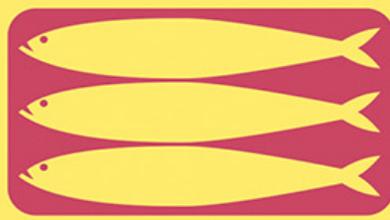


DAS NOT   
 **FALL**
KOCH   
  **BUCH**

**INKLUSIVE
REZEPTE**
—
**ohne Strom
& Wasser**

Wie Sie mit dem
richtigen Vorrat 14 Tage im
Krisenfall gut überstehen

Inhalt

Kochen in Krisenzeiten

Die offizielle Notfall-Liste

Ihre ganz persönliche Vorratsliste

Geeignete Zutaten für den Lebensmittelvorrat

www – wie und wo wird was gelagert?

Kräuter und Gewürze für noch mehr Geschmack

Unsere Lebensmittel-Liste für den Notfall-Vorrat

Frühstück aus dem Vorrat

Zutaten für das Frühstück

Für Müsli- und Porridge-Frühstücker

Für Pancake-Frühstücker

Für Brot-Frühstücker

Aus dem Vorrat kochen

Ihre Rezept-Liste für 14 Tage

Der Verbrauch der Zutaten unserer Notfall-Liste in den zwei Wochen

Woche 1

Ideal für alle Fälle: Dosen und Gläser

Woche 2

Aus dem Vorrat kochen – wenn Strom und Wasser streiken

Ihre Rezept-Liste für 14 Tage

Der Verbrauch der Zutaten unserer Notfall-Liste in den zwei Wochen

Woche 1

Alternative Kochgeräte & Kochmethoden

Woche 2

Links, Adressen und Telefonnummern

Impressum

Kochen in Krisenzeiten

Krisen kommen stets unerwartet. Die Corona-Pandemie hat das wirklich jedem klargemacht und bei vielen ein Umdenken bewirkt. Die stets gut gefüllten Supermarktregale haben das Thema Vorratshaltung bei den meisten von uns in Vergessenheit geraten lassen. Plötzlich aber gab es da Hamsterkäufe, manche Regale waren von einem auf den anderen Tag wie leergefegt, weil einige sich einen ausreichenden Vorrat an Lebensmitteln (und Toilettenpapier) angelegt hatten.

Denn ganz egal, ob Pandemie wegen eines kleinen Virus, Stromausfall nach einem heftigen Sturm oder nach starkem Schneefall, eine plötzliche Krankheit – die unterschiedlichsten Begebenheiten können den Weg zum Supermarkt verhindern. Ein gut durchdachter Vorrat an Lebensmitteln und anderen Produkten ist deshalb zu jeder Zeit sinnvoll – damit Sie für eventuelle Notfall-Zeiten bestens gerüstet sind.

Allerdings macht es wenig Sinn, einfach wahllos Unmengen an Dosen mit Fertiggerichten in den Keller zu stellen, schließlich möchten Sie sich im Fall der Fälle nicht nur von Ravioli oder Linsensuppe ernähren. Vermutlich denken Sie beim Thema Vorrat auch nicht unbedingt an Wasser oder Medikamente. Deshalb haben wir dieses Buch für Sie geschrieben. Um Ihnen eine gut durchdachte Vorratshaltung zu erleichtern, bei der im Vorfeld Verschiedenes zu beachten ist. Was sind Ihre ganz persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse? Müssen Sie bestimmte Lebensmittel meiden, benötigen Sie spezielle Medikamente? Was lässt sich wie und wie lange aufbewahren, und das auch im heißen Sommer ohne Kühlschrank? Was lässt sich mit möglichst wenig

Energie zubereiten, sollte der Strom ausfallen? Haben Sie dann überhaupt eine Energiequelle zur Verfügung? Fragen über Fragen. Antworten finden Sie in diesem Buch. Checklisten unterstützen Sie, damit Sie nichts Wichtiges vergessen. Adressen von offiziellen Stellen helfen dabei, schnell den richtigen Ansprechpartner zu finden.

Das Wichtigste in diesem Ratgeber sind die Rezepte. Überlassen Sie Fertiggerichte all denen, die gar nicht kochen können. Denn wir zeigen Ihnen, wie sich mit Zutaten aus dem Vorrat blitzschnell etwas Leckeres zubereiten lässt. Natürlich verbrauchen Sie in einer Notsituation mit Stromausfall zuerst alle Lebensmittel, die sich im Kühl- oder Gefrierschrank befinden. Eventuell können Sie Frisches durch Einlegen in Öl oder Salz länger haltbar machen. Oder Sie schneiden alles klein und verarbeiten es, bunt gemischt, zu einem Wokgericht oder einem schnellen Eintopf. Danach erst werden die haltbaren Vorräte verarbeitet. Wenn Sie alles eingelagert haben, was auf unserer Liste steht, können Sie zwei Wochen lang schnell, abwechslungsreich und auch noch lecker kochen. Die Rezepte im ersten Plan setzen voraus, dass Strom und Wasser zur Verfügung stehen. Beim zweiten Plan dann sind die Bedingungen verschärft durch einen Mangel an Strom und Wasser. Jedoch beide Varianten gelingen und schmecken!

Die offizielle Notfall-Liste

Im Mai 2004 wurde das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) als zentrales Organisationselement für die zivile Sicherheit in Deutschland gegründet. Das Amt fordert jeden Bürger auf, einen Vorrat für zehn Tage zu Hause zu haben, um in Krisensituationen versorgt zu sein. Wie und wo genau Sie diese offizielle Liste finden, steht im Anhang dieses Buchs (siehe S. 116/117). Die offizielle Notfall-Liste klingt ziemlich nüchtern und dient nur der allgemeinen Orientierung. Beim Zusammenstellen seines Vorrats sollte dann jeder seine persönlichen Vorlieben, Diätvorschriften und Allergien mit in Betracht ziehen.

Denken Sie bei der Erstellung Ihrer Liste auch daran, dass Sie unter Umständen einige Tage ohne Strom und Wasser auskommen müssen. Am Beispiel Hülsenfrüchte möchten wir das verdeutlichen. Getrocknete Bohnen oder Kichererbsen halten sich ewig lang, sind wunderbar vielseitig – und somit auf den ersten Blick ideal für einen Lebensmittelvorrat. Bis sie auf dem Teller landen, benötigen sie allerdings viel Wasser und Energie, schwierig also, wenn kein Strom zur Verfügung steht. In diesem Fall eignen sich Konserven deutlich besser, da ihr Inhalt bereits gegart ist.

TIPP

Die offizielle Liste des BBK kann als Orientierung dienen, ist jedoch recht

allgemein gehalten. Schreiben Sie deshalb Ihre ganz persönliche Notfall-Liste.

Was essen Sie gern? Was haben Sie ohnehin im Vorratsschrank?

Orientieren Sie sich bei den Mengen an der Liste des BKK.

Noch einfacher: Kaufen Sie anhand unserer Notfall-Liste ein und sorgen Sie zusätzlich fürs Frühstück vor – dann sind Sie gut gerüstet. Ganz wichtig: an ausreichend Wasser denken!

Die offiziellen Empfehlungen des BKK

Die genannten Mengen decken den Vorrat für eine Person und zehn Tage ab. Sie entsprechen etwa 2200 Kilokalorien pro Tag und dem täglichen Gesamtenergiebedarf eines Erwachsenen.

Getränke: 20 Liter (2 l/Tag)

Der empfohlenen Mindestmenge an Flüssigkeit von 1,5 Litern pro Person und Tag haben wir noch 0,5 Liter hinzugerechnet, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z.B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zur Verfügung zu haben.

Getreide, Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,5 kg

Gemüse, Hülsenfrüchte: 4 kg

Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits

gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischware
nur lagerfähiges Obst.

Milch, Milchprodukte: 2,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver: 1,5 kg

Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver hingegen mehrere Jahre.

Fette, Öle: 0,357 kg

Sonstiges nach Belieben, z.B.

Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz,
Fertiggerichte

(z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen),

Kartoffeltrockenprodukte

(z.B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse,
Salzstangen

Ihre ganz persönliche Vorratsliste

Wie bereits erwähnt, dient die Liste des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe der schnellen Orientierung. Ihre persönlichen Vorlieben sind darin natürlich ebenso wenig beachtet wie Besonderheiten aufgrund von Allergien oder Diäten. Stellen Sie sich deshalb Ihre ganz persönliche Vorratsliste für Notfall-Situationen zusammen.

- Orientieren Sie sich bezüglich der Mengen an der Liste des BBK, dann werden Sie zehn Tage lang garantiert satt und müssen keinen Durst leiden. In den genannten Mengen ist auch das Frühstück mit eingerechnet.
- Durchforsten Sie Ihre Vorratsschränke. Was befindet sich ohnehin (fast immer) darin?
- Gehen Sie einmal ganz bewusst auf die Suche nach Lagerfähigem. Schlendern Sie mit offenen und kritischen Augen durch den Supermarkt. Was steht dort in den offenen Regalen, also weder gekühlt noch in Tiefkühltruhen? Sicher entdecken Sie Lebensmittel, die Sie bisher nicht kannten, die aber über einen längeren Zeitraum auch ohne Kühlschrank für Abwechslung sorgen können.

Single, Paar oder Familie?

Die Empfehlungen des BKK beziehen sich stets auf nur eine Person. Wenn Sie als Paar in einem Haushalt leben oder eine Familie zu versorgen haben, müssen Sie die Mengen entsprechend verdoppeln oder weiter erhöhen. Denken Sie auf jeden Fall an die Vorlieben bzw. an diätetische Einschränkungen jedes Haushaltmitglieds.

Auch unsere Notfall-Liste in diesem Buch ist für eine Person zusammengestellt. Deshalb haben wir beispielsweise kleine Dosen für die Vorratshaltung empfohlen, damit der Inhalt bei einer Mahlzeit (oder maximal zwei Mahlzeiten) aufgebraucht wird. Reste machen wenig Sinn, wenn der Kühlschrank nicht läuft. Sitzen mehr Personen am Tisch, können Sie natürlich größere Dosen in den Vorrat stellen.

Top 5 für Ihre Vorräte

- 1) Ausreichend Wasser und andere Getränke bevorraten. Wir kommen nur vier Tage ohne Flüssigkeit aus. Das BBK empfiehlt einen Vorrat von ca. 14 Liter Flüssigkeit pro Person und Woche.
- 2) Beim Einkauf von allen Lebensmitteln auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten – es sollte möglichst weit in der Zukunft liegen.
- 3) Den Vorrat sinnvoll einräumen, dabei neu Gekauftes immer nach hinten einsortieren.
- 4) An Vorräte denken, die kalt gegessen oder mit geringem Energiebedarf auf einem Campingkocher zubereitet werden können.
- 5) Alle Vorräte regelmäßig bezüglich des Mindesthaltbarkeitsdatums kontrollieren und rechtzeitig austauschen bzw. verbrauchen.

Was sonst noch in den Vorrat gehört

Es geht nicht darum, riesige Mengen von allen nur erdenklichen Dingen zu hamstern, aber der persönliche Vorrat sollte doch stets für

mindestens zehn bis 14 Tage reichen. Für den Alltag bedeutet das: rechtzeitig für Nachschub sorgen und nicht erst, wenn der Seifenspender fast leer ist oder die letzte Pillenpackung zur Neige geht. Denken Sie auch einen Schritt voraus: Die für uns selbstverständliche und jederzeit unbegrenzt zur Verfügung stehende Versorgung mit Strom und Wasser kann vorübergehend gestört werden – etwa nach Sturmschäden oder durch ein Hochwasser. Sorgen Sie auch für diese Gelegenheiten vor.

STELLEN UND LEGEN SIE AUSREICHEND HIERVON BEREIT	✓
Seife (und ggf. Desinfektionsmittel)	
Zahnpasta	
Verbandskasten (z.B. im Auto)	
Verschriebene Medikamente	
Sonstige Medikamente , z.B. Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall	
Toilettenpapier	
Müllbeutel	
Taschenlampen samt Batterien	
Kerzen samt Streichhölzern (oder Feuerzeug)	
Campingkocher samt Kartuschen/Brennspiritus. Auch ein Gas- oder Holzkohlegrill kann als Kochstelle dienen, allerdings nur im Freien!!!	
ggf. ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät . Batterien dafür aber nicht vergessen! Auch hilfreich: solarbetriebenes Radio oder ein Notfall-Radio mit Handkurbel	
ausreichend (Mineral-)Wasser , nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Kochen, Zähneputzen, für die „Katzenwäsche“ (mindestens 2 Liter pro Tag und Person)	

Geeignete Zutaten für den Lebensmittelvorrat

Allgemeine Mengenangaben kann man nicht essen. Wenn das BBK empfiehlt, 3,5 kg von der Lebensmittelgruppe „Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis“ einzulagern, ist dies sehr abstrakt. Das soll es auch sein, denn so kann jeder seinem Geschmack und seinen Vorlieben folgen. Innerhalb jeder Lebensmittelgruppe gibt es eine Vielzahl an Produkten, die lang haltbar ist und sich deshalb gut für einen Notfall-Vorrat eignet. Haben Sie sie schon entdeckt? Wissen Sie, was dabei zu beachten ist?

Die lebenswichtige Bedeutung von einem ausreichenden Vorrat an Wasser kann nicht oft genug betont werden. Ohne Essen können wir etwa drei Wochen überleben, ohne Wasser nur vier Tage (!). Stellen Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag bereits – 1,5 Liter als Getränk und 0,5 Liter zusätzlich für die Zubereitung von Lebensmitteln. Als Getränk eignet sich Mineralwasser am besten, evtl. ergänzt durch Obst- oder Gemüsesäfte. Auch Teebeutel und löslicher Kaffee eignen sich für den Vorrat.

Getreide & Getreideprodukte

- **Mehl:** Ist ungemein vielseitig und lang haltbar, eine Packung Mehl gehört also in jeden Vorratsschrank. Unverzichtbar für Pfannkuchen, Fladenbrote und die schnelle Küche. Tipp: Helles Mehl hält sich

länger als Vollkornmehl. Gesundheit muss hier einmal in den Hintergrund rücken.

- **Brote:** Das Angebot ist groß. Zwieback und Knäckebrötchen sind die Vorratsklassiker, es gibt sie in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Dazu gesellen sich beispielsweise lange haltbare Pitabrote, Teigfladen für Wraps, Grissini, getrocknete getoastete Brötchen. Auch einige Aufbackbrötchen sind mehrere Wochen haltbar.

Beim Einkauf stets auf das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum achten.

- **Kartoffeln:** Sie lassen sich an einem dunklen, kühlen Ort einige Wochen lagern. Nachteil: Sie haben eine lange Garzeit, brauchen also relativ viel Energie. Tipp: Kleine Kartoffelwürfel müssen nur ca. 5 Minuten kochen, ganze Knollen locker 15 bis 20 Minuten. Für den Notfall-Vorrat besser geeignet sind Trockenprodukte, besonders Kartoffelpüree: Mit geringem Wasser- und Energiebedarf ist es blitzschnell zubereitet.
- **Reis:** Verschiedene Sorten bieten Abwechslung. Beachten Sie die Garzeiten und nehmen Sie für den Notfall-Vorrat z.B. vorgegarten Reis im Folienbeutel (Express-Reis) oder Kurzzeitreis.
- **Nudeln:** je kürzer die Garzeit, desto besser für den Vorrat. Nicht nur die gängigen Weizennudeln bieten sich an, auch Glas- oder Reismudeln. Ebenfalls geeignet sind Instant-Nudeln, die in heißem Wasser quellen und im Handumdrehen gar sind.
- **Getreidebeilagen:** Ob Maisgrieß (Polenta) oder Weizengrieß, Couscous, Gerstengraupen, Amarant oder Quinoa – was Sie gern essen, gehört in ausreichender Menge in den Vorratsschrank. Ideal für

die Notfall-Küche ist alles, was blitzschnell fertig ist, wie beispielsweise Grieß oder Couscous.

Gemüse & Hülsenfrüchte

- **Frisches Gemüse:** hält sich meist nur über einen sehr begrenzten Zeitraum. Lediglich hartes Gemüse wie Möhren und andere Rüben, Kürbis oder Weiß- und Rotkohl können einige Wochen gelagert werden – einen kühlen Keller vorausgesetzt. Auch ohne Kühlung mehrere Wochen haltbar sind Zwiebeln.
- **Gemüse-Konserven:** Da sie bereits gegart sind, sind sie nahezu unbegrenzt haltbar und deshalb perfekt für den Notfall-Vorrat. Stellen Sie verschiedene Sorten davon in den Schrank.
- **Pilze:** als Konserven ebenso wie als Gemüse bestens für den Vorrat geeignet und in verschiedenen Sorten angeboten. Denken Sie auch an getrocknete Pilze, die sorgen in Mini-Mengen für viel Geschmack.
- **Hülsenfrüchte:** Machen satt und liefern viel gesundes Eiweiß. Bevorraten Sie verschiedene Sorten in Gläsern oder Dosen. Konserven sind bereits gekocht und essfertig, für getrocknete Hülsenfrüchte werden hingegen Wasser und Energie benötigt.

Obst & Nüsse

- **Frische Früchte:** sind, mit wenigen Ausnahmen, nur kurz haltbar. Begrenzt lagerfähig sind Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte, allerdings brauchen sie einen kühlen Ort.
- **Obstkonserven:** schmecken pur oder in warmen Gerichten und können zudem Ihr Müsli aufpeppen. Sie sind also stets eine gute

Wahl – stellen Sie einige Gläser oder Dosen Ihrer Favoriten in den Schrank.

- **Trockenfrüchte:** Auch hier ist die Auswahl inzwischen groß. Lang haltbar, gehören ein oder zwei Packungen in jeden Vorratsschrank. Zum Knabbern, zum Kochen, fürs Müsli.
- **Nüsse, Kerne & Samen:** Sorgen für Biss und Abwechslung, beim Kochen ebenso wie im Müsli. Auf die Haltbarkeit achten und den Packungsinhalt nach dem Öffnen in fest verschließbare Gläser umfüllen. Dunkel aufbewahren, so halten sie sich am längsten.

Milch & Milchprodukte

- **Milch:** Was im Supermarkt außerhalb der Kühlung steht, lässt sich auch ohne Kühlung aufbewahren, meist monatelang.
- **Milchprodukte:** Im Kühlschrank sind abgepackte Hartkäse und geriebener Käse, Feta und Frischkäse wochenlang haltbar. Wenn allerdings der Strom ausfällt, sieht es nicht mehr so einfach aus, nur wenige Milchprodukte sind ungekühlt über längere Zeit haltbar. Wie bei Milch gilt, dass alles, was im Supermarkt nicht in der Kühlung steht oder liegt, auch zu Hause nicht in den Kühlschrank muss. Für Abwechslung sorgen beispielsweise einige Schmelzkäse-Sorten, Kondensmilch, H-Sahne.

Fisch & Fleisch & Eier

- **Fisch:** Voll- oder Dauerkonserven sind auch ungekühlt länger als ein Jahr haltbar. Am beliebtesten ist Thunfisch, probieren Sie aber auch Hering in verschiedenen Zubereitungsformen, Räucherfisch, Makrelen, Sprotten und Krabben. Bitte nicht verwechseln mit

„Fischpräserven“, die im Kühlregal stehen und nicht lange aufbewahrt werden können.

- **Fleisch & Wurst:** Roher Schinken und Hartwurst wie Salami sind am längsten haltbar, etliche Hartwurstvarianten kommen sogar ohne Kühlung aus und eignen sich bestens für den Notfall-Vorrat. Doch auch sonst ist das Angebot groß. Es gibt diverse Wurstsorten oder eingemachtes Fleisch in Dosen, Trockenfleisch wie Schinkenchips, eingeschweißte Markklößchen und noch weit mehr.
- **Eier:** Frische Eier sind nur begrenzt lagerfähig, ein paar sollten Sie aber dennoch immer im Vorrat haben. Wichtig ist, dass Sie nicht mehr ganz frische Eier stets komplett durchgegart essen. Als Alternativen für frische Eier gibt es veganen Ei-Ersatz, der meist in kleinen Tütchen verkauft wird. Zudem erhältlich ist Volleipulver. Hier entsprechen 100 Gramm Pulver ungefähr 8 Eiern, das Pulver wird mit Wasser angerührt.

Fette & Öle

- **Butter & Margarine:** Sie finden sich meist ohnehin im Kühlschrank. Sorgen Sie stets rechtzeitig für Nachschub und bedenken Sie dabei, welche Menge Sie durchschnittlich innerhalb von zwei Wochen verbrauchen. Auch ohne Kühlung lässt sich beides eine Weile aufbewahren. Problematisch wird es nur in sehr heißen Sommern und in Dachgeschosswohnungen – dann schmilzt das Streichfett vermutlich.
- **Öle:** Dunkel aufbewahrt, sind die meisten Sorten lang haltbar. Je eine Flasche neutrales Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl) und eine Flasche Olivenöl gehören eigentlich ohnehin in fast jeden Vorratsschrank.

Sonstiges nach Belieben

- **Fürs Frühstück:** „Süße“ stellen neben Brotsorten (siehe S. 8) Honig oder Konfitüren in den Schrank, „Herzhafte“ eher Dosen mit Streichwurst. Müsli-Frühstücker sorgen am besten mit Mischungen oder Getreideflocken vor, außerdem natürlich mit H-Milch, Säften, Konserven- oder Trockenfrüchten (siehe S. 9). Mehr dazu finden Sie im Frühstückskapitel.
- **Zucker & Süßstoff:** für Kaffee bzw. Tee oder evtl. fürs Müsli.
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Instant-Brühe und Essig stehen ohnehin in jedem Haushalt bereit, auch verschiedene Gewürze sind meist vorhanden. Sie sorgen (nicht nur) in Notzeiten für Abwechslung. Übrigens sind Knoblauch-Knollen lang haltbar und auf alle Fälle aromatischer als Knoblauchpulver.
- **Kräuter:** Frisches toppt hier stets Getrocknetes, ist aber nicht immer vorhanden. Wer über Garten oder Balkon verfügt, kann frische Kräuter anbauen und diese zwischen Frühjahr und Herbst blättchenweise ernten. Bei getrockneten Kräutern lieber ein oder zwei Favoriten in den Schrank stellen als viele verschiedene Sorten. Viel Aroma liefern beispielsweise getrockneter Thymian, Majoran und Oregano.
- **„Natürliche Geschmacksverstärker“:** Kapern, Sardellen, Tomatenmark, Paprikamark, getrocknete Pilze, Oliven, Sojasauce – all das sind nahezu unendlich lang haltbare Lebensmittel, die den Geschmack der sonstigen Zutaten verstärken.
- **Fertiggerichte:** Braucht man sie tatsächlich? Besser ist es, aus mit Bedacht zusammengestellten Zutaten selbst etwas Leckeres zu kochen. Ideen finden Sie in diesem Buch.

- **Süße und salzige Knabbereien:** Als Seelenfutter und Stresskiller sind sie in kleinen Mengen gut geeignet. Disziplin ist gefordert, damit nicht alles in einem Rutsch genascht wird.

www – wie und wo wird was gelagert?

Die Corona-Krise hat bei vielen Menschen ein Umdenken bewirkt. Dank der jederzeit prall gefüllten Supermärkte war das Thema Vorratshaltung bei den meisten von uns in Vergessenheit geraten. Dann aber gab es plötzlich Hamsterkäufe, wir standen vor gähmend leeren Regalen. Gut dran war in diesen Wochen jeder, der bereits den schon vor Jahren veröffentlichten Empfehlungen der Regierung gefolgt war und auf einen ausreichenden Lebensmittelvorrat zurückgreifen konnte. Ohnehin ist ein gut durchdachter Vorrat jederzeit sinnvoll. So sind Sie nicht nur für Notfall-Zeiten gerüstet, sondern auch für überraschenden Besuch oder wenn Sie einmal ganz einfach keine Lust oder Zeit haben, um zum Supermarkt zu laufen.

Wohin mit den Vorräten?

Ein Kühlschrank ist heutzutage eine Selbstverständlichkeit: Er sorgt dafür, dass Lebensmittel über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden können. Allerdings ist der Platz begrenzt. Und: Ein Kühlschrank kann ausfallen, vorbei ist es mit der konservierenden Kälte. Liegt ein Defekt am Gerät vor, werden Sie recht schnell für Ersatz sorgen können. Wie aber sieht es mit Ihren Vorräten aus, wenn tagelang der Strom ausfällt? Etwa nach einem heftigen Sturm oder nach starkem Schneefall? Dann ist jeder froh und dankbar, der ausreichend Lebensmittel in seinen Vorratsschänken hat. Ohnehin muss nicht in

den Kühlschrank, was länger haltbar ist und für die Lagerung keine Kälte benötigt.

Früher gab es in jedem Haushalt eine kühle und dunkle Speisekammer. Die ist leider in Vergessenheit geraten und der Platzplanung in Wohnungen zum Opfer gefallen. Auch kühle Kellerräume, in denen Kartoffeln oder Zwiebeln, Obst oder Gemüse gelagert wurden, sind eher eine Seltenheit.

Heute muss zumeist der Platz in den Vorratsschränken der Küche ausreichen. Umso wichtiger ist es, das Einlagern gut zu planen. Dabei ist das WAS ebenso zu beachten wie das WO. Einiges gehört in den Kühlschrank, anderes in den Vorratsschrank. Ebenfalls wichtig: Wie lang können die Zutaten aufbewahrt werden?

Wichtig zu beachten: Stellen Sie nicht zu viel in die Schränke, achten Sie auf gut verschlossene Verpackungen bzw. füllen Sie dafür geeignete Lebensmittel in gut verschließbare Vorratsdosen um. Dabei sollten Sie an das Beschriften denken und auch das Haltbarkeitsdatum vermerken. Ebenfalls wichtig ist die regelmäßige Kontrolle der Vorräte. Wird nachgekauft, gehört das Neue stets nach hinten.

Was gehört wo in den Kühlschrank?

Im Jahr 1876 erfand Carl von Linde den Kühlschrank – heute ist er für uns längst selbstverständlich geworden. Hier kann das ganze Jahr hindurch Frisches wie Fisch und Fleisch, Käse und Milch eine Weile aufbewahrt werden, ohne zu verderben.

Wie räumen Sie Ihren Kühlschrank ein? Kommt Gekauftes einfach dorthin, wo gerade Platz ist? Oder hat alles einen festen Platz? Ist das der beste Platz für das jeweilige Lebensmittel? Wieso diese

Frage berechtigt ist? Nicht überall im Kühlschrank ist es gleich kalt. Ganz unten im Gerät herrschen die niedrigsten Temperaturen, weil kalte Luft stets nach unten sinkt. Auch in der Nähe des Verdampfers, der die Kälte erzeugt und sich meist in der Rückwand des Gerätes befindet, ist es kälter. In den Fächern der Kühlschranktür ist es hingegen stets etwas wärmer.

Was findet also wo seinen Platz? Ins Gemüsefach (heute oft eine Frischezone) ganz unten gehören Obst und Gemüse. Eine Ebene höher lagern Fisch und Fleisch, gefolgt von zubereiteten Speisen, Milch und Milchprodukten einschließlich Käse. In der Tür finden Getränke und Saucen sowie Butter ihren Platz. Wichtig ist stets, dass alles abgedeckt oder in fest verschlossenen Boxen in den Kühlschrank gestellt wird. So kann nichts austrocknen und auch die Übertragung von Geschmack, Geruch oder gar Keimen wird verhindert.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Oft sind sie schwer zu finden oder zu lesen, aber dennoch wichtig: die Angaben zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das fast auf jedem Lebensmittel vermerkt sein muss. Das Datum gibt an, bis zu welchem Tag der Hersteller des Lebensmittels die einwandfreie Qualität des Inhalts garantiert. Wichtig zu wissen: Es bedeutet nicht, dass etwas mit dem Erreichen des genannten Tages verdorben ist. Bevor Sie etwas mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum wegwerfen, sollten Sie es stets genau prüfen. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Was aussieht und riecht wie immer, ist meist noch in Ordnung. Probieren Sie eine kleine

Menge. Schmeckt es wie gewohnt, kann das Lebensmittel bedenkenlos gegessen werden.

Meal-Prepping

Was ziemlich modern klingt, ist eigentlich sehr traditionell. Beim Kochen gleich für den nächsten Tag vorausdenken – das heißt heute „Meal-Prepping“. Dabei war das Vorkochen früher weitverbreitet, bei großen Braten ebenso wie bei Eintöpfen, die bekanntlich nach dem Aufwärmen ohnehin besser schmeckten.

Heute sind eher volle Terminkalender, die wenig Zeit zum Kochen übrig lassen, der Grund für „einmal kochen – zweimal essen“. Der Wunsch, etwas selbst Zubereitetes mit an den Arbeitsplatz zu nehmen, hat den Trend zum Vorkochen zudem befeuert.

Auch in Notfall-Zeiten kann Meal-Prepping hilfreich sein. Durchforsten Sie Ihre Vorräte und überlegen Sie, was Sie davon in den nächsten Tagen essen möchten. Meal-Prepping funktioniert allerdings nur, wenn der Kühlschrank nicht ausgefallen ist, denn einmal Zubereitetes ist ohne Kühlung meist nicht haltbar. Zudem würde jedes Aufwärmen erneut Energie kosten – und die ist bekanntlich Mangelware, wenn kein Strom durch die Leitungen fließt.

Was wird wo gelagert?

LEBENSMITTEL	EMPFOHLENER LAGERORT	TIPPS
--------------	----------------------	-------

LEBENSMITTEL	EMPFOHLENER LAGERORT	TIPPS
Obst & Gemüse (frisches)	meist im Kühlschrank; Zwiebeln und Knoblauch bei Zimmertemperatur	<ul style="list-style-type: none"> • gut verpackt lagern • bester Ort ist das Gemüsefach des Kühlschranks • bei Schimmelbefall komplett entsorgen • Äpfel verströmen Gas, das andere Früchte schneller reifen lässt; deshalb getrennt lagern
Milch & Milchprodukte, Käse	im Kühlschrank; H-Milch im Vorratsschrank	<ul style="list-style-type: none"> • MHD beachten und häufig kontrollieren; nach Ablauf zuerst eine kleine Menge probieren • bei Schimmel komplett entsorgen (bei Hartkäse reicht großzügiges Wegschneiden)
Eier	möglichst im Kühlschrank	<ul style="list-style-type: none"> • meist 1–2 Wochen über das MHD hinaus essbar • bei abgelaufenem Datum möglichst durchgaren
Nudeln, Reis, Getreide	im Vorratsschrank	<ul style="list-style-type: none"> • trocken und verschlossen lagern • meist lang über das MHD hinaus essbar
Kartoffeln	an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort (Speisekammer/Keller)	<ul style="list-style-type: none"> • für längere Vorratshaltung heutzutage kaum geeignet, weil Lagermöglichkeiten fehlen • grüne Stellen und Keime großzügig wegschneiden; bei starkem Befall Knollen ganz entsorgen
Brot	kurzfristig bei Zimmertemperatur im Brotkasten; an heißen Tagen im Kühlschrank	<ul style="list-style-type: none"> • nur wenige Produkte sind für den Notfall-Vorrat geeignet • bei abgepacktem Brot regelmäßig das MHD kontrollieren • bei Schimmelbefall ganz entsorgen

LEBENSMITTEL	EMPFOHLENER LAGERORT	TIPPS
Konserven (Obst & Gemüse)	im Vorratsschrank (geöffnet im Kühlschrank)	<ul style="list-style-type: none"> • MHD beachten • bei gewölbtem Deckel entsorgen • Angebrochenes umfüllen, verschlossen im Kühlschrank lagern
Fleisch & Fisch	Frisches stets im Kühlschrank; Konserven im Vorratsschrank	<ul style="list-style-type: none"> • Frisches hat stets sehr kurze Haltbarkeit – ungeeignet für Notfall-Vorräte • bei Schimmelbildung, Geruchsentwicklung oder optischer Veränderung entsorgen
Wurst & Schinken	meist verpackt im Kühlschrank, einige Sorten auch ohne Kühlung	<ul style="list-style-type: none"> • Frisches nur kurz haltbar • Salami & Co. sowie Schinken im Ganzen sind monatelang haltbar; MHD beachten • bei Schimmelbildung, Geruchsentwicklung oder optischer Veränderung entsorgen
Gewürze	im Vorratsschrank (dunkel und gut verschlossen)	<ul style="list-style-type: none"> • nicht feucht werden lassen; nicht direkt aus der Dose über kochendes Essen geben (Feuchtigkeit und Wärme dringen in die Dose ein; guter Nährboden für Keime und Bakterien) • nach Ablauf des MHD schwindet das Aroma
Nüsse	im Vorratsschrank	<ul style="list-style-type: none"> • enthalten viel Fett und werden ranzig; kühle Lagerung verzögert Verderb • bei Schimmelbefall komplett entsorgen, da sehr giftig

Kräuter und Gewürze für noch mehr Geschmack

In unseren Notfall-Rezepten setzen wir Kräuter nur sehr sparsam ein. Lediglich getrockneter Thymian und Kräuter der Provence stehen als Allrounder auf unserer Vorratsliste. Gelegentlich geben wir Tipps, welche frischen Kräuter gut als Ergänzung passen würden, aber alles gelingt und schmeckt auch ohne. Vor allem im Winter sieht es ja ohnehin mit Frischem eher dürftig aus. Dennoch: Kräuter sind bei vielen Speisen das i-Tüpfelchen, sorgen für viel Geschmack, Abwechslung und Vitamine. Gründe genug, Kräuter beim Kochen häufig zu verwenden und für eventuelle Notfälle zu bevorraten.

Auf Balkon oder Fensterbank

Glücklich kann sich schätzen, wer einen Garten mit Kräuterbeet sein eigen nennt. Aber auch mit weniger Platz und minimalem Aufwand lässt sich für konstanten Frischekick sorgen. Stellen Sie sich zwei oder drei Kräutertöpfchen auf die Fensterbank – so ist für Nachschub jederzeit gesorgt. Pflegeleicht sind vor allem die mediterranen Kräuter, also Thymian, Majoran, Oregano, Salbei und Rosmarin. Aber auch Petersilie und Schnittlauch lassen sich problemlos ziehen. Noch einfacher ist es mit Minze und Zitronenmelisse, die Pflanzen gedeihen im Garten nahezu wie Unkraut und kommen selbst nach einem harten Winter wieder aus dem Boden. Nicht so einfach geht das bei Basilikum – manchmal wachsen die Blättchen nach, oft aber sind die in Töpfchen gekauften Pflanzen nach wenigen Tagen hinüber. Probieren Sie einmal,

die einzelnen Triebe im Topf gleich nach dem Kauf in mehrere Töpfe umzupflanzen, damit sie mehr Platz und bessere Erde zur Verfügung haben.

Getrocknet und tiefgefroren

Wer gern kocht, hat sicher einige Döschen mit getrockneten Kräutern im Küchenschrank. Auch beim Trocknen gilt, dass robuste mediterrane Kräuter (Thymian & Co.; siehe oben) ihr Aroma bewahren. Zarte Blättchen wie Basilikum, Minze, Koriandergrün oder auch Petersilie verlieren allerdings den größten Teil des feinen Geschmacks, oftmals schmecken sie in getrocknetem Zustand sogar grasig oder muffig. Auf diese Kräuter sollten Sie also lieber verzichten.

Völlig anders sieht es mit Tiefkühlkräutern aus, im gefrorenen Zustand wird das Aroma der meisten Kräuter bestens konserviert. Wenn allerdings der Strom ausfällt, ist es mit der Kälte im Gefrierfach oder Tiefkühlschrank schnell vorbei. Auch wenn tiefgefrorene Kräuter im Alltag für feine und schnelle Abwechslung sorgen, sind sie für die Notfall-Küche weniger gut geeignet.

SORTE	TROCKNEN	EINFRIEREN	IN ÖL EINLEGEN	IN SALZ EINLEGEN
Basilikum	nein	ja	ja	ja
Bohnenkraut	ja	ja	ja	ja
Dill	nein	ja	nein	nein
Estragon	nein	ja	ja	ja
Gartenkresse	nein	ja	nein	nein
Kerbel	nein	ja	nein	nein
Koriandergrün	nein	ja	ja	nein