



Mit
50
Rezepten

Paula Keck

LECKER KOCHEN

im

NOTFALL

Welche Lebensmittel Sie immer zu Hause haben sollten
und wie Sie daraus im Katastrophenfall auch
ohne Strom abwechslungsreiche Gerichte zaubern

riva



Paula Keck

**LECKER
KOCHEN**
im
NOTFALL

Paula Keck

**LECKER
KOCHEN**

im

NOTFALL

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

2. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: shutterstock: Anna Pustynnikova, Magrig, AS Foto studio, Larisa Blinova, Martin Turzak, Nata Bene, I.Friedrich, Nsit

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1550-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1228-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1229-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT



VORWORT	6
NOTFALLVORSORGE	7
Die Auswahl der Lebensmittel.....	8
Kochen mit dem Campingkocher.....	9
Kochen mit der Bettdecke.....	10
MEINE ZUTATENLISTE	11
Zusätzliche Empfehlungen.....	15
KLEINER KOCHKURS	17
REZEPTE	22
Reis.....	23
Teigwaren.....	35
Hülsenfrüchte.....	55
Getreide.....	75
Salate.....	89
Fleisch.....	101
Süßes.....	109
REZEPTÜBERSICHT	124
ZUTATENREGISTER	127

VORWORT

Als ich wieder einmal unseren »Notvorrat« zusammenstellte, weil mein Mann und ich einen längeren Segeltörn vorhatten, stellte ich zufällig fest, dass die meisten Lebensmittel auf meiner Liste auch in der Empfehlung des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe aufgeführt sind. Nun ist ein vergnügter Segeltörn natürlich nicht mit unvorhersehbaren Situationen wie einem längeren Stromausfall oder drohender Quarantäne wegen Viren zu vergleichen. Die Lage ist nur insofern ähnlich, als dass es da wie dort wichtig ist, für eventuelle Engpässe vorzusorgen. Wenn man nicht einkaufen gehen und einfach den Herd einschalten kann, könnte es eng werden mit den Resten und kleinen Vorräten, die gerade so zur Hand sind.

Natürlich knabbern wir unseren Vorrat auch mal im Alltag an und ersetzen ihn dann wieder – was schon deswegen sinnvoll ist, damit kein Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wird. Damit Sie aber – auch in einer tatsächlichen Notsituation – nicht tagelang Linsen-, Erbsen oder Kartoffeleintopf aus der Dose zu sich nehmen müssen, habe ich hier für Sie Rezepte aufgeschrieben, die sich bei unseren Segeltörns bewährt haben. Dazu finden Sie auch Vorschläge für eine Einkaufsliste mit Nahrungsmitteln zur Grundausstattung und zusätz-

lichen Gute-Laune-Zutaten, damit es etwas abwechslungsreicher wird.

Probieren Sie vorsorglich schon vor einem Notfall das ein oder andere Rezept aus und variieren es nach eigenen Vorlieben, dann sind Sie im Ernstfall gerüstet. Alle diese Gerichte bereite ich auf einem kleinen Gaskocher zu, manchmal kommt auch mein Schlafsack als »Kochsack« zum Einsatz. Wer einfach nur eine Konserve erhitzen will, kann das selbstverständlich tun. Wenn Sie aber den Gerichten noch ein gewisses Extra zufügen möchten, finden Sie in diesem Buch jede Menge Anregungen, Tipps und Tricks dazu.

Natürlich wünschen wir uns alle, dass nie ein Ernstfall eintritt – wenn doch, sollten nicht nur Segler darauf vorbereitet sein.



In diesem Sinne »Mast- und Schotbruch«!
Ihre Paula Keck

NOTFALLVORSORGE

Der Ratgeber für die Notfallvorsorge des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist eine Broschüre (auch als Download erhältlich), die u. a. Listen enthält, welche Lebensmittel für Notfälle bevorratet werden sollten. Dabei wird von schlimmen Katastrophen ausgegangen, wie sie in Deutschland schon vorgekommen sind: Hochwasser, Lawinen, Stromausfall oder Virus-Quarantäne – alles schon da gewesen. Wohl dem, der sich dann wenigstens für einige Tage um den Essensvorrat keine Sorgen machen muss. Die Empfehlung der Behörde umfasst Vorräte für zehn Tage, die immer vorhanden sein sollten, damit sie nicht erst beschafft werden müssen, wenn ein Notfall eingetreten und die Regale in den Supermärkten schon

halb leer sind. Ergänzend hat auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine Empfehlung für Lebensmittel zur Notfallversorgung herausgegeben.

Im Folgenden finden Sie eine grobe Zusammenfassung der beiden Listen, was eine ganz gute Orientierung ermöglicht. Die empfohlenen Lebensmittel können Sie nach eigenen Vorstellungen und den Vorlieben Ihrer Familie variieren. Auch die Mengenangaben müssen Sie anpassen. Multiplizieren Sie die Zahlen mit der Anzahl Personen in Ihrem Haushalt und runden das Ganze dann auf – dann können Sie das Ergebnis auf die erhältlichen Packungsgrößen umrechnen.

NOTFALLVORSORGE PRO PERSON FÜR 10 TAGE

3 ½ kg Trockenware: Getreide, Teigwaren, Reis, Kartoffeln	Beispielsweise: 714 g Kartoffeln, 714 g abgepacktes Brot, 286 g Zwieback, 714 g Knäckebrot, 179 g Reis, 357 g rohe Nudeln, 536 g Getreideflocken (Hafer, Roggen etc.)
4 kg Konserven (Abtropfgewicht)	Beispielsweise: je 286 g Rote Bete, saure Gurken, Mais, Pilze, Spargel, je 500 g Rotkohl und Sauerkraut sowie 571 g grüne Bohnen, 643 g Erbsen und Möhren, 714 g geschälte Kartoffeln
2 ½ kg Obst/Obstkonserven (Abtropfgewicht), Nüsse und Trockenfrüchte	Beispielsweise: je 250 g Mandarinen und Ananas, 179 g Aprikosen, 500 g Kirschen oder Schattenmorellen, je 143 g Rosinen und Haselnusskerne, 179 g Trockenpflaumen, und 714 g frisches Obst
2 ½ kg Milch und Milchprodukte	Beispielsweise: 2 l haltbare Milch (3,5 % Fett), 500 g Hartkäse (Parmesan)
1 ½ kg Fisch, Fleisch, Eier	Beispielsweise: 379 g Eier (8 Stück, Größe M), je 214 g Würstchen und Leberwurst in Dosen, 179 g Frühstücksfleisch oder Corned Beef in der Dose, je 71 g Heringsfilet und Ölsardinen und 107 g Thunfisch in Dosen
357 g Fette	Beispielsweise: 179 g Streichfett (Butter oder Margarine), 214 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
20 l Wasser	Zum Trinken sind 1 ½ l (inkl. Tee- und Kaffeezubereitung) täglich pro Person berechnet. 500 ml werden zum Kochen kalkuliert
Frisches Gemüse und Obst – nur lagerfähige Sorten, die Sie an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahren können	Beispielsweise: Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel, Birnen, Orangen
Nach Belieben	Zucker oder Süßstoff, Salz, Gewürze, süße Brotaufstriche, Fertiggerichte, Tütensuppen, Mehl, Suppenpulver, Kakaopulver, Kekse, Schokolade

Die Auswahl der Lebensmittel

Am wichtigsten dabei ist bestimmt der Vorrat an Wasser (für unsere Segeltörns bunkern wir immer 2 Liter pro Person und geplanten Tagen), denn ohne Nahrung überlebt man etwa drei Wochen, ohne Flüssigkeit hingegen wird es nach vier Tagen schon eng.

Sollten Sie wirklich in eine Notsituation kommen, in der plötzlich kein Leitungswasser mehr verfügbar ist, werden Sie über zwei Kästen Wasser im Keller froh sein. Bei den Rezepten, die ich für Sie ausgewählt habe, bin ich deshalb auch sparsam mit Wasser umgegangen und habe zum Beispiel auf das Abbrausen von Hülsenfrüchten und Getreide vor

dem Kochen – wie man das normalerweise macht – verzichtet.

Ich bin zudem davon ausgegangen, dass Sie vielleicht keinen Strom haben. Das heißt, dass nicht nur der Herd mit Backofen stillgelegt ist, sondern auch jede Möglichkeit zur Kühlung wegfällt und Sie tatsächlich auf Konserven und trockene Vorräte wie Linsen, Reis oder Getreide angewiesen sind. Dass man aus diesen Zutaten passable Mahlzeiten herstellen kann, werden Sie beim Nachkochen erleben. Ich rate Ihnen, meine Rezepte einfach mal ohne Notfall auszuprobieren. Sie müssen Dosen und Gläser aus Ihrem Vorrat je nach Mindesthaltbarkeitsdatum ohnehin ab und zu verbrauchen und ersetzen. Dabei sollten Sie Neugekauftes dann ganz nach hinten in den Vorratsschrank stellen.

Kochen mit dem Campingkocher

Glücklich, wer bei einem längeren Stromausfall über einen Gasherd verfügt oder im Garten einen Gas- oder Holzkohlegrill stehen hat. Damit lassen sich viele Gerichte prima zubereiten. Elektroherd-Besitzer müssen dann auf kalte Küche oder einen Campingkocher ausweichen.

Das heißt, dass dann alle Gerichte auf einem kleinen Campingkocher mit Gaskartusche gekocht werden. Zugegeben, das erfordert etwas Geschick und

So bleibt immer alles auf dem neuesten Stand! Und Sie merken schnell, was Ihnen am besten schmeckt und worauf Sie vielleicht lieber verzichten – diese Konservensorten können Sie dann aussortieren und durch andere ersetzen.

Auch wenn wir uns unterwegs mit dem Boot viel aus Konservendosen ernähren, ist mir schon bewusst, dass das weder das Schmackhafteste noch das Gesundeste ist. Manchmal geht es aber eben nicht anders. Und wenn nichts anderes verfügbar ist, funktioniert es zur Not. Wir nützen in Häfen jede Gelegenheit, frisches Gemüse und Obst zu besorgen – daher habe ich für dieses Notfall-Buch so oft wie möglich einen »Frischetipp« eingebaut, wie viel Gemüse Sie für das Rezept brauchen und wie es verarbeitet wird.



Übung – in der Not jedoch lernt man das schnell.

Die Outdoor-Ausrüster bieten verschiedene Kochmöglichkeiten für Camper (und damit auch Bootsleute) an. Es gibt Solar Kocher, Benzinkocher, Dutch-Oven (eher etwas für Lagerfeuer-Romantik), den Esbit-Kocher (nicht ungefährlich!), größere Campingkocher (fast wie ein einflamiger Gasherd) mit Gaspatronen und

eben auch den klassischen Campingkocher mit Kartusche, wie ich ihn verwende. Allen gemeinsam ist der Warnhinweis, die Geräte nur draußen zu verwenden und sie nie unbeaufsichtigt zu lassen. Schließlich handelt es sich um eine offene Flamme, die Dinger können leicht kippen und in Innenräumen außerdem eine Kohlenmonoxid-Vergiftung verursachen.

Kartuschen für Ihren Campingkocher müssen unbedingt auch mit in den

Vorrat. Mit einer Kartusche können Sie etwa zwei Stunden lang kochen – das ist nicht allzu viel, wenn Sie schon sechs Minuten brauchen, um 1 Liter Wasser zum Kochen zu bringen.

Deshalb beschreibe ich Ihnen jetzt mein Lieblings-»Kochgerät«, mit dem Sie sehr viel Kochzeit auf dem Gaskocher und damit Gas sparen können.

Kochen mit der Bettdecke

Gerichte, die zum Beispiel Kochzeiten von 20 oder 30 Minuten hätten, packe ich nach dem »Ankochen« im zugedeckten Kochtopf fest in eine Bettdecke oder den Schlafsack. Das Ganze muss wirklich rundherum fest zu sein wie ein Päckchen. Dazu stelle ich den Topf mit einem Untersetzer auf das untere Drittel der Decke, schlage das Fußende darüber, dann die Seitenteile (wie bei einem Strudel) und anschließend noch das Kopfende obendrüber. In diesem Päckchen kann dann das Essen in 30 bis 60 Minuten fertig garen. Der Vorteil: Auch wenn Sie den Topf vergessen, weil Sie anderweitig beschäftigt sind, brennt nichts an und es wird auch nichts klebrig (zum Beispiel Reis). Bei meinen Rezepten habe ich für Sie die Zeiten angeführt, wie lange das Gericht

auf einer Feuerstelle kocht und wie lange es mindestens unter der Decke braucht. Das Kochen von Teigwaren, Reis oder Getreide auf diese Art hat außerdem den Vorteil, dass Sie sich in der Zwischenzeit schon um die Sauce kümmern können – Sie haben ja nur eine Kochstelle!

Wenn Sie sich mit dieser Kochmethode, die schon meine Oma kannte (Kochkiste!), anfreunden können: Es gibt im Internet sogenannte Kochsäcke oder Wonderbags. Das sind dick gefütterte Stoffbeutel in verschiedenen Größen. In diese stellen Sie den Kochtopf, geben den ebenfalls gefütterten Deckel darauf und binden das Ganze mit einer Kordel zu. Funktioniert ganz toll, und Sie sparen eine Menge Strom oder Gas dabei.

MEINE ZUTATENLISTE

In der folgenden Liste habe ich alle Hauptzutaten aufgeschrieben, die Sie für die 50 Gerichte in diesem Buch brauchen. Also 50 Hauptgerichte für zwei Personen. Das reicht für mehr als drei Wochen! Oder – wenn Sie wollen – auch für Besuch. Das ein oder andere werden Sie bestimmt nach persönlichen Vorlieben austauschen. Meine Rezepte sind ja lediglich als Anregung gemeint und sollen zeigen, dass man mit einem Notfall-Vorrat auf jeden Fall lecker kochen kann. Auch ist hier im Übrigen kein Schmalhans am Werk: Die Portionen sind reichlich bemessen. Wenn Sie nicht gleich alles aufessen, haben Sie mit etwas Brot, Reis oder Nudeln vielleicht noch eine zweite Mahlzeit.

Natürlich kommen Sie nicht mit nur einer Mahlzeit täglich aus. In Ihrem Notvorrat – wie von der Behörde empfohlen – haben Sie ja auch Kartoffeln, Kekse oder Knäckebrötchen. Sie werden sicherlich noch andere als die von mir verwendeten Konserven kaufen, die schon fertige Mahlzeiten darstellen, zum Beispiel Kartoffelsuppe oder Linsentopf mit Speck – diese werden nur erhitzt, Sie können sie aber mit etwas Sahne oder Gewürzen nach Ihrem

Geschmack verbessern. Ich führe hier absichtlich nur Rezepte an, die aus dem Notvorrat gekocht werden, das heißt aus Trockenvorräten, Konserven und Gläsern. Falls es mal wirklich keine Möglichkeit für einen Einkauf gibt. Ist diese aber gegeben, sollten Sie möglichst die Gemüsekonserven gegen frisches Gemüse tauschen.

Sofern Sie Strom zur Kühlung haben, können Sie problemlos von fast allen Rezepten die doppelte Menge machen und im Kühlschrank aufbewahren oder in das Gefrierfach geben.

Ich habe hier eine Liste zusammengestellt, welche Lebensmittel ich für die Rezepte verwendet habe. Keineswegs sollen Sie diese jetzt gleich alle kaufen. Wahrscheinlich haben Sie ohnehin vieles davon schon in Ihrem Haushalt vorrätig.

Wenn Sie sich mal mit den Rezepten in diesem Buch vertraut gemacht haben und für – sagen wir – 20 Rezepte die Vorräte im Haus haben wollen, könnten Sie die Liste fotokopieren und die Mengen der entsprechenden Lebensmittel darauf notieren.