zucker, Paniermehl oder Mehl lassen sich dauerhaft mit Tafellack einpinseln. Dafür am besten einen Teil des Glases (er soll fettfrei und trocken sein!) lackieren und 48 Std. trocknen lassen, dann mit Kreidestiften (immer wieder neu) beschriften. Blättern Sie auf [≥](#) - dort ist es zu sehen.



## CLEVERE RESTEVERWERTUNG

Apfel- und Birnenschalen lassen sich zu Essig vergären ([≥](#)), Putzreste von Gemüse (z. B. Kerne und Schalen) sammle ich in einer Plastikbox im Gefriergerät. Wenn ich Zeit habe, koche ich daraus Gemüsefond (Tipp [≥](#)). So entstehen aus »Abfall« neue Grundprodukte.

Brotreste zerkleinere ich grob und trockne sie. Hin und wieder kontrollieren, ob nichts schimmelt und – wenn genug trockenes Brot zusammengekommen ist – im Standmixer oder Blitzhacker zu Paniermehl mahlen.

Ausgekochte Vanilleschoten schneide ich klein, trockne sie und fülle sie danach in eine alte Pfeffermühle. Schon ist die gemahlene Vanille fertig!



## TROCKNEN

Sie können Kräuter zum Würzen oder für Tees (im Bund an einen luftigen, trockenen Ort aufgehängt) und rohes Obst oder Gemüse trocknen. Im Sommer lege ich Backbleche mit Backpapier aus und trockne darauf dünne Obst- oder Gemüsescheiben in der Sonne. Im Winter geht es auf der Heizung. Ihr Backofen kann genauso trocknen, das lohnt sich bei großen Mengen – schauen Sie mal auf [≥](#)! Getrocknete Produkte am besten immer luftig und kühl lagern (Leinensäcke eignen sich prima dafür!), so kann nichts schimmeln.

Für ca. 1 g getrocknete Zitronenschalen 4 Bio-Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und in

einer kleinen Schüssel an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur 8 Std. oder über Nacht trocknen lassen. Danach leicht zerbröseln. Geht genauso mit Orangenschale!



## **GÜNSTIG EINKAUFEN**

Meine Zutaten kaufe ich in Bioqualität und nach Saison. Das wirkt sich nicht nur auf den Preis, sondern natürlich auch auf den Geschmack aus. Sie finden im Internet Websites, auf denen über frei zugängliches Obst und Gemüse informiert wird. Selbst ernten und sammeln macht richtig viel Spaß. Falls Sie ein bisschen Platz im Garten oder einen Balkon haben - nutzen Sie ihn zum eigenen Anbau. Frisch geerntete Kräuter oder sonnengereifte Tomaten schmecken einfach herrlich!



# REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT

AUF DIE GLÄSER, FERTIG, LOS!

**JETZT GEHT'S ENDLICH LOS: HALTEN SIE IHRE GLÄSER  
UND EIN PAAR FRISCHE ZUTATEN BEREIT, UND WIR  
FÜLLEN UNS GEMEINSAM DEN VORRATSSCHRANK MIT  
ALLEM, WAS DAS SCHLEMMERHERZ BEGEHRT!**