

# **Das praktische Survival Magazin**

Archivband

–2–

**»Nahrungsmittel &  
Rezepte«**

# Vorwort

In den Jahren 2006-2020 erschien im Verlag Survival Press die Heftreihe »Das praktische Survival Magazin« in einzlenen Heften 1-24 und später in acht Sammelbänden zu je drei Heften zusammengefasst.

Die Heftreihe beinhaltete eine Reihe verschiedener Beiträge aus alten Büchern, Zeitschriften und selbst verfassten Artikeln zu den Themen Zeitgeschehen, Technik, landwirtschaftliche Selbstversorgung, Rezepte, Chemie usw.

Da einige Themen mittlerweile in Form eigenständiger Bücher oder Hefte erschienen sind, bedurfte die Reihe nochmals einer eingehenden Bearbeitung im Jahr 2023.

Um die Übersichtlichkeit der verschiedenen Themen zu gewährleisten gebe ich hier nochmal einige Sammelbände heraus die jeweils ein Thema umfassen und aus den damals im Magazin erschienenen Artikeln zusammengestellt sind. Es erscheint die Veröffentlichung sinnvoll, damit dieses umfangreich und mühselig zusammengetragene Wissen interessierten Kreisen wieder zur Verfügung steht.

Nach Abschluss der Arbeit an diesen Archivbänden wird die Reihe in neuer Form und unter neuem Namen fortgeführt. Der Inhalt wird ähnlicher Natur sein.

**Der zweite Archivband umfasst die Themen Nahrungsmittel,  
Notnahrung, Rezepte der einfachen Küche von früher.**

**Das Register befindet sich hinten im Buch.**

---

© 2023 Manuel Baetz, Survival Press

Urheberrechtlich geschütztes Werk. Einspeisung in elektronische Medien und unerlaubte Kopien sind verboten. Ich zähle auf eure Ehrlichkeit. Zitate sind erwünscht und erlaubt, solange ihr die Quelle angebt. Das Erstellen dieser Hefte war sehr zeitraubend. Den mickrigen Stundenlohn will ich lieber nicht ausrechnen, sonst höre ich sofort auf damit und werde mich bis zum Lebensende als normaler Arbeitnehmer verdingen :-)

# Inhaltsverzeichnis

- Kochkiste, 4
- Löwenzahn, Verwertung von, 8
- Sprossen und Keime, 10
- Brennessel als Nahrung, 13
- Kaimak, 14
- Sago, Suppen mit 14
- Kartoffelmehl, Gebäck mit, 15
- Kefirbereitung, 16
- Butter, Konservierung von 16
- Kumis, 17
- Äpfel, Konservierung von 17
- Hagebutten, Verwertung von 18
- Kartoffeln, Brotbäckerei 21
- Fleisch, aufbewahren 24 ff.
- Nüsse, Verwertung 25
- Kartoffelkäse, 26
- Petersilie, aufbewahren 26
- Eier aufbewahren 26
- Frischkost, 27
- Mehl aus Farnwurzeln, 44
- Sojabohnen, Verwertung 44
- Mehlersatz, 45
- Kaffeersatz 45
- Spinatschnitzel, 45
- Weizenschrot, 45
- Süßmost, Saft, 46
- Kartoffeln, Verwertung alter, 47
- Birken, Roßkastanien, Verwertung, 48
- Berberitzen, 49
- Weißdorn, Kaffee-Ersatz aus, 49
- Kunsthonig, 50
- Käse aus Kartoffeln, 51
- Kaffee-Ersatz, 51
- Zucker, Ersatzstoffe, 52
- Ranzige Butter, 52
- Sonnenblume als Gemüse, 53
- Süßmost Herstellung 54
- Hutzelbrot, 67
- Vogelbeeren, Branntwein 70
- Kaffee-Ersatz, 70
- Quittenkäse, 71
- Brot, 71
- Äpfel, gefrorene 71
- Hülsenfrüchte, 72
- Kürbisrezepte, 75
- Honigwein, 77
- Wachholderbeer-Wein, 77
- Quitten, 78
- Zitronen-Essenz, 78
- Kwas, russischer 80
- Butter, ranzige, 81
- Braten, fleischlose 82
- Hirse, 84
- Zucker, Ersatz aus Mais, 89
- Rübensaft-Herstellung 90
- Sirup aus Kartoffeln, 92
- Ahornsirup, 93
- Obst, gefrorenes retten 94
- Notküche, 95
- Pilze, 96
- Kaffee aus Kastanien, 99
- Zuckerrüben, 101
- Kartoffel, Schalen verwerten 103
- Brot aus Malztrebern, 105
- Puddingpulver, 105
- Sauerkraut, salzloses 106
- Walnüsse, grüne einmachen 108
- Sauerampfer, 110
- Äpfel, eingesäuerte 112
- Apfelkompott 113
- Honig, Aufbewahrung von 114
- Tomaten, Konservierung von 116
- Pilze, Zubereitung von 121
- Rhabarber, 123
- Billige Naturkost 125
- Nachkriegsrezepte, 133
- Eier-Konservierung, 137
- Getreide, unbek. Nutzen, 140
- Apfelschalen, 142
- Holunder, 144
- Salz im Haushalt, 148
- Gemüse-Konservierung 149
- Brot-Rezepte 152
- Marzipan aus Kartoffeln, 161
- Pirogen, 165
- Mehlsuppe, 168
- Tomaten, grüne 169
- Vollkornschrot, 170
- Notkuchen, a174
- Konservierung von Butter, 175
- Sauerkraut, Herstellung von 176
- Wildgemüse, 178
- Quark, Herstellung 190
- Schnecken, Weinbergsschnecken 192
- Reineclauden und Mirabellen einmachen 218
- Äpfel aufbewahren, 223
- Kühlschrank aus Tontöpfen, 224
- Vorratschrank, 226
- Obstmühle, 228
- Obstpresse Selbstbau 233
- Obstsafte, pressen von 241
- Essig, 244
- Register, 248