

Schnell, günstig,
gesund & nachhaltig!

Einfache

Ernährung

→ Essen wie ein Mönch

Inhaltsverzeichnis

Click to jump
& pinch to zoom



<u>Einleitung und Grundlagen</u>	03
<u>Ausstattung</u>	04
<u>Grundsätze</u>	06
<u>Anleitung und Hauptteil</u>	12
Welche Nahrung?	13
Wie zubereiten?	19
Woher beziehen?	24
<u>Abschluss und Anhang</u>	27
Schritt-für-Schritt-Bilder	28
Kochzeiten-Tabelle	37
Saisonkalender	40



Einleitung und Grundlagen

Hi, mein Name ist Adrean und ich versuche seit etwa 10 Jahren möglichst einfach und natürlich zu leben. Ich nähe meine eigene Kleidung, baue meine eigenen Möbel, schlafe auf dem Boden und wasche meine Wäsche zumeist per Hand, statt mit Maschine. In Bezug auf Küche und Ernährung nutze und brauche ich seit Jahren weder Kühlschrank noch Spülmaschine und besitze nur einen einfachen Topf. Und mit diesem Topf koche ich: Eintopf!

Einfaches Leben und Eintöpfe passen zusammen wie Pech und Schwefel. Ohne zu dick aufzutragen kann ich sagen: Eintopf-Kochen hat mein Leben verändert, vor allem, weil das Thema Nahrung eine so tragende Rolle in unserem Alltag spielt. Wir sind einen beträchtlichen Teil unseres Lebens mit Essen, Essensbeschaffung, Zubereitung und allem drum und dran beschäftigt. Ordnung, Klarheit und Struktur in diesem Bereich zu schaffen, hat gravierende Auswirkungen auf unser Leben.

Wenn du einfach und natürlich leben, kochen und speisen willst, gesund und nachhaltig, und das am besten auch noch schnell und günstig, mit kurzer Zubereitungszeit und wenig Aufwand - dann ist dieses Buch für dich. Hier erfährst du, wie dir einfache Ernährung mit Leichtigkeit in deinem Alltag gelingt und wie dir diese dann, im Umkehrschluss, Leichtigkeit in deinen Alltag bringt. Das Eine ergibt sich aus dem Anderen, der Weg ist das Ziel.

Egal ob du Fleisch isst oder nicht, ob Glutenfrei, Keto oder Paleo, ob OMAD, Clean-Eating oder Intervall-Fasten - die hier angeleitete Methode hält sich möglichst generell und objektiv, um sich dir - jedermann und jederfrau - bestmöglich anzupassen - individuell und subjektiv. Hier geht es weniger um das WAS, als vielmehr um das WIE. Das ist weniger ein Diäten-Guide, als vielmehr eine Lebens- und Betrachtungsweise. Weniger Rezepte und Symptome, mehr das große Ganze.

Im ersten Teil des Buches widmen wir uns dem Umfeld des Themas „Ernährung“, der Ausstattung und den Grundlagen, im darauf folgenden Hauptteil erläutern wir Schritt-für-Schritt die Nahrung selbst, den Zubereitungsprozess sowie die Beschaffung und im letzte Teil findest du neben ein paar abschließenden Worten alle Anhänge, Bilder und Übersichten, übersichtlich, auf einen Blick.

PS: Manches kann sich manchmal wiederholen, so ist das. Überspringe, was dich langweilt und mache dir Notizen, von allem, das dir relevant erscheint.



Ausstattung

Zu Beginn der Grundlagen, als erstes ein paar Worte zur Ausstattung. Minimale Werkzeuge, die ich selber täglich nutze und die ich für die in diesem Buch beschriebene Ernährungsweise voraussetze. Einfache Ernährung kommt ohne viel Zubehör und Kochgeschirr aus. Im Folgenden, als Beispiel und Inspiration, meine eigene Ausstattung, so wie es mir möglich war, diese auf das Nötigste zu reduzieren. Lass dich nicht abschrecken - du darfst natürlich mehr oder weniger haben, wie du willst.

Also, was brauchst du?

Einen Edelstahl-Topf mit Deckel zum kochen, mindestens einen Edelstahl-Löffel zum umrühren und essen, ein scharfes Messer mit Schneidbrett zum Zerkleinern des Kochguts, evtl. einen (tiefen) Teller und/oder eine Schüssel + Tasse zum trinken, ein Putztuch zur Reinigung der Flächen, ein Geschirrtuch zum Abtrocknen von Händen und Geschirr und zu guter Letzt noch ein paar (alte) Gläser mit Schraubverschluss sowie (Papier-) Tüten zur Lebensmittellagerung inklusive (Holz-) Wäscheklammern um diese zu verschließen.

Mindest-Ausstattung:

- ✓ Kochtopf und Deckel
- ✓ Messer und Schneidbrett
- ✓ Besteck und Geschirr
- ✓ Putz- und Geschirrtuch
- ✓ Klammern, Tüten und Gläser
- ✓ Platz zur Lagerung
- ✓ Arbeits- und Kochfläche
- ✓ Wasser- und Waschmöglichkeit

*Weiter geht's,
mit Tipps und Details.*

Tipps und Details zur Ausstattung

Warum Edelstahl? Weil es robust, vielseitig einsetzbar und pflegeleicht ist und zudem gesundheitlich unbedenklich zu sein scheint. Ein weiterer relevanter Faktor ist Multifunktionalität. Ich nutze zum Beispiel ein extra leichtes und gut stapelbares Camping-Kochset, bei dem der Teller zugleich auch als Topfdeckel dient.

Mein Schneidbrett, welches ich auch als Topfuntersetzer nutze, habe ich so zurecht gehobelt und gesägt, dass es bei einem eventuellen Transport oder Umzug, zusammen mit dem meisten anderen Kleinzeug, platzsparend im inneren des Topfes gelagert und verstaut werden kann.

Des Weiteren nutze ich nur einen einzigen kleinen Edelstahl-Löffel (klein, weil minimalistischer und weil kleinere Happen achtsameres Essen erleichtern und begünstigen) sowohl zum Essen selbst als auch zum kochen und umrühren und nur eine einzige Tasse für jegliche Getränke. Zusätzlich habe ich eine 1 Liter Edelstahl-Wasserflasche im täglichen Gebrauch, die ich versuche zweimal pro Tag leer zu trinken und wieder aufzufüllen - als Maßstab und zur Orientierung, damit ich genug trinke.

Alte Gläser und Tüten hebe ich einfach auf, wenn sie mir in die Hände gelangen und ich nicht schon genügend davon habe. Geschirrtücher besitze ich zwei, damit ich eines immer nutzen kann, während ich das andere wasche und zum Putzen nutze ich zumeist alte Stoffreste und -fetzen.

Seife nutze ich zum Abwasch kaum (lediglich gelegentlich zum Hände und Wäsche waschen; ausschließlich „Aleppo-Seife“). Stattdessen nutze ich zumeist kaltes Wasser (bei öligem Geschirr auch warmes) und meine bloßen Hände. Selbst von Stahlwolle bin ich derzeit abgekommen, weil ich finde, dass diese nach einiger Zeit doch ein wenig unhygienisch wird. Einfach mit den Händen waschen ist insofern gut und praktisch, als dass du mit deinen Fingern sensibel spürst, wo im Topf noch etwaige Verunreinigungen sind.

Was spare ich mir durch eben beschriebene Ausstattung? Eine Spülmaschine, einen Ofen, eine Mikrowelle, einen Kühlschrank, ein Kühlfach und vieles mehr. Tiefkühlzeug und Ähnliches könntest du trotzdem besorgen - müsstest es halt idealerweise am selben Tag zubereiten und aufessen. Ansonsten kannst du kühlungsbedürftige Lebensmittel, vor allem in der kälteren Jahreszeit, auch draußen lagern und eben generell schneller aufbrauchen (mehr zu Kühlschrank und Co. später).

Und was gewinne ich ohne das Zeug, das ich nicht brauche? Mehr Zeit, Platz und Geld durch weniger Verwaltung, Lagerung und Kosten und mehr geistige Freiheit durch Klarheit und Routine. Der Aufwand eine Spülmaschine zu betreiben - sie ein- und auszuräumen, Tabs zu besorgen, sie laufen zu lassen, Wartung und Reparatur, etc. (von der Herstellung ganz abgesehen) - ist wesentlich aufwändiger und komplizierter, als stattdessen von Anfang an einfach weniger Geschirr zu nutzen und zu verschmutzen und dieses einfach direkt nach dem Essen, kurz, per Hand abzuwaschen. In meinem Fall bedeutet das: 2x pro Tag je einen Teller/Schüssel + Topf und Löffel - kein Problem!

Philosophisch: Low-Tech, DIY und Minimalismus! Mehr selber leben und machen und weniger (durch Technik) leben und machen lassen. „Einfach“ im Gegensatz zu „Vielfach“, im Sinne der Freiheit von allem Überflüssigem. Das geht natürlich Hand-in-Hand mit einer einfachen Ernährungsweise - und die klären wir in den folgenden Kapiteln.

Anmerkung: Ich lebe mit meiner Partnerin zusammen und wir teilen uns eine gemeinsame Küche. Dennoch habe ich eigene, klar „abgegrenzte“ Fächer und Bereiche, die mir helfen, Klarheit und Überblick zu behalten. Alles hat einen festen Platz und ich nutze (so gut wie) nur mein eigenes Zeug. Das bedeutet Freiheit und Einfachheit durch Unabhängigkeit und Eigenständigkeit.

Anmerkung 2: Gäste und Besuch ging bisher auch immer irgendwie. Ein, zwei zusätzliche Teller und Besteck können hilfreich sein. Ansonsten die Gelegenheit nutzen, sich anpassen und mal ein bisschen aus Gewohnheit und Komfort treten. Den Anspruch aufgeben, dass immer alles verfügbar ist. Und selbst mit nur einem Service - einer Tasse, einem Topf, einem Teller und einer Schüssel - sind bereits vier mögliche Ess- und Trinkgefäße vorhanden. Das Essen zum Abenteuer machen (wie beim Wandern)! Und für Besteck könntest du notfalls beispielsweise in den Wald spazieren und ein paar Ess-Stäbchen schnitzen: Spannend!



Grundsätze

Bevor wir zu den Lebensmitteln und dem Kochprozess selbst kommen, hier noch ein paar grundlegende Infos und Prinzipien zur Klärung

Grundsätze:

- ✓ Gesundheit und Nachhaltigkeit
- ✓ Einfach, schnell und günstig
- ✓ Plastikfrei und Unverpackt

Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:





www.adrean.de