



Superfood hat unser Leben verändert.

Dank Açaí-Beere und Maca-Wurzel ist das zweite Frühstückchen in Deutschland abgeschafft. Glänzende Smoothiemixer zieren unsere Küchen und wir starten hoch konzentriert und mit verfeinertem Hautbild in den Tag. Ein wachsender Teil der Bevölkerung ist begeistert von den exotischen Alleskönner. Doch die Mahlzeiten der Zukunft werden nicht nur gesundheitssteigernd, sie werden sicher sein.

Passend zu dem neuen Ernährungstrend orientieren sich die hier vorgestellten Rezepte an den drei Leitlinien des sicheren Sicherns: lange Lagerungsfähigkeit, kühle Eleganz und schlichter Geschmack. Da besorgte Bürgerinnen und Bürger mit kleinem Geldbeutel bisher noch Konserven mit handelsüblicher Haltbarkeit einlagern müssen, wird es häufig die Gelegenheit dazu geben, sich mit der Zubereitung der Gerichte bereits vor dem Ernstfall vertraut zu machen. Bitte achten Sie darauf, dass nach dem Rotationssystem immer die ältesten Vorräte zuerst verbraucht werden. Rezeptideen und Fotos von Katalin Kuse.



Thuna-Go-Go

Bei dem Rückzug in die sicheren Räume Ihres Hauses erweist sich dieses Gericht als aminosäurenreicher All-Time-Classic. Thuna-Go-Go verliert auch unter extremen Bedingungen weder an Aussehen noch an Geschmack. Falls Ihre Brennstoffvorräte aufgebraucht sind, können Sie diese Mahlzeit auch kalt servieren. Seinen besonderen Namen trägt das Rezept, weil es sich im Falle eines INCH mit aufregenden Wildkräutertoppings kombinieren lässt.

Zutaten:
Thunfisch
Tomatenmark
Topping nach Wunsch

Zubereitung: Öffnen Sie die Thunfischdose und erwärmen Sie sie über Ihrem Heizmittel. Sobald das Salzwasser Blasen schlägt, vom Feuer nehmen und warm stellen. Mit der gewünschten Anzahl an Portionen ebenso verfahren. Die leicht abgekühlten Dosen auf einen Teller umstürzen und spiralförmig das Tomatenmark aufsetzen. Nach Wunsch mit Topping garnieren. Sollten Sie sich in freier Wildnis befinden, empfehlen wir Sauerklee, Vogelmiere oder junge Brennesseltriebe zu diesem Gericht.



Smashed Potatoes

Kartoffelpüree in Pulverform ist der ideale Stärkelieferant in den nervenaufreibenden Nächten nach dem nächsten Millenniumwechsel. Ausreichend Frischwasser sollten Sie in Ihrem Schutzraum immer griffbereit halten. Um die deftige Feiertagsmahlzeit abzurunden, empfehlen wir (vegetarische) braune Soße und einen Hauch Muskat.

Zutaten

Kartoffelpüreepulver
Margarine oder Öl
Fertige braune Soße

Zubereitung: Bereiten Sie zunächst die braune Soße vor. Den Packungsinhalt in einem Topf mit einer ausreichenden Menge kaltem Wasser verquirlen. Topf beiseite stellen. In einem zweiten großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Von der Hitzequelle nehmen und nach Belieben etwas Öl oder Margarine hinzufügen. Unter ständigem Rühren langsam das Kartoffelpulver einrieseln lassen. Nach einer Minute nochmals durchrühren und eventuell etwas kaltes Wasser hinzufügen. Kartoffelpüree warm stellen und die braune Soße unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Richten Sie das Kartoffelpüree in einer Schüssel an und übergießen Sie es mit der Soße. Mit Muskat würzen.



Marsanas

Hochwertige Kraftriegel können im Ernstfall rar werden. Schokoriegel sind ebenso nahrhaft und überall erhältlich. Zaubern Sie eine delikate Nachspeise für die ganze Familie oder einen aufmunternden Snack für zwischendurch. Vergessen Sie nicht, das Ananaswasser als Getränk anzubieten. Alternativ zu Mars können sie auch Snickers verwenden.

Zubereitung: Dose vorsichtig öffnen, Früchte herausnehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Inzwischen die Schokoriegel aus der Verpackung nehmen und in pralinengroße Stücke zerteilen. Zusammen mit den Früchten je nach Stimmung auf einem Teller garnieren.

Zutaten
Marsriegel
Ananas aus der Dose