



Rezepte

für die Krise

Ich hätte nie gedacht, dass ich eines Tages eine Sammlung von Rezepten für den schmalen Geldbeutel zusammenstellen würde, but here we are.

Armut. Jede*r will mitreden. Nicht jede*r hat etwas zu sagen.

Armut ist ein emotionsgeladenes Thema. Jede*r hat etwas dazu zu sagen, egal ob selbst armutsbetroffen oder nicht. Menschen, die noch nie prekär in Armut leben mussten, geben gut gemeinte Ratschläge, die für Arme aber entweder nichts Neues oder schlichtweg nicht umzusetzen sind.

Ein Beispiel, das ich vor Jahren auf Twitter erlebt habe: "Geh am Ende des Markttages zu den Bauern und frag nach Obst und Gemüse, dass sie dir günstiger geben." Das funktioniert bestimmt für viele Menschen an vielen Orten in Deutschland - aber bei weitem nicht für alle. Dieser Tipp lässt zum einen die psychologische Komponente aus. Viele in Armut lebende Menschen würden niemals fragen, sei es aus Stigma, Scham, sozialen Ängsten oder anderen Gründen. Zudem kann ich zumindest für die Gegend, in der ich lebe, sagen: Vergiss es. Hier gibt es jeden Tag so viele Wochenmärkte, dass die Bauern das, was sie heute nicht verkaufen, garantiert morgen loswerden.

Ein anderer Tipp, der gerne in die Runde geworfen wird: "Wenn etwas im Angebot ist, kauf es auf Vorrat!" Das ist so logisch, da kommt man doch von alleine drauf. Oder nicht? Natürlich ist es logisch. Aber erstens haben nicht alle die Möglichkeit, auf einen Schlag viel Geld für Essen auszugeben. Zweitens muss das alles geschleppt werden, wenn man kein Auto oder wenigstens Hackenporsche hat. Drittens, und das ist vermutlich der schwerwiegendste Grund: nicht alle haben eine Vorratskammer, einen Tiefkühler oder andere Möglichkeiten, überhaupt Vorräte anzulegen. Ich kenne WGs und Familien, die haben einen kleinen Kühlschrank, der in der Regel gerade für eine Person reicht.

Armut ist komplex. Lebenshaltung ist komplex.

Ein weit verbreitetes Missverständnis ist, dass Armut nur vom Geld abhängt. Wenig Geld: arm. Ausreichend oder viel Geld: nicht arm.

So einfach ist es nicht. Der Ausgang aller Armut ist wenig Geld, ja. Armut bedeutet aber auch existenzielle Angst. Habe ich genug Geld für alle Rechnungen? Hoffentlich fliege ich nicht aus der Wohnung. Was, wenn mir der Strom abgestellt wird? Nicht auszudenken, wenn der Kater außer der Reihe zum Tierarzt muss, ich schulde Mama schon 100 €.

Selbst, wenn man irgendwann genug verdient, gehen diese Ängste nicht einfach weg.

Hinzu kommen komplexe Sachverhalte, die sich über Generationen vererben. Wenig Geld kann bedeuten, dass das eigene Kind nicht die notwendige Nachhilfe bekommt, um doch noch Abitur zu machen und studieren zu können. Die Mitgliedschaft im Sportverein? Nope.

Ein weiteres gängiges Missverständnis: Arbeit = genug Geld, nicht arm. Arm = Hartz IV. Menschen, die auf Hartz IV angewiesen sind, sind arm, keine Frage. Aber nur, weil jemand Arbeit hat, bedeutet es nicht, dass es reicht. 24% der Hartz-IV-Beziehenden sind erwerbstätig (<https://www.hartziv.org/aufstocker/>). Und dann gibt es noch die Menschen, die prekär arbeiten, die zu viel für eine Aufstockung verdienen, zum Leben reicht es aber nur gerade eben. Und eigentlich nicht.





Das ist lange nicht alles...

Es ist nur ein kleiner Anriss der Komplexität des Themas Armut. Ich habe noch nicht über die Romantisierung von Armut gesprochen oder die Überheblichkeit und Gönnerhaftigkeit von besser situierten, mit denen sie Armen auch mal eine Lindt-Schokolade oder, sehr beliebt, die neue Kleidung statt Second-Hand zugestehen.

Das Vorwort eines kleine Rezeptbüchleins ist allerdings der falsche Ort, um bei diesem Thema umfassend in die Tiefe zu gehen. Ich finde es allerdings wichtig, zumindest die Spitze des Eisbergs im Hinterkopf zu haben.

Mehr dazu lesen?

Anna Mayr: *Die Elenden. Warum unsere Gesellschaft Arbeitslose verachtet und sie dennoch braucht*, Hanser Berlin, 2020.

Texte, Interviews, Schriften von
Christoph Butterwegge,
Armutsforscher.

Nur zwei Mal am Tag essen um zu sparen ist so 1920er

Nun aber zum eigentlichen Anliegen dieser Broschüre. Nachdem eine Freundin von mir meinte, dass sie nur noch zwei Mal am Tag esse um zu sparen, schrillten bei mir die Alarmglocken. Hungern sollte in diesem Land niemand, aber mit der Inflation, den steigenden Preisen und den stagnierenden Gehältern wird sie nicht die einzige sein, der es so geht. Ich versprach meiner Freundin, ihr ein paar Rezepte zusammenzuschreiben, deren Zutaten vergleichsweise wenig kosten, aber eine große Menge bringen. Die Rezepte sind vegetarisch, manchmal vegan.

Wichtig, Nr.1: ich erzähle aus meiner Erfahrung heraus, heißt: ich greife auch auf den Grundstock meiner Speisekammer zurück. Da ich nicht davon ausgehen kann, dass alle die gleichen Grundsachen zu Hause haben, könnt ihr auf der nächsten Seite lesen, was ich als essentiellen Grundvorrat sehe.

Wichtig, Nr. 2: ich kaufe super viel nach Angeboten. In der einen Woche gibt es 4kg Kartoffeln für 1 €? Dann gibt es Kartoffelwoche mit Kartoffelsuppe, Salzkartoffeln, Kartoffelgulasch, etc. Wenn ich 1kg Cherrytomaten günstig erstehe, kann man sicher sein, dass es irgendwas mit Ofentomaten gibt. Nach Angeboten einkaufen spart definitiv Geld, sofern man weiß, was man mit den Nahrungsmitteln anfangen kann.

Wichtig, Nr.3: ich achte nicht darauf, ob die Rezepte fettarm, ketogerecht oder sonstiges sind. Der Fokus dieser Broschüre ist: günstig und viel, wenn möglich frisch und gesund. Außerdem erfinde ich das Rad nicht neu - viele der Rezepte sind ausgebaute Grundrezepte.

Hinweis: Was ich als
essentiellen Grundstock
ansehe, ist **fett** markiert!

Speisekammer

Gewürze

Salz
**Pfeffer (schwarz, weiß,
bunt)**
Curry
Paprika, süß
Muskat
Zimt
Ingwer
Lorbeerblätter
Piment
Wacholderbeeren
Paprika, scharf

Dosen

Passierte Tomaten
Gehackte Tomate, Dose
Kokosmilch
Kichererbsen
Getrocknete Tomaten

Beilagen

Reis
Couscous
Grieß
Quinoa
Nudeln
Rote Linsen
Graupen

Kühlschrank

Agavendicksaft
Margarine
Senf
Tomatenmark
Zitronen- und Limettensaft
Marmelade
Ketchup

Tiefkühltruhe

Kräuter: **Petersilie**,
Basilikum, 8-Kräuter, ital.
Kräuter, **Knoblauch**

Brokkoli
Blumenkohl
Erbsen

Himbeeren oder
Beerenmischung
Laugenstangen
Eiswürfel
Buttergemüse

Sonstiges

Zwiebeln
Knoblauch
Milch der Wahl
Olivenöl
Essig
Pflanzenöl
Mehl
Zucker, weiß und braun
Backpulver
Trockenhefe
Haferflocken
Chiasamen
Vanillezucker
Sojasoße
ungesüßter Kakao
Vanillearoma
Brot
Wraps
Kaffee
Tee



Rezepte

Pizza

Zutaten für den Teig

400g Mehl
200ml Wasser
75ml Öl
1 Prise Salz
1 Pck Trockenhefe

Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten mischen
- Alle flüssigen Zutaten hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten.
- Zu klebrig? Etwas mehr Mehl
- Zu trocken? Etwas mehr Öl oder Wasser
- 30-60 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen
- Backofen auf 200°C hochheizen
- Oberfläche mit Mehl bestreuen und Teig ausrollen
- Belag drauf (Protipp aus einer Pizzeria, bei der ich Stammgast war: ERST den Käse, DANN den Rest)
- Je nach Bräunungswunsch 10 Minuten und länger backen

Pimp your Ofengebäck - Die Soßen

Pizza: Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und frischem Knoblauch würzen

"Flammkuchen": Koch Cuisine (sowas wie Rama Cremefine) mit Knoblauch, Salz und etwas weißem Pfeffer würzen.

Pimp your Ofengebäck - Die Beläge

Pizza: Jetzt mal ernsthaft, ihr könnt so ziemlich alles auf Pizza knallen. Dafür braucht ihr mich nicht.

"Flammkuchen": erst die Flammkuchensoße, dann der Käse, dann 1 Stange Lauch, geviertelt und gehackt.

Lauchsuppe mit Reis

Zutaten

3 Stangen Lauch (gab es letzstens als Gebinde für 1€)
3 Knoblauchzehen oder TK
1 Packung Schmelzkäse natur
1 Becher Sahne oder Crème Fraiche
Öl zum anschwitzen
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
Reis

Extra Tipps

- Viele dürften diese Suppe mit Hack kennen. Kann natürlich mit rein
- Creme Fraiche ist oft günstiger und vor allem fettarmer als Sahne, funktioniert aber genauso gut!
- Zwiebeln gehen in dem Lauchgeschmack unter. Lieber für ein anderes Rezept sparen
- Statt Reis kann man auch Kritheraki oder Suppennudeln nehmen

Zubereitung

- Reis aufsetzen und nach Packungsangabe kochen
- Lauchstangen putzen, halbieren und schnippeln. Wenn sie dick sind: vierteln. Knoblauch fein würfel oder durch die Knoblauchpresse geben.
- Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Knoblauch anschwitzen, bis der Lauch Glasig wird
- Mit ca. 1l Gemüsebrühe ablöschen und hochkochen
- Sahne und Schmelzkäse untermischen, bis der Schmelzkäse aufgelöst ist
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Mit Reis servieren. Fertig!

Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer
1 große Dose Kichererbsen
Eine große Handvoll Kartoffeln
2 Dosen gehackte Tomaten
Ggf 1 Pck passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Curry
Öl

Kichererbsen- Tomaten-Curry

Zubereitung

- Mit den Dosentomaten ablöschen. Wenn es wenig Flüssigkeit erscheint, noch etwas Wasser oder eine Packung passierte Tomaten hinzugeben
- Mit Salz, Pfeffer und ordentlich Curry würzen
- Deckel auf die Pfanne, und 30-40 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Ggf noch einmal abschmecken. Fertig.
- Kartoffeln schälen und würfeln
- Zwiebel schälen und würfeln
- Knoblauch fein hacken oder später durch eine Knoblauchpresse geben
- Ingwer schälen und fein würfeln
- Kichererbsen abgießen und gut spülen!
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen
- Kichererbsen, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und anschwitzen. Es macht nichts, wenn die Kartoffeln oder Kichererbsen anbraten

Extra Tipps

- Ihr habt Currypaste zu Hause? Dann haut die am Anfang direkt mit den Zutaten in die Pfanne
- Ihr habt Fleisch, Fleischersatz oder Tofu, der weg muss? Ab in die Pfanne.
- Gemüse, das verbraucht werden muss und dazu passt: rote und gelbe Paprika, Tomaten
- Weitere Gewürze/Gewürzmischungen, die passen: Garam Masala, Paprika, Muskat

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Zutaten

1 Blumenkohl oder ½ Packung TK Blumenkohl
500g Kartoffeln
1 Zwiebel, weiß
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Curry
Etwas Zitronensaft

Nach Belieben

TK Erbsen, Menge nach Wahl
1 Brokkoli oder ½ Packung TK Brokkoli

Zubereitung

- Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser garen
- Wenn ihr Brokkoli dazu nehmt: ebenfalls in Röschen teilen und in Salzwasser garen. Geht mit dem Blumenkohl
- Kartoffeln schälen und stückeln
- Zwiebel schälen und Würfeln
- Knoblauch fein hacken oder später durch eine Knoblauchpresse geben
- Blumenkohl abgießen und abtropfen lassen
- Öl erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben
- Mit Salz, Pfeffer und Curry Würzen
- Wenn die Zwiebeln glasig werden, den Blumenkohl hinzugeben. Kurz mitdünsten lassen.
- Wenn ihr Erbsen dazu nehmt: jetzt hinzufügen
- Kokosmilch in eine Schüssel geben und zu einer einheitlichen Milch verrühren. Dann zum Gemüse geben
- Alles aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 große Dosen gehackte Tomaten
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 Prise Zucker

Kartoffelgulasch

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und würfeln
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Knoblauch fein hacken oder später durch eine Knoblauchpresse geben
- Paprika putzen und in quadrate schneiden
- Öl in Pfanne erhitzen
- Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. So lange anschwitzen/anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden.
- Mit den Tomaten ablöschen. 1 Prise Zucker hinzugeben
- 30-40 Minuten abgedeckt köcheln lassen, je nachdem, wie die Kartoffeln durch sind
- Ggf. nochmal nachwürzen



Ich habe eine riesige Auflaufform
von IKEA, für die ist diese Menge

Nudelauflauf

Zutaten

1kg Nudeln
3 kleine Dosen gehackte Tomaten
1 Zwiebel, weiß
1 Zwiebel, rot
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 ½ Packungen Gratinkäse
Öl

Nach belieben

1 Räuchertofu
1 Ball Mozzarella

Zubereitung

- Nudeln nach Packungsangabe kochen
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Knoblauch fein hacken oder später durch eine Knoblauchpresse geben
- Ofen auf 225°C vorheizen (wichtig, denn bei dieser Temperatur schmilzt der Käse nicht nur, sondern wird auch goldbraun!)
- Falls ihr Tofu dazu nehmt: Tofu trockentupfen und gut zerbröseln. Mit den Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Er darf dunkel werden!
- Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit Tomaten ablöschen. Prise Zucker hinzugeben. Ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Italienische Kräuter hinzugeben. Kosten. Schmeckt alles? Ja? Super. Nein? Nachwürzen.
- Nudeln mit der Soße vermischen
- Mischung in die Auflaufform, geben. Gratinkäse gleichmäßig verteilen
- Falls ihr den Mozzarella dazu nehmt: Mozzarella trockentupfen und dann nicht schneiden, sondern in Fladen abziehen. Diese Fladen gleichmäßig über den Gratinkäse verteilen
- Auflauf 20 Minuten backen

Kuchengrundrezept

Zutaten

400g Mehl
400g Zucker
1 Pck Vanillezucker
2 Pck Backpulver
150ml Öl
400ml Wasser

Zubereitung

- Backofen auf 200°C vorheizen
- Alle trockenen Zutaten gut mischen
- Öl und Wasser hinzugeben und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten
- Kuchen in die Form geben und 30-40 Minuten backen (hängt vom Ofen ab, macht Zwischendurch den Stäbchentest mit einem Schaschlickspieß o.ä.)

Pimp your Cake

Schokokuchen: gebt 2 EL Kakaopulver hinzu. Richtig fancy wird es, wenn ihr 1 Tafel Schokolade schmelzt und unterrührt

Vanillekuchen: Einfach ein Rührchen Vanillearoma unterrühren

Marmorkuchen: Teig nach dem Verrühren der trockenen und flüssigen Zutaten in zwei Schüsseln teilen. In schüssel 1 Kakao unterrühren, in Schüssel 2 ½ Rührchen Vanillearoma. Beide Teige in die Form gießen und mit einem Stäbchen oder Messer vorsichtig spiralen ziehen.

Zitronenkuchen (Tipp von Oma): 1 Rührchen Vanillearoma unterrühren. Nach dem Backen 1 Zitrone halbieren und den Saft in den noch heißen Kuchen pressen, während ihr mit der Zitronenhälfte über den Kuchendeckel geht. Richtig gut: Zuckerguss aus Wasser, Zitronensaft und Puderzucker - aber erst, wenn der Kuchen kalt ist!

Blueberry Muffins: 1 Rührchen Vanillearoma und TK-Blaubeeren (Menge nach Wunsch) in den Teig rühren. Funktioniert auch mit Himbeeren. Achtung: Bei Muffins reduziert sich die Backzeit um ca. die Hälfte!

Apfel-Marzipan-Muffins: 1 Apfel schälen und würfeln. Zusammen mit 1-2 TL Zimt in den Teig rühren. Muffinförmchen zur Hälfte füllen. 1 Stück Marzipan (ca. murmelgroß) in jedes Förmchen geben. Mit Teig bedecken. Achtung: Bei Muffins reduziert sich die Backzeit um ca. die Hälfte!

Wrap-Liebe

Ich liebe Wraps, ich kann es kaum in Worte fassen. Dieser Teigfladen macht Resteessen, Auf-Die-Faust-Essen, Snack-Zwischendurch-Essen so unfassbar leicht.

Wir haben öfter mal noch eine halbe Tomate, 2 Radieschen und etwas Alibi-Salat im Kühlschrank. Reicht nicht für einen Salat. Aber mit dem Rest Pesto, der nicht mehr für eine Portion Nudeln reicht, dafür locker als Aufstrich dienen kann, habe ich immer einen schnellen Snack für Zwischendurch. Oder für den Weg zur Bahn, wenn mein Hunger zum unpassendsten Moment kommt.

Was auch super passt: Die Reste vom Feste, also alles, was vom Essen gestern übrig geblieben ist, aber keine wirkliche Portion mehr darstellt. Ein paar Kartoffeln, Reispfanne, Couscous-Salat, Salat allgemein...

Ideen für Aufstrich

Pesto
Aioli
Aufstriche (no Shit, Sherlock)
Senf
Kräuterbutter
Hummus
Guacamole

Sättigungsfüllungen

Reis
Quinoa
Couscous
Kartoffeln

Füllungen

Tomaten
Gurke
Champignons
Avocado
Salat
Buttergemüse
Reste vom Feste (von gestern)

Wrap-Liebe

Meine Lieblingswraps

Wrap Caprese (und ich weiß, dass ich in Italien dafür geächtet werde): Wrap mit Basilikumpesto bestreichen. Tomate in scheiben schneiden (ich nehme immer den Subsch in der Mitte raus), mit Mozzarella belegen, Salz und Pfeffer drüber, etwas Salat nach Wahl

Wrap Couscous: Meistens ist das der Couscous, der vom Vortag übrig geblieben ist. Dazu dann Radieschen, Gurke, Tomate. Würzen, fertig

Wrap After Sport: Nach dem Sport habe ich meistens Hunger wie ein Dämon auf Diät. Da kommt dann rein: Spiegelei (das ist das wirklich wichtige), Avocado, Tomate, Salat.

Wer hat's gemacht?

Diese Rezeptsammlung wurde von Mareike Hansen zusammengetragen und erstellt. Sie wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Weitergabe ist unter Nennung der Quelle gestattet.

Der Verkauf dieser Rezeptsammlung ist untersagt!

Der Gedanke hinter dieser Sammlung ist der der Solidarität. Wissen und Erfahrungswerte sollen möglichst barrierefrei weitergegeben werden.

Mareike Hansen

<https://crowandkraken.de>
blackkraken@posteo.de

🐦 @crowandkraken
📷 @crowandkraken