



Die Kartoffelgarkiste

Ein Tipp von Wolfram Schröder mit Infos aus dem Kartoffelkochbuch des Regia-Verlages

Bei vielen Gerichten reicht für die Zubereitung ein kurzes Ankochen und anschließendes Heißhalten. Ein solches Garen dauert zwar ungefähr die doppelte Zeit, aber es ist aus zweierlei Gründen richtig gut:

Erstens ist das Garen schonender, wertvolle Nährstoffe und Vitamine bleiben eher erhalten.

Und zweitens ist es enorm energiesparend - in dieser Zeit doppelt wichtig, für Klimaschutz und Geldbeutel.

Man braucht dazu nur eine gut isolierte Kiste. Die Isolierung kann bspw. aus Holzwolle, Stroh, Heu oder auch alter Kleidung bestehen. In jede Richtung, also auch nach unten, sollten ca. 5cm Dämmung erreicht werden. Nach dem Einstellen des kurz angekochten Topfes stopft man die Kiste mit dem Material aus. Man kann auch kleine Kissen nähen und damit ausstopfen.

Kartoffeln und die meisten Gemüsearten kommen für dieses Verfahren besonders in Frage. Wenn man verkochtes Gemüse nicht mag, ist die Garung in der Kiste die Methode der Wahl, es bleibt angenehm bissfest. Gerade für den Sonntag ist es ein praktischer Tipp: Vor dem Gottesdienst angekocht und ab in die Kiste hat man beim Heimkommen ein gares Essen.

Wolfram Schröder berichtet:

"Als uns nach dem Krieg immer wieder Stromsperrungen beschert wurden, war die Kochkiste im Haushalt meiner Mutter ein wichtiges Utensil. Wenn der Strom da war, wurden z. B. Kartoffeln angekocht, dann in die Kochkiste gestellt und am Abend, zur Mahlzeit, waren diese dann gar und heiß. So hatten wir unabhängig von der Stromzufuhr immer ein warmes Essen. Außerdem war es für uns Kinder immer toll, wenn wir uns im Winter dann noch in der warmen Kiste die Hände wärmen konnten.

Auch heute verwende ich die Kochkiste noch. Da kann man früh schon ankochen und hat, wenn man abends warm essen will, die Kartoffeln fertig, außerdem spart man Strom."

Wir selbst bereiten unseren Milchreis ähnlich zu: Nach dem Ankochen und beginnenden Andicken kommt der Topf ins Bett und wird mit Daunendecken gut eingepackt. Und nach dem Essen hat man zum Mittagsschlaf ein warmes Bett :-)

Viel Freude beim Ausprobieren und viel Genuss beim Speisen wünscht

Ihr Umweltbeauftragter Jörg Romanski

Kontakt: umwelt@kirche-finkenkrug.de