





1. Auflage

© 2022 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»Portionen under Tian: Bram at för dig, din plånbok och planeten«.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung
oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Text: © Hanna Olvenmark 2018
Fotos: Ulrika Pousette
Covergestaltung und Layout: Emilie Crispin Ekström
Projektleitung: Birgit Bulla
Übersetzung: Melanie Schirdewahn (Tatort Text), Köln
Lektorat: Antje Seidel (trans texas)
Gesamtproducing: trans texas publishing services GmbH, Köln
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Herstellung: Timo Wenda
Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding
Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

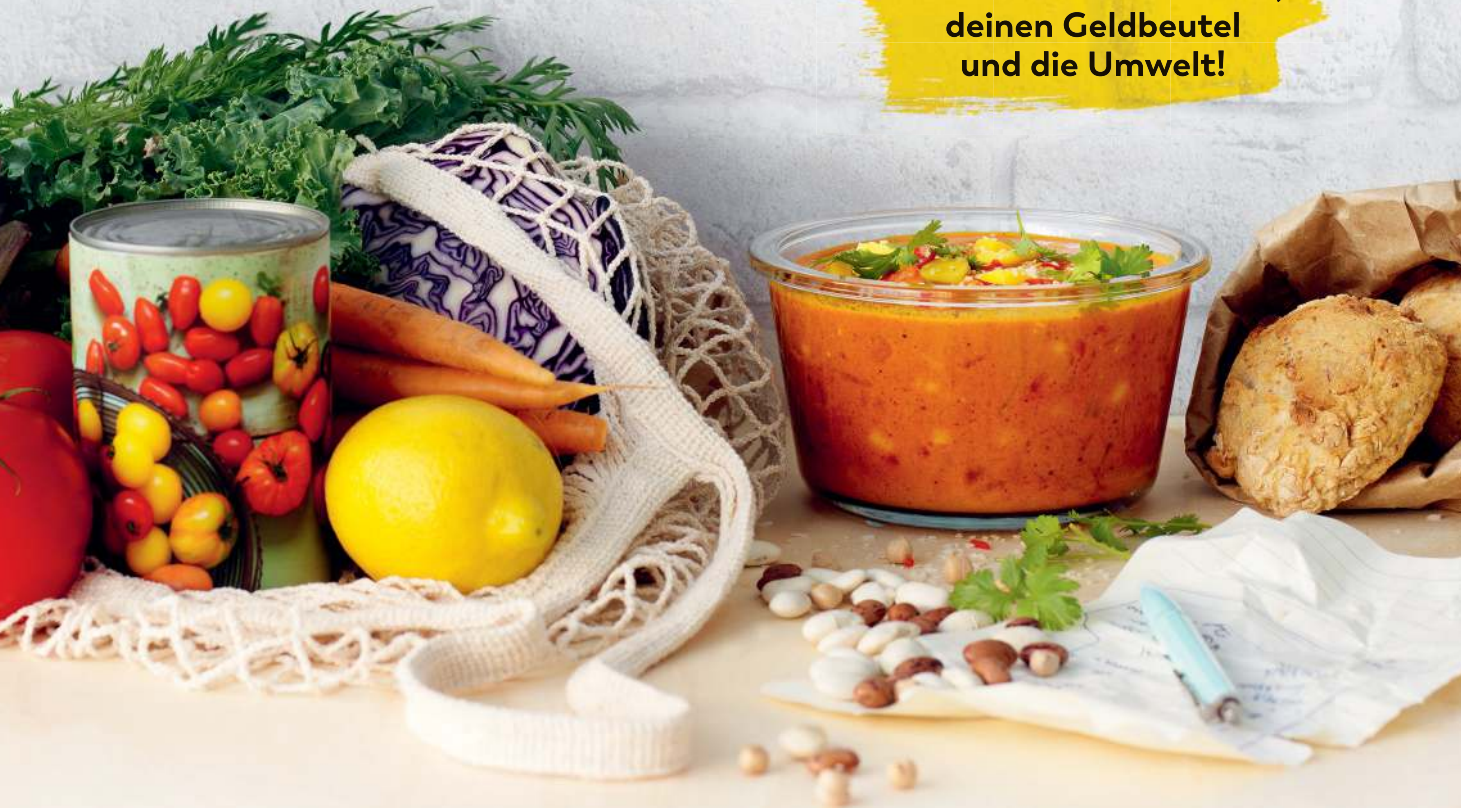
ISBN 978-3-517-10032-6

www.suedwest-verlag.de

HANNA OLVENMARK

NACHHALTIG KOCHEN UNTER 1€

**50 VEGETARISCHE
REZEPTE:** Gut für dich,
deinen Geldbeutel
und die Umwelt!



südwest



Inhalt

Ist Geiz vielleicht doch geil? 8

Vorratshaltung 11

Die Einkaufsliste 20

Lunchbox 22

Reiseproviant 26

Essen im Freien 28

Mein Ziel 31

Hauptgerichte 34

Lunchbox 108

Frühstück und Snacks 126

Die 30-Euro-Wochen 144

Rezeptverzeichnis 154

Ist Geiz vielleicht doch geil?

»GESUNDES ESSEN SCHÖN UND GUT – aber das kann ich mir nicht leisten!« Dies und Ähnliches bekam ich als frisch gebackene Ernährungsberaterin von Klienten häufig zu hören.

Viele Menschen denken bei gesundem Essen an Luxus-Food, wie sündhaft teure Poké-Bowls, hochpreisige Superfood-Pulver oder andere exotische Lebensmittel, die in einschlägigen Zeitschriften als absolutes Must-Eat angepriesen werden.

Daran möchte ich etwas ändern. Es ist an der Zeit, endlich mit dem Märchen aufzuräumen, dass sich nur Menschen mit viel Zeit und Geld gesund ernähren können! Ebenso großer Quatsch ist es, dass ungesunde Nahrungsmittel, wie Fast Food und Erfrischungsgetränke, als billig gelten. Sie kosten im Laden vielleicht nicht viel, der Körper zieht aber keinerlei Nutzen aus ihnen und somit sind sie alles andere als kosteneffizient. Mich nervt es wirklich, dass billig und ungesund fast synonym verwendet werden. Dabei war das klassische Arme-Leute-Essen nie ungesund!

Deshalb habe ich vor drei Jahren das Sparkonzept »Portionen Under Tian« (Schwedisch für »Portion unter 10 Kronen«) entwickelt. Seitdem veröffentliche ich auf meiner Website regelmäßig Rezepte, die umgerechnet maximal einen Euro pro Portion kosten und gleichzeitig gesund und lecker sind. Besucher*innen meiner Website berichten oft, dass ich ihren Alltag stark vereinfacht habe und dass am Ende des Monats jetzt sogar noch Geld übrig bleibt. Es gibt aber noch ein Plus: Weil in meinen Low-Budget-Rezepten als Grundregel kein Fleisch zum Einsatz kommt, sind alle Gerichte automatisch vegetarisch und ein Großteil vegan.

Mein Buch enthält Rezepte, die auf meiner Website besonders beliebt sind, sowie einige Neukreationen. Außerdem gibt es jede Menge guter Tipps rund um die Einkaufsplanung und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Ich hoffe, dir dadurch ein bisschen Inspiration und auch konkrete Hilfestellung geben zu können, damit es dir zukünftig leichter fällt, ein Lunchpaket zusammenzustellen oder überreife Bananen zu verwerten. Vielleicht wirst du Freund*innen und Verwandte zukünftig auch häufiger zu einem leckeren »Auswärtsessen« in der freien Natur einladen.

Vor ein paar Jahren habe ich mit Freund*innen das Motto »Stay cheap« geprägt. Was anfangs eher als Scherz gemeint war, ist inzwischen zu meiner Lebensphilosophie geworden. Sparsam oder »cheap« zu leben hat nichts mit Geiz im herkömmlichen Sinne zu tun. Vielmehr geht es darum, die Ressourcen unserer Erde zu schonen, keine Lebensmittel zu verschwenden, nachhaltiger zu leben und das, was man dabei spart – Zeit, Geld und Energie –, in Dinge zu investieren, die einem wirklich wichtig sind. Wenn ich mir so ansehe, wie viel wir heute in Westeuropa verschwenden, bräuchten wir mehr als vier Erden, um so weiterzumachen wie bisher. Wir konsumieren, als gäbe es kein Morgen mehr, und zehren von einem Kapital, das es bald nicht mehr gibt. Es ist überlebenswichtig, dass jede*r Einzelne seine/ihre CO₂-Bilanz verbessert. Und gerade bei unserer Ernährung haben wir Handlungsspielraum und können aktiv etwas verändern und bewegen – in Bezug auf unseren Konsum, unsere Zukunft und die Zukunft unseres Planeten.



Stay cheap!
/Hanna



Vorratshaltung

MEINE ELTERN LIESSEN sich scheiden, als ich noch klein war. Meine Mutter war schon immer eine erfolgreiche Geschäftsfrau und bekam im Lauf ihrer Karriere drei Kinder. Sie hat permanent gearbeitet und war deshalb ständig gestresst. Alltägliche Pflichten, wie Kochen, Putzen, Einkaufen, Waschen usw., ist sie meist planlos angegangen. Ganz hinten im Kühlschrank sammelten immer ältere (teilweise schon lange abgelaufene) Lebensmittel vor sich hin, während frisch gekaufte Dinge ganz vorn standen. Das Gleiche galt für den Gefrier- und Vorratsschrank. Beim Einkaufen ging sie eher instinktiv vor und griff meist nach den gängigen Standardzutaten, die wir aber oft schon zu Hause hatten. Obwohl sie häufig und viel einkaufte, war der Speiseplan nicht besonders abwechslungsreich, und es wurde auch viel Essen weggeworfen.

Mein Vater war das komplette Gegenteil. Er wusste immer genau, was er zu Hause hatte, und in seinem Kühl-, Gefrier- und Vorratsschrank war immer alles übersichtlich geordnet und griffbereit.

Bevor mein Vater den Einkaufszettel schrieb, schaute er zuerst immer genau nach, was wir noch hatten. Anders als bei meiner Mutter herrschte bei ihm Ordnung und eine gewisse Ruhe in der Küche. Zudem gab es auch sehr gutes, nahrhaftes Essen. Ich habe mir von ihm eine dicke Scheibe abgeschnitten und viele Dinge in meine Stay-cheap-Philosophie aufgenommen:

1. **Vor dem Einkauf immer checken, was man zu Hause hat. So verhindert man Lebensmittelverschwendung und Doppelkäufe (mehr über die Planung auf Seite 20).**
2. **Nur Dinge einkaufen, die man auf jeden Fall mag (zwischen durch aber auch mal Neues ausprobieren).**
3. **Fast alle Zutaten lassen sich auch durch andere ersetzen. Man muss sich nicht sklavisch an Rezepte halten, Experimentieren ist gefragt!**
4. **Regelmäßig durchgehen, was man im Kühl-, Gefrier- und Vorratsschrank hat, um den Überblick zu behalten.**

Günstige und gesunde Grundzutaten

ICH WERDE OFT VON FOLLOWERN und Klient*innen gefragt, welche Grundzutaten sie auf jeden Fall zu Hause haben sollten. Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn schließlich hat jede*r einen anderen Geschmack. Das wäre in etwa so, als würde man mich fragen, welche Sportart die beste ist. Natürlich die, die einem guttut! Wenn ich also im Folgenden einige wichtige Grundzutaten aufliste, ist dies nur als allgemeine

Richtschnur gedacht. Passe die Liste einfach an deine Bedürfnisse und Vorlieben an! Eines ist aber sicher: Wenn du gute Zutaten zu Hause hast, kannst du damit auch gutes, gesundes Essen zubereiten. Achte beim Kauf von Basiszutaten und Frischwaren deshalb auf Qualität. Ich unterteile meine Lebensmittel zu Hause in sechs Kategorien: Eiweißquellen, Kohlenhydratquellen, Fette, Obst und Gemüse, Saucen und Würzmittel.



Eiweißquellen

Vorratsschrank: Getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen), Nüsse/Saaten, Getreideprodukte

Kühlschrank: Tofu, Tempeh, Käse

Gefrierschrank: Selbst gegarte Hülsenfrüchte

Kohlenhydratquellen

Vorratsschrank: 3–4 verschiedene Getreideprodukte (z. B. Haferflocken, Nudeln, Weizenreis, Mehl zum Backen)

Kühlschrank: Kartoffeln

Gefrierschrank: –





Fette

Vorratsschrank: Nüsse, Kerne und Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)

Kühlschrank: Rapsöl, Nussbutter (z. B. Erdnussmus), Tahini

Gefrierschrank: –

Obst und Gemüse

Vorratsschrank: Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Rosinen)

Kühlschrank: frische Datteln, Wurzelgemüse, Gemüse der Saison

Gefrierschrank: 2–3 Sorten TK-Gemüse (Spinat, Brokkoli und Mais sind meine Favoriten)



Saucen

Vorratsschrank: gehackte Tomaten, Kokosmilch

Kühlschrank: Haferdrink (Rezept für eine Nussauce siehe Seite 36)

Gefrierschrank: –

Würzmittel

Mit getrockneten Gewürzen oder gefrorenen Kräutern kann man immer ein leckeres Essen zaubern. Lege dir am besten eine kleine Auswahl an Gewürzen an, die du für Gerichte verschiedener Länder verwenden kannst. Hier ein paar Beispiele.



Vorratsschrank: Gewürze (ein paar zur Auswahl)

Kühlschrank: Gemüsebrühe, Sambal Oelek, Sojasauce

Gefrierschrank: TK-Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Petersilie, Koriander)





Oregano/Thymian/Basilikum

Passen zu Pizza und Tomatensauce.

Die drei lassen sich in diesen Gerichten auch austauschen.



Curry

Entweder gelbes Currypulver oder rote/grüne Currypaste. Passt zu Gerichten mit indischem Touch.



Kreuzkümmel/Garam masala

Toll für Tex-Mex-Gerichte.

Paprikapulver

Edelsüß, Rosenpaprika oder geräuchertes Paprikapulver. Letzteres ist mein persönlicher Favorit, weil es Gerichten durch die rauchige Note etwas Fleischartiges verleiht. Perfekt für Eintöpfe und Saucen.



Und natürlich Salz und Pfeffer!

Hülsenfrüchte

ICH LIEBE HÜLSENFRÜCHTE und bezeichne mich selbst als Hülsenfrucht-Botschafterin. Warum? Weil Erbsen, Bohnen und Linsen unglaublich klimasmarte Lebensmittel sind! Bei der Produktion von 1 kg Rindfleisch beträgt das CO₂-Äquivalent etwa 21 kg – bei Hülsenfrüchten dagegen nur knapp 0,5 kg pro 1 kg. Letztere gibt es im Handel in der fertig gekochten und der getrockneten Version. Dosenware ist zwar eine praktische Option, wirklich cheap sind aber nur die getrockneten Hülsenfrüchte, wie das folgende Rechenbeispiel beweist.

Getrocknete Kichererbsen vs. Dosenware

500 g getrocknete Bio-Kichererbsen kosten etwa 2 Euro. Nach dem Garen hast du 1,3 kg Kichererbsen. 100 g selbst gekochte Kichererbsen kosten demnach 15 Cent.

Für 240 g (Abtropfgewicht einer 400-g-Dose) fertig gekochte Bio-Kichererbsen bezahlt man etwa 1,30 Euro. 100 g Dosenware kostet also 54 Cent.

Folglich kannst du pro Portion etwa 40 Cent sparen, wenn du Kichererbsen selbst kochst. Das klingt auf Anhieb vielleicht nicht viel, rechnet sich aber mit der Zeit. Insbesondere, wenn du mit den Hülsenfrüchten Fleisch ersetzt. Dann kannst du sogar in großem Stil Geld sparen!

Ein weiterer Vorteil von Hülsenfrüchten ist, dass sie sich gut einfrieren lassen. Entweder füllst du sie dafür in Gefrierbeutel (150–200 g pro Beutel) oder du verteilst sie auf einem Blech und lässt sie darauf gefrieren. Anschließend kannst du sie separat in Gläser oder Gefrierbehälter füllen.

Crashkurs in Hülsenfrüchten

Du hast noch nie Hülsenfrüchte zubereitet? Trau dich ruhig ran, es ist ganz einfach!

1. Die Hülsenfrüchte in reichlich Wasser einweichen. Um sie morgens zu kochen, am Vorabend einweichen; und morgens einweichen, wenn du sie abends kochen möchtest.
2. Nach dem Einweichen: Wasser abgießen.
3. Die eingeweichten Hülsenfrüchte in einen Topf geben und mit reichlich frischem Wasser bedecken. Faustregel: 1 Teil Hülsenfrüchte, 2–3 Teile Wasser. Zum Kochen bringen.
4. Die Zeitangabe auf der Packung beachten und das Wasser nur sanft köcheln lassen. Eventuellen Schaum an der Oberfläche mit einer Schaumkelle abschöpfen.
5. Die Hülsenfrüchte sind gar, wenn kein harter Kern mehr vorhanden ist (probieren). Dann eine gute Prise Salz ins Wasser geben.
6. Die fertigen Hülsenfrüchte noch 5 Minuten im Wasser ruhen lassen.
7. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Sind deine Hülsenfrüchte nicht weich geworden?
Vielleicht hast du zu wenig Wasser verwendet. Oder sie waren schon zu alt und ausgetrocknet.

Sind deine Hülsenfrüchte zerfallen?

Vielleicht hast du sie zu stark kochen lassen. Versuch es beim nächsten Mal auf einer kleineren Stufe.