

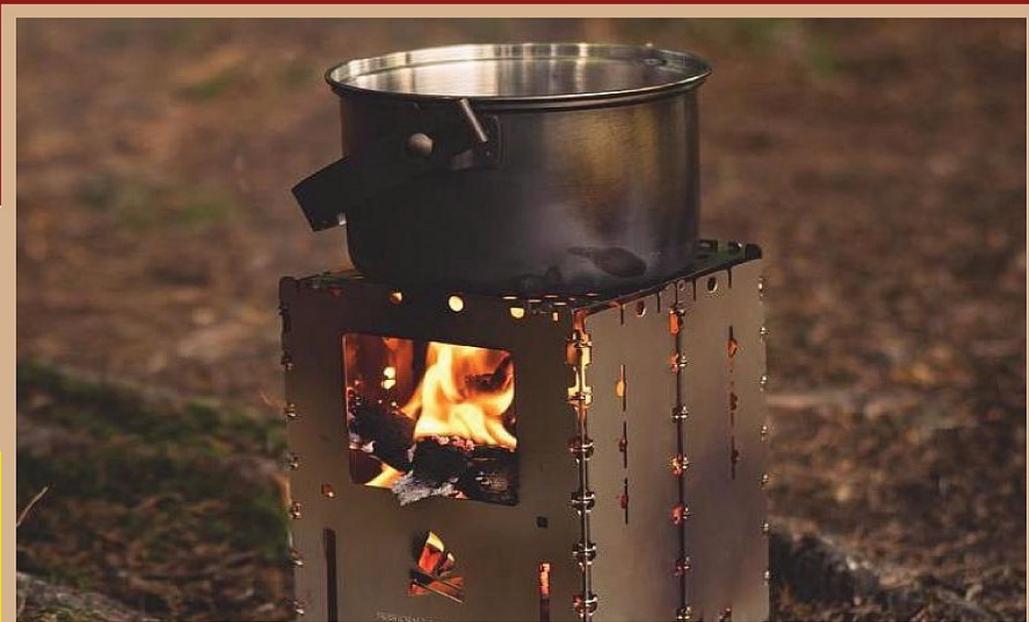
Henrik Kontredi

S.O.S.

Schnell Ohne Strom

KOCHEN

**Notvorrat anlegen,
Versorgung im Krisenfall,
Rezeptideen einfach und lecker**





Henrik Kontredi ist Journalist und Sachbuchautor. Aus seiner Feder stammt der Ratgeber „Blöde Bosse“. Für den ambitionierten Hobbykoch geht mit „S.O.S. Schnell Ohne Strom Kochen“ ein kleiner Herzenswunsch in Erfüllung. Denn die einfache Küche ist für ihn der größte Genuss.

<https://twitter.com/HKontredi>

Henrik Kontredi

S.O.S.
Schnell Ohne Strom
KOCHEN

**Notvorrat anlegen,
Versorgung im Krisenfall,
Rezeptideen einfach und lecker**



© 2022 Henrik Kontredi

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN Softcover: 978-3-347-63664-4

ISBN Hardcover: 978-3-347-63665-1

ISBN E-Book: 978-3-347-63666-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Zum Einstieg ins Thema

1 - Die Kritische Infrastruktur

2 - Abschied vom Wohlstand

3 - Eine Frage der Nachhaltigkeit

4 - Feuer machen

Gas-Kocher

Esbit- und Spiritus-Kocher

Holzgas-Kocher

Grill und Eintopf-Ofen

Solar-Kocher

Das Fazit

5 - Wie beim Camping?

6 - Suche nach der Kochstelle

7 - Richtig einkaufen

8 - Lebensmittelvorräte schaffen

9 - Wasser - der wichtigste Vorrat

10 - Das beste Notfall-Essen

11 - Fertiggerichte

Die Vorteile

Die Nachteile

12 - Die Kalorienmenge

13 - Effizient kochen

14 - Anleitung für Ihre Rezeptausswahl

15 - Rezeptideen für Hauptgerichte

Unsere Basiszutaten

Kartoffel-Eintopf

Bratkartoffeln mit Zwiebeln

Grüne-Bohnen-Suppe

Nudeln in Tomatensauce

Nudeln mit Thunfisch

Nudeln mit Champignons

Nudeln mit Kichererbsen

Nudel-Bohnen-Eintopf

Reis-Gemüse-Pfanne

Reis-Eintopf pikant

Linsen-Eintopf

Linsen-Curry

Fladenbrot

Vegetarisches Chili

Tortillas

Kreativ kombinierte Kompositionen

16 - Rezeptideen für Nebengerichte

Ergänzende Zutaten für Nebengerichte

Getreidebrei

Bohnensalat

Nudelsuppe

Zum Einstieg ins Thema

Krieg, Seuchen, Naturkatastrophen – leider braucht es keine Hollywood-Filme mehr, um sich solche bedrohlichen Szenarien vorstellen zu können. Abgesehen von Zombie-Apokalypse, Alien-Invasion und Meteoriteneinschlag sind bislang fast alle möglichen Desaster über uns hereingebrochen. Wir mussten lernen, dass sich unsere komfortable Lage in Frieden und Sicherheit von einem Tag auf den anderen verwandeln kann in eine Welt der Gefahren.

Es ist noch gar nicht allzu lange her, da wurden Menschen wie Sie und ich, die sich durchdacht und in Ruhe auf schwierigere Zeiten vorbereiten, als Spinner abgetan. Die Einschätzungen ändern sich. In der Gesellschaft wächst die Erkenntnis, dass Krisenvorsorge durchaus ihren Sinn hat. Die Aktiven im Katastrophenschutz weisen uns schon seit Jahrzehnten darauf hin. So richtig zugehört haben bislang nur die wenigsten.

Stellen wir uns das Szenario eines langanhaltenden Stromausfalls vor. Nichts geht mehr. Stunde um Stunde vergeht, die Lage wird bedrohlicher und die Hilflosigkeit steigt. Die gute Nachricht ist, dass der Mensch im Laufe seiner Evolutionsgeschichte immer in der Lage war, sich anzupassen. Unser Gehirn ist zu bemerkenswerten Leistungen fähig. Wir können uns erinnern, wir können die aktuelle Lage einordnen und wir können auf dieser Grundlage einige Annahmen für die Zukunft treffen und gezielt planen. Außergewöhnliche Zeiten fordern uns auf, die eigene Komfortzone zu verlassen. Packen wir die Gelegenheit beim Schopf und meistern die Krise.