

# Selber machen statt kaufen – Küche

137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

# Inhalt

**Inhalt** **5**

**Einleitung** **7**

**Abkürzungen** **10**

**Fertigprodukte ersetzen** **11**

Würzpaste 11 • Brühpulver 13 • Salat-Kräutermischung 14  
Soßenbinder 17 • Instant-Bratensoße 19 • Mehlschwitze 21  
Rote Grütze 22 • Pasta 24 • Ghee 28 • Naturjoghurt 31  
Puddingpulver 32 • Vanille- und Schokosoße 34 • Tortenguss 35  
Sahnestandmittel 36 • Backpulver 37 • Backmischung im Glas 39  
Knuspermüsli 42 • Apfelessig 44 • Kräuternessig 46 • Balsamico-  
Creme 49 • Ketchup 51 • Hokkaido-Ketchup 52 • Mayonnaise 55  
Vegane Alternative zu Mayonnaise 57

**Aus der Natur** **58**

Kostenlose Superfoods 58»Ingwer und Kurkuma anbauen 62  
Kräutertee von der Fensterbank 64 • Sprossen 66

**Gebäck** **71**

Brot backen im Topf 71 • Brot backen im Glas 74 • Rezepte für  
Brot im Glas 76 • Brotgewürz 78 • Kuchen und Aufläufe im Glas 81  
Mehl mahlen 83 • Sauerteig ansetzen 87 • Sauerteig-Brot 91  
Knäckebrötchen 95 • Laugenbrezeln 100 • Ei-Alternativen 102 • Eischnee  
aus Kichererbsen 105 • Eischnee aus Leinsamen 106

## **Aufs Brot** **109**

Brotaufstriche aus zwei Zutaten 109 • Schokocreame mit Avocado 113  
Fruchtaufstriche mit Carubenmehl 115» Fruchtiger Brotaufstrich ohne  
Kochen 117\* Nusscreme 118\* Veganer Frischkäse 120  
Butter und Kräuterbutter 122

## **Nicht wegwerfen** **124**

Tütensuppe aus Resten 124 • Braune Bananen 126  
Orangenschalen 131 • Zitronat, Orangeat 134

## **Gesundmacher** **137**

Zwiebel-Hustensaft 137 • Winterrettich-Hustensaft 139  
Hustensirup 141 • Halsbonbons 142 • Ingwer-Trunk 143  
Ingwer-Kur 145 • Ingwer-Cracker 146 • Eiweiß-  
Nahrungsergänzungsmittel 147 • Vitamin-C-  
Nahrungsergänzungsmittel 48

## **Getränke** **150**

Mandel- und Cashewmilch 150 • Dinkel- und Hafermilch 152  
Sojadrink 153 • Wasserkefir 154 • Milchkefir 157 • Kombucha 160  
Kwas 163

## **Naschen** **165**

Gemüsechips 165 • Popcorn 167 • Schokolade 171 • Plätzchen 174  
Rohkost-Kekse 184 • Kandierter Ingwer 186 • Eiscreme aus  
einer Zutat 188 • Eiscreme ohne Eismaschine 189

## **Auf zum Selbermachen!** **191**