

## Die Kochkiste, ein Genuss ohne Reue (zumindest, was die Energieersparnis angeht) - von Esther Weinz \*

### Herstellung:

- 1 Holz- oder Pappkiste aus Papier- oder Holzabfall oder eine schöne Kiste als Geschenk
- 1 Rettungsdecke, in deutschen Baumärkten meist für ca. 1 Euro zu erhalten - sie muss so zu geschnitten werden, dass die Enden sehr großzügig überlappen und sich die goldene Seite innen befindet
- eventuell 1 Holzbrett oder hier im Bild ein 2 Marmorbrettchen - muss jedoch nicht sein, bei einer Holzkiste sowieso nicht!



1 - Die Rettungsdecke ist bereits zu geschnitten und in die Kiste eingepasst



2 - die Brettchen sind drin



3 - Töpfe verschiedener Größe können hinein - hier der größte, der passt



4 - gut einpacken, jetzt befindet sich die silberne Seite außen, funktioniert auch,

**jedoch ist es noch wärmehaltender, wenn gold außen ist!**

5 - Deckel drauf - fertig!!!



**Diese Form der Kochkiste hat den großen Vorteil, dass verschieden große Töpfe passen, weil die Rettungsdecke mit der Luft dazwischen sehr gut isoliert. Bei einem großen Topf befindet sich dann entsprechend weniger Luft in den Hohlräumen, als bei einem kleinen.**

\* bitte nur für soziale Zwecke nutzen,- alle Rechte der kommerziellen Nutzung bleiben mir vor behalten, bei Absicht der kommerziellen Nutzung bitte Rücksprache mit mir!

## Kochen in der Kiste - ein Kinderspiel => wie es gelingt:

Generell kannst Du in der Kochkiste alle Gerichte garen, die einen hohen Flüssigkeitsanteil haben; also **alle Eintöpfe, Gemüsegerichte und Suppen...** Jedes Gericht kann mensch mit weniger Flüssigkeit aufkochen und geringer würzen, denn es kann ja nichts abdampfen und anbrennen, also kein ständiges Umrühren mehr notwendig.

### Fleisch:

wenn das Fleisch nicht zu dick ist, also so genannte **Schnellgarer**, z.B. Geflügel in Portionsstücken oder Gulasch, also Schmorgerichte. Wenn Du einen dicht schließenden Deckel auf dem Topf hast, werden auch dickere Stück gar (3-5 Stunden oder längere Garzeit) Ganz gut gelingt **Fisch**, jedoch Achtung, nicht zu lange! (kommt natürlich auf die Größe an!)

### Energie und Ressourcen sparen ist immer der bessere Weg!!!

**Umweltpolitisch ist sowieso klar - je weniger Fleisch und Fisch - desto besser!!!  
Durch Hülsenfrüchte, Soja; Nüsse... ersetzen - und ernährungspolitisch ist klar, jedenfalls bei den meisten Ernährungsarten - je weniger kochen, desto besser.  
Und natürlich möglichst alles aus biologischem Anbau! klaro!**

### Weitere Einsatzmöglichkeiten:

**Sehr gut zum Warmhalten der Speisen geeignet!** z.B. morgens zur Arbeit, Kochkiste fertig machen, abends ist das Essen gar!

### Kreatives Beispiele:

Meine Freundin bringt mir manchmal wunderbar leckeres Essen in der Kochkiste auf dem Fahrrad - oder wenn mensch schon mit dem Auto unterwegs ist, warum nicht eine Kochkiste mit schon gekochtem Menü als Gastgeschenk mitbringen. Die Freude ist groß und von dauerhaftem Nutzen.

## Rezepte

**meist ohne Mengenangaben, höchstens als Teile um Verhältnis zu zeigen  
=> Probieren geht über Studieren!**

### Getreide und Hülsenfrüchte:

=> wie Reis, Linsen, Hirse... immer nur die 1,5 fache Flüssigkeitsmenge nehmen, dann ca. eine Stunde in der Kochkiste lassen

=> getrocknete Bohnen oder langkochende Linsen oder Getreide mind. 15 Minuten ankochen und 2 bis 3 Stunden oder länger in der Kochkiste lassen.

### Gemüse:

z.B. Wurzelgemüse (hartes Gemüse wie Möhren) kurz aufkochen, danach erst z.B. schnell garendes Gemüse (wie z.B. Zucchini) kalt dazu und dann direkt alles in die Kiste!

### Beispiele:

**Suppen** von Berlins mobiler Vokü: <http://food4action.blogspot.de/rezepte/suppen/>

**P.S.: Suppen mit weniger Flüssigkeit herstellen und es ergibt tolle Soßen!**

### Hokkaido-Suppe

Hokkaido-Kürbis (6 Teile) Kartoffeln (1 Teil) Zwiebeln (1 Teil) in kleine Würfel schneiden, frischen Ingwer, eventuell Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten. Dann Curry und Paprika edelsüß drüber streuen und kurz mitbraten. Dann den Kürbis dazu und dann noch die Kartoffeln. Mit Wasser oder Bouillon auffüllen.

Mit Pfeffer und Salz und evtl. Cayenne-Pfeffer oder Harissa abschmecken. Aufkochen => 1 Stunde oder länger in Kochkiste - Danach, wer es breiig mag, das Ganze pürieren.

Am Ende noch einen Schuss Olivenöl dazu und evtl. Sojamilch, um die Suppe cremiger zu machen. Mit Brot nach Geschmack servieren.

### **Rote Linsensuppe**

Zwiebeln (1 Teil) schälen und klein hacken. Kartoffeln (2 Teile) waschen und würfeln, Frischen Ingwer (nach Geschmack) Die Zwiebeln und den Ingwer in Öl anbraten. Mit Wasser ablöschen und rote Linsen (3 Teile) dazugeben. Dann die Kartoffeln dazu. Würzen mit Paprika, Pfeffer, Salz, Bouillon, Muskatnuss, Kreuzkümmel und evtl. Minze. Gut rühren bis es kocht und dann in die Kochkiste (mind. 1 Stunde)

### **Zwiebelsuppe**

Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden, Ingwer hacken. Die Zwiebeln und den Ingwer in Öl anbraten. Curcuma (Gelbwurz), Curry und Mehl drüber streuen, unterrühren und kurz mit braten. Mit Wasser ablöschen. Gemüsebrühe und Rosmarin dazu. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Schmeckt am nächsten Tag noch besser! Sehr lecker sind Croutons dazu: altes Brot würfeln und in Öl anbraten, evtl. mit Knoblauch würzen.

### **Braune Linsensuppe**

Zwiebeln (4 Teile) Knollen Sellerie (3 Teile) klein würfeln, Möhren (2 Teile) in Scheiben schneiden, Ingwer klein hacken. Alles anbraten. 10 Teile braune Linsen dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis die Linsen gut bedeckt sind. Lorbeerblätter und Liebstöckl dazu. Zum Kochen bringen. Wenn nötig, mehr Wasser dazu tun. 1 Stunde oder mehr (kommt auf die Art der Linsen- siehe oben- an) in die Kochkiste. Danach mit Essig oder Zitronensaft oder am mit Limettensaft! (schmeckt mir am besten), schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

## **„Afrika und Asien zu Gast in Esther´s Kochkiste in Kassel“**

### **„Asien flirtet mit Kohlrabi“**

Zwiebel, Ingwer, Möhre und frische Blätter von Kohlrabi (wenn vorhanden) anbraten, Kohlrabistücke dazu (bei jungen Knollen auch mit Schale), wer mag noch frische oder gefrorene Erbsen dazu und mit Salz, grünem Pfeffer (getrocknet oder aus dem Glas) Curcuma, Piment, gemahlene Koriander (wer mag auch frischen Koriander), Berberitzen oder Limetten / Zitronensaft dazu, einmal kurz aufkochen lassen und 1-2 Stunden in die Kochkiste - kann auch zum Warmhalten länger darin bleiben.

### **„Freude der Hindus - indisch und vegan“**

Sojabrocken mit Currypulver, Sojasoße (oder Weißwein - dann noch Salz dazu) und Wasser einweichen, mind. 1 Stunde (länger ist kein Problem); Ingwer, Zwiebel; Zitronengras (sehr feine Ringe!) in Sesamöl anbraten, Sojabrocken mit Flüssigkeit dazu, Spinat (frisch oder gefroren dazu) kurz aufkochen mindestens halbe Stunde in die Kiste (länger kein Problem). Statt Sojabrocken können auch Schafskäsewürfel (nach der Kochkiste) vorsichtig untergehoben werden.

### **„Rette mich“ für 2 - 4 Personen**

1 große Zwiebel in 6 Eßl. Sesamöl anbraten, dazu rühren: 1 Tl Schwarzkümmelsamen je 1/2 Tl. gem. Curcuma und Paprika, Salz nach Geschmack - dann 1 großer weißer Rettich in Scheiben gerieben dazu, anbraten - (Bohnen passen gut, evtl. auch anderes Gemüse, nur Rettich ist auch super) also evtl. anderes Gemüse mit Flüssigkeit erhitzen und dann ab in die Kochkiste (Länge hängt von Gardauer des zusätzlichen Gemüses ab, für Rettich reicht eine halbe Stunde) Sojamilch oder Reismilch in größerer Menge dazu => schmackhafte Suppe

### **„Asia - süß und sauer“**

Lauchzwiebel, Ingwer, Zitronengras mit Sesamöl anbraten, Möhrenscheiben und getrocknete Aprikosen dazu, erhitzen, Herd ausschalten, 1 Glas Mungbohnen sprossen oder Sojasprossen oder Bambussprossen oder alles mit Flüssigkeit und Chili dazu. 1 Stunde Kochkist. Dann mit Ume Sue (japanischer Aprikosenessig, super lecker aber schwer zu finden - ersetzen durch Limetten / Zitronensaft), Sojasoße und Erdnussmus (so viel, dass Soße sämig wird) abschmecken.

Glasnudeln aus Mungbohnenmehl oder Reismehl passen super und müssen einfach nur mit heißem Wasser übergossen werden, 5 Minuten ziehen lassen, fertig!!!!

### **„orientalische Grüsse“**

1 - Zwiebeln, Ingwer, anbraten, 1,5 bis 3 fache Menge Wasser dazu, getrocknete Erbsen, scharfes Curry dazu => 2 Stunden in die Kiste, danach mit frischem Majoran, Sauerampfer und Sojasoße abschmecken.

#### **2 - für Eilige, noch Eiligere und Superschnelle**

wie 1 mit Hirse oder Reis statt Erbsen, Gardauer ca. 1 - 1,5 Stunden

wie 1 mit Bulgur statt Erbsen, dann nur 1/2 Stunde in die Kiste

wie 1 mit Couscous statt Erbsen, dann gar nicht in die Kiste - irgendwie schade - na dann vielleicht zum Warmhalten.

3 - Ingwer und Zwiebeln in Kürbiskernöl, Salz, Chilifäden, Sumak (säuerliches Gewürz aus der Türkei), frischem Salbei und verschiedenen Gemüse mit oder ohne Fleischstücke anbraten, mit Flüssigkeit auffüllen - ab in die Kiste => Ihr wisst jetzt schon: Gardauer hängt davon ab, was in der Kiste drin ist.

### **Zwischenspiel - Herstellung von Ras el Hanut (Nordafrika)**

1 Teil Chili, 5 Teile gemahlene Nelken, 5 Teile gemahlene Zimt, 10 Teile getrocknete und im Mörser zerriebene Rosenblüten - größere Menge auf Vorrat in ein Glas füllen - passt hervorragend zu Fleisch und Gemüseeintöpfen und gibt jedem Essen (selbst dem deutschen Gulasch) eine multikulturelle und sinnliche Note.

### **„Heißer Kuss“**

Jedes Gemüse, z.B. Zwiebeln, Erbsen, Brokkoli, Möhren, Weißkohl, evtl. Süßkartoffeln....mit Salz und Ras el Hanut in Öl kurz anbraten, Tomatenmark mit Wasser oder Tomatenpüree dazu, erhitzen und ab in die Kiste.

Dazu passt wunderbar:

#### **Couscous**

(am besten Vollkorncouscous, gibt es jetzt auch auch aus Dinkel für Weizenallergiker)

Zwiebel anbraten, Couscous ganz kurz dazu mit doppelter Menge Wasser auffüllen, einmal kurz aufkochen und kurz nachziehen lassen - wer Elektroherd hat, einfach bei abgeschaltetem Herd 5 Minuten stehen lassen, bei Gasherd eventuell noch 5-10 Minuten in die Kochkiste.

### **„schnelles Hirsewunder“**

Hirse und frischer Lauch mit Öl, Muskatnuss und Salz anbraten, zwei bis dreifache Menge Wasser dazu, alles einmal aufkochen, vom Herd nehmen, Tomatenwürfel dazu => ca. 1 Stunde Kochkiste

### **„kurzer Schwips“**

Zwiebeln mit Ingwer anbraten, Pilze (z.B. Kräuterseitling oder Champignons oder ...) dazu, mit Prosecco oder Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Estragon und Curcuma würzen => 10 Minuten in der Kiste ziehen lassen, in der Zwischenzeit Nudeln nach Geschmack kochen.

### **„ Nachtisch, endgültig zum Verlieben“**

1 - Rhabarber, schälen und in kleine Stücke schneiden, mit Rosinen, getrockneten Pflaumen Kardamon, Zimt, geriebener Ingwer und nach Geschmack etwas braunem Zucker ganz kurz aufkochen - halbe Stunde in die Kochkiste.

2 - im Herbst Rhabarber durch anderes Obst, wie Äpfel, Pflaumen, Birnen, Quitten....ersetzen

3 - mit gehackten Kokkusflocken, Mandeln, Hasel- oder Walnüssen überstreuen - ohhh!

#### **4 - „Süßer Reis - zieht jeden hoch“**

Reis (Sorte nach Belieben) mit Ingwer, getrockneten entkernten Datteln, Mango- und Papayastücken, gemahlenem Piment, 1 Stange Zimt kurz mit 1,5 facher Menge Wasser - oder noch interessanter mit Apfelsaft - aufkochen, doppelte Zeit als für den verwendeten Reis angeben, in die Kochkiste stellen.

Überstreuen mit gehackter Ananas- oder Orangenminze, Nüsse....

Verfeinern mit Rosen- oder Orangenblütenwasser - wer es mag auch mit etwas Obstlikör.

### **Guten Appetit!**

Esther Weinz, Leiterin der ACCAdemia für Beratung - Bildung - Therapie

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)

Web: [www.AccaKassel.de](http://www.AccaKassel.de)

Fon: +49-(0)561 316 13 23

Mobil: +49-(0)173 522 93 73

## Ich freue mich über Erfahrungen, die Ihr mit den Rezepten macht. Geschichte der Kochkiste (aus Wikipedia)

Kochkiste, spätes 19. Jhd



Die ursprüngliche Kochkiste war eine Kiste, die innen so isoliert war, dass sie das langsame Garen von Speisen ohne Energiezufuhr ermöglichte. Als möglicher Erfinder gilt Karl Drais. Die Garkochkiste ist eine Kiste aus Metall oder Holz, deren Innenseite mit dämmenden Materialien wie Papier, Wolle, Lumpen, Heu oder Stroh dick isoliert ist. Auch der Holzdeckel der Kiste ist in dieser Art bearbeitet. Die vorher auf einem Holz- oder Kohlenherd nur kurz angekochten Speisen werden direkt mit ihren Töpfen in die Garkochkiste gestellt, wo sie dann langsam zu Ende garen können. Die Speisen müssen nur kurz aufgekocht werden und können danach ohne Aufsicht

bis zum Verzehr garen.

Die Garkochkiste verdankt ihre Entstehung und ihre Verbreitung dem Bemühen, wirtschaftlich schwächeren Schichten der Bevölkerung Möglichkeiten zu sparsamem Wirtschaften zu zeigen, aber vor allem der Berufstätigkeit der Frauen in diesen Schichten; sie wurde gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt. In Zeiten knappen Brenn- und Heizmaterials sicherte die Kochkiste mit einem Minimalverbrauch des Heizmaterials (Holz oder Kohle), die Zubereitung warmen Essens.



**Geschichte:** Bis etwa 1950 standen in den Küchen vieler deutscher Haushalte noch der alte Kohleherd und eine „Kochkiste“. Diese bestand teilweise aus einem selbst gebastelten Modell aus einem Korb oder einer Kiste, die mit einer Decke ausgelegt und Zeitungspapier ausgestopft wurde und über die eine Bettdecke gewickelt wurde. Kochkisten wurden jedoch seit 1900 aus Metall industriell hergestellt und waren mit einer Wärmeisolierung versehen.

### Kochen mit der Sonne



Heute gibt es auch verschiedene Solarkochkisten und Kocher zum Kochen von Speisen mit Hilfe von Sonnenstrahlung.

(rote Schriften sind als Weblinks aktiviert, also einfach anklicken)

**Solarkocher:**

<http://de.wikipedia.org/wiki/Solarkocher>

[http://www.buch-der-synergie.de/c\\_neu\\_html/c\\_04\\_25\\_sonne\\_3\\_welt\\_1.htm](http://www.buch-der-synergie.de/c_neu_html/c_04_25_sonne_3_welt_1.htm)

August Sander Schule: "Sanfte Küche" macht Schule - Schüler bauen eine

**Solarkochkiste:** [http://www.bibb.de/de/nh\\_16736.htm](http://www.bibb.de/de/nh_16736.htm)

**Solardörrier:** <http://www.solarkocher.ch/de/pdf/BauanleitungSD.pdf>

### „Vom Reden wird der Korb nicht voll“ von Odo aus Afrika

Eine hervorragende Übersicht über umweltfreundliches Leben:

[http://www.anders-besser-leben.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=52&Itemid=74](http://www.anders-besser-leben.de/index.php?option=com_content&task=view&id=52&Itemid=74)

<http://www.buch-der-synergie.de/>

<http://reset.to/handeln/elf-tipps-zum-energiesparen-haushalt-buero-und-kueche>

<http://reset.to/handeln/die-kleine-politik>

meine Vision: <http://www.accakassel.de/ACCA/Vision.html>

Für eine Welt, in der länder-, kulturen- und religionsübergreifend Friede,  
Bewahrung alles Lebendigen möglich ist.

*Esther Weinz*

Esther Weinz, Leiterin der ACCAdemia für Beratung - Bildung - Therapie

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)

Web: [www.AccaKassel.de](http://www.AccaKassel.de)

Fon: +49-(0)561 316 13 23

Mobil: +49-(0)173 522 93 73

