

Michael Scheler

Das **BLACKOUT** KOCHBUCH.

22
NOTFALL-
Rezepte



*Wie man ohne Strom kocht und was
man für den Notfall im Haus haben sollte*



Michael Scheler

Das **BLACKOUT** KOCHBUCH.



*Wie man ohne Strom kocht und was
man für den Notfall im Haus haben sollte*



Fotonachweis: Die Abbildungen im Innenteil stammen vom Autor mit den folgenden Ausnahmen:

4/5: shutterstock/Yevhen Prozhyrko; 10: shutterstock/goffkein.pro; 11: Shutterstock/Marian Weyo; 12 (l.): shutterstock/Bohbeh; 12 (r.): shutterstock/AS photo family; 14 (o.): shutterstock/Cozine; 60 (u.): shutterstock/Lanny Liu; 71 (o.): shutterstock/Lesterman; 71 (u.): shutterstock/Val_R; 89: shutterstock/Val_R; 90: shutterstock/Soumitra Pendse; 91: shutterstock/Happy Author; 96/97: shutterstock/Anna_Pustynnikova; 119: shutterstock/RVillalon; 120: shutterstock/Photoography; 121: shutterstock/Anna_Pustynnikova; 122: shutterstock/Terelyuk

Titelbild: © Collage von Kornelia Erlewein unter Verwendung eines Fotos als Hintergrund

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-613-50944-3

Copyright © by Verlag pietsch,
Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG
1. Auflage 2023

Sie finden uns im Internet unter
www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-ROM, DVD usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Lektorat: Niko Schmidt
Cover, Layout und Satz:
grafik+design Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: Graspo CZ, 76302 Zlín
Printed in Czech Republic

01 VORWORT **5**

02 EINLEITUNG **9**

03 GRUNDLAGEN **15**

Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) **17**

Getränke 17

Lebensmittel 17

Umsetzung in die Praxis. Aufbewahrung und Aufbereitung von Wasser und Trinkwasser **19**

Umsetzung in die Praxis. Welche Lebensmittel und welche Mengen lassen sich für den Notfall einlagern? **21**

Notvorratsliste **24**

Aufbewahrung der Lebensmittel **29**

Haltbarkeit von Lebensmitteln **31**

Anbau von Lebensmitteln in Garten und auf Balkon **33**

Tierhaltung für den Notfall **35**

Garmöglichkeiten **36**

Kochen mit Gas 36

Lagern von Gas 38

Kochen mit dem Gaskocher 40

Kochen mit Spiritus, Petroleum oder Benzin 42

Kochen mit Feuer 42

Kochen mit der Kochkiste 45

Backen mit dem Omnia 47

Backen mit dem Dutch Oven 50

Backen mit Teelichten 52

Töpfe, Pfannen & Co. Welche sind geeignet? 53

Haltbarmachen von frischen Lebensmitteln **56**

Welches Kochzubehör wird bei einem Blackout benötigt? **59**

04 REZEPTE 61

Vorratsliste für die Rezepte aus dem Buch 63

**Größen- und Mengenangaben
von Dosen, Gläsern und Tuben 67**

KOCH-REZEPTE 69

Nudeln, Reis und Kartoffeln »kochen« 70

Nudel- und Spätzleteig herstellen: 71

Nudelteig 72

Spätzleteig 74

Chili sin Carne 76

Tomatensoße für Nudeln,

Reis, Kartoffeln etc. 78

Kartoffelpüreesuppe 80

Reispfanne indisch 82

Reis mit Bohnen 84

Erbsen-Kartoffel-Topf 86

Kartoffel-Sauerkrautpfanne

mit gebratenen Würstchen 88

Kichererbsen-Früchte-Curry 90

Bauernfrühstück 92

Shakshuka 94

Indische Linsensuppe 96

BACK-REZEPTE 98

Fladenbrot aus der Pfanne 99

Dinkel-Roggenbrot mit Körnern

im Omnia 100

Sauerteig ansetzen 102

Sauerteigbrot 104

Brot im Kochtopf mit Teelichten

gebacken 106

KALTE KÜCHE 110

Dressing für verschiedene

Salate 111

Kartoffelsalat 112

Erbsen-Paprika-Salat mit

Essig-Öl-Dressing 114

Kichererbsen-Karotten-Salat 115

Rote-Bete-Salat 116

Bohnen-Mais-Salat 117

Tabulé (Couscous-Salat) 118

Gazpacho 120

**Was man bei einem Blackout noch
im Haus haben sollte 123**

Nachwort & Dank 125

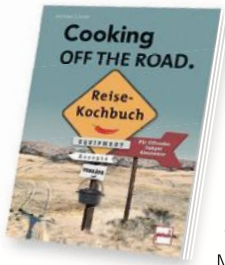




01 VORWORT

Mein erstes Kochbuch *Cooking off the Road*, das 2020 ebenfalls im pietsch Verlag erschien, ist ein Reisekochbuch. Darin beschäftige ich mich vor allem mit den Möglichkeiten, unterwegs im Wohnmobil oder im Campervan zu kochen. Und natürlich mit der Frage, welche Lebensmittel man problemlos im Fahrzeug dabeihaben kann, was man wie aufbewahrt und was man besser frisch kauft und möglichst schnell zu einem leckeren Essen verarbeitet. Und eigentlich war nicht geplant, nach *Cooking off the Road* noch ein weiteres Kochbuch zu schreiben.





Mein Reisekochbuch

entstand in den ersten Monaten der Corona-

Krise. Eigentlich wollten meine Frau und ich es in Frankreich am Meer schreiben. Stattdessen haben wir es in einem kleinen Ferienhaus im Odenwald verfasst. Denn unsere Wohnung hatten wir für den geplanten, längeren Aufenthalt bereits gekündigt, und die Nachmieter waren schon gefunden. Aber die Pandemie hat nicht nur unsere Reisepläne zunichte gemacht, sondern – nicht nur bei uns – auch das Denken beeinflusst. Was, wenn es plötzlich heißt, dass man zwei Wochen zu Hause in Quarantäne verbringen muss? Und was, wenn man niemanden hat, der für einen einkaufen geht oder gehen kann, weil er selbst in Quarantäne ist?

Und dann kam der Tag, als in Europa ein Krieg ausbrach. Gar nicht so weit weg von uns. Und mit all seine Folgen wie Gasknappheit, Lebensmittelknappheit, und erneuten Hamsterkäufen. Doch nicht nur der Krieg mit seine fatalen Folgen ist ein Problem. Auch der Klimawandel trägt seinen Teil dazu bei. In ganz Frankreich gibt es schon länger keinen Dijon-Senf zu kaufen. Ein großer Teil der dafür benötigten Senfkörner kommt aus Kanada. Dort fiel die Ernte 2021 wegen extremer Trockenheit sehr schlecht aus. Ein Umstand, der uns bald bei noch mehr Lebensmitteln drohen könnte.

All das trägt dazu bei, dass man in der Öffentlichkeit seit geraumer Zeit nicht mehr diskutiert ob irgendwann ein Stromausfall drohen könnte, sondern die Frage, wann es passiert. Was lag also näher, als das Wissen um das Kochen im Reisemobil für das Schreiben eines *Blackout-Kochbuchs* zu verwenden? Auch im Wohnmobil kocht man meist ohne elektrischen Strom, und auf Reisen sollte man einen gewissen Vorrat an Lebensmitteln dabei haben. Das auf die Situation zu Hause zu übertragen, ist also nicht schwer.

Sicher, ich hatte mir nie vorgestellt, eines Tages ein Kochbuch mit Tipps und Rezepten für den Notfall zu schreiben. Denn ich bin in einer Zeit aufgewachsen und groß geworden, in der es bei uns keinen Mangel gab. Lebensmittel im Überfluss, Strom im Überfluss und Wasser war mit Ausnahme der Wasserknappheit in den 1970er-Jahren auch nie ein Problem. Doch nun, ein paar Jahre vor meiner Rente, hat sich die Welt verändert. Leider jedoch nicht zum Guten.

Ich hoffe für uns alle, dass sie sehr bald wieder friedlicher und besser wird. Doch bis dahin bleibt uns wohl nicht viel anderes übrig, als uns ein wenig vorzubereiten und vorzusorgen.

In diesem Sinne – be prepared!

Euer

Michael Scheler



Der **Blackout** – ein unvorhersehbarer, nicht kalkulierbarer Stromausfall im Gegensatz zum Brownout. Als **Brownout** wird eine zu geringe Spannung im Stromnetz bezeichnet, die teilweise oder lokal begrenzte Stromausfälle bewirkt. Energieversorger planen Brownouts, um Blackouts zu vermeiden, sie sind also geplant eingesetzt und Beginn und Ende sind vorausbestimmt.

02 EINLEITUNG





Wenn der Strom ausfällt, bleibt in vielen Haushalten die Küche kalt. Es sei denn man hat für diesen Fall mit einem Notfallkocher vorgesorgt. Denn, und das wissen wir nicht erst seit gestern:

Etwas Warmes braucht der Mensch.

Alle Lichter aus, Kerzen an, eine Tasse heißen Tee in der Hand, in eine Decke gehüllt und ab aufs Sofa. Was nach einem gemütlichen Sonntagnachmittag bei Regen oder Schneefall klingt, wird schnell zur Herausforderung, wenn der Strom plötzlich für eine längere Zeit weg ist. Während man Kerzen und Decke vielleicht im Haus hat, wird es mit dem heißen Tee oder einer warmen Mahlzeit schon schwieriger, wenn in der heimischen Küche ein Elektroherd steht, der nicht genutzt werden kann.

Dass dieses Szenario gerade im Winter schnell Wirklichkeit werden kann, zeigt sich seit mehreren Jahren regelmäßig Mitte Januar. Schon 2018 schrammte Frankreich, wie auch in den Jahren zuvor, knapp an einem Blackout vorbei. Die Katastrophe konnte nur vermieden werden, weil der Netzbetreiber RTE die industriellen Großverbraucher im Land dazu aufgefordert hatte, ihren Verbrauch sofort um mehr als 1500 Megawatt zu senken, um die Netzfrequenz zu erhöhen.



Dieses Problem ist jedoch leider kein rein französisches Problem. Gehen in Frankreich die Lichter aus, droht dem gesamten europäischen Netz der Kollaps. Nicht zuletzt deshalb waren Uralt-Meiler wie Fessenheim noch bis 2020 am Netz, obwohl die endgültige Abschaltung bereits achtmal angekündigt war. Erst bei Nummer 9 im Sommer 2020 war dann endgültig Schluss. Hinzu kommt der geplante Kohleausstieg und seit 2022 die, in Folge des Überfalls Russlands auf die Ukraine, entstandene Problematik mit der Gasversorgung. Und ob die Linz AG aus Österreich, die im Geschäftsjahr 2017/18 an exakt 100 Tagen einspringen und die Gasturbinen anwerfen musste, um die Netzstabilität in Europa aufrechtzuerhalten, dann immer noch Retter in der Not sein kann, ist fraglich. Auf deren Webseite ist nämlich zu lesen: »Sollte nach einem Blackout im österreichischen Übertragungsnetz im Linzer Raum für längere Zeit keine Spannung verfügbar sein, wird entsprechend dem Netzwiederaufbauplan mit der Bildung einer Versorgungsinsel in Linz begonnen.« Die Stromversorgung wird also zunächst regional begrenzt wiederhergestellt.

Dass derartige Szenarien immer wahrscheinlicher werden, zeigte sich im Januar 2023. Ganz Pakistan war für 24 Stunden ohne Strom. Und das schon zum zweiten Mal innerhalb von drei Monaten. Das Hochfahren der Stromversorgung war nicht einfach, und die einzelnen Landesteile und Bezirke gingen erst nach und nach wieder ans Netz. Pakistan ist weit weg? Und hat nicht den Standard wie Europa? Nun gut, gehen wir nach Südtirol und Österreich. Dort fiel Anfang 2023 wegen starkem Schneefall der Strom in einigen Gemeinden komplett aus. Zeitweise waren mehrere 1000 Haushalte mehrere Stunden ohne Strom. Die Ausfälle zogen sich über mehrere Tage hin. Und das auch nicht zum ersten Mal. Ähnliches passierte schon in den Jahren zuvor.



Und auch in Deutschland kommt es immer wieder zu Stromausfällen. Zum Glück sind sie jedoch meist nicht von allzu langer Dauer und regional begrenzt – noch.

Was aber tun, wenn es wirklich dunkel und kalt wird in der Wohnung? Wie den Tee, den Kaffee oder warmes Essen zubereiten? Mit einem tragbaren Campingkocher und einem Vorrat an Gaskartuschen oder -flaschen ist man für ein paar Tage ohne Strom gut gewappnet. Das hat vor allem den Vorteil, dass Kartuschen nicht allzu teuer und nahezu überall erhältlich sind. Doch was ist denn beim Kauf eines Gaskochers zu beachten? Wie viel Gas darf ich eigentlich zu Hause lagern und wo? Und welche Lebensmittel sollte ich für den Notfall bevorraten? Und wie viel davon?

Eine Menge Fragen, die ich in meinem *Blackout-Kochbuch* zu klären versuche. Neben den Grundlagen wie den Informationen zu verschiedenen Kochern und ihren Einsatzmöglichkeiten aber auch Gefahren, den Vorschriften für die Lagerung von Gas, und natürlich den lebenswichtigen Themen Essen und Trinken, habe ich 22 Rezepte mit zusätzlichen Variationsmöglichkeiten zusammengestellt, die die Zutaten aus dem Notfallvorrat beinhalten.

Damit möchte ich eine Entscheidungshilfe geben, mit der sich jeder für den passenden Kocher, die entsprechende Energiequelle und die richtigen Lebensmittel für sich und seine Familie entscheiden kann. Denn egal, wie man sich vorbereitet: Hauptsache man ist für den Notfall gerüstet.





03 GRUND- LAGEN

zur Bevorratung von
Wasser und Lebensmitteln,
zu Kochmöglichkeiten
und zur Lagerung
von Brennstoffen

Ohne Lebensmittel, die man eingelagert hat, geht es nicht. Doch es nicht damit getan, ein oder zwei Päckchen Nudeln, Reis, Tomatensoßen oder Thunfischkonserven mehr zu kaufen, als man üblicherweise im Haushalt lagert. Will man für eine gewisse Zeit Nahrung bevorraten, sollte man nicht nur einen geeignete Auswahl treffen, die einem schmeckt, sondern den Vorrat auch passend zueinander abstimmen. Denn es hilft nicht viel, wenn man nach ein paar Tagen noch drei Dosen Sauerkraut und zwei Tüten Reis hat und man ratlos überlegt, was man damit nun zubereiten könnte. Klar, beides kann man auch ohne weitere Zutaten verspeisen, aber was macht man, wenn man zwar jede Menge Tomaten in Dosen oder Nudelsoßen hat, aber nichts, was man dazu essen kann? Außerdem sollte man das Wichtigste nicht vergessen, nämlich das, was der Mensch zum Überleben noch dringender benötigt als Nahrung: Wasser.



Also muss ein Plan her. Eine grobe Vorgabe, was man daheim haben sollte, gibt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Mit den Empfehlungen hat man schon mal einen Leitfaden für Wasser und Lebensmittel. Doch auch die allein machen noch keine gute Notfallvorsorge aus. Schließlich will man die Dinge ja nicht einfach kalt essen, und manche Lebensmittel eignen sich dafür auch gar nicht unbedingt. Also muss eine Kochmöglichkeit her, die ohne Strom auskommt. Und der Brennstoff dazu darf ebenfalls nicht fehlen, denn sonst bleibt die Küche trotz Kocher kalt. Sehen wir uns das also alles etwas genauer an und klären, was man für einen guten Notvorrat braucht.



Bei einem längeren Stromausfall werden frische Lebensmittel schnell zur Mangelware.

Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Getränke

Der Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen sieht bei Getränken zwei Liter pro Tag und Person vor. Dabei hat man dem reinen Bedarf eines Erwachsenen von etwa 1,5 Litern pro Person und Tag einen weiteren halben Liter hinzugefügt, um auch Wasser für das Kochen, zum Beispiel von Nudeln, Reis oder Kartoffeln, zur Verfügung zu haben. Selbstverständlich eignen sich zur Bevorratung für den Notfall auch Fruchtsäfte, Softdrinks oder Limonaden, allerdings ist Wasser nicht nur die günstigste Lösung, sondern kann eben auch zum Kochen von Lebensmitteln, Tee oder Kaffee sowie zum Zähneputzen und Waschen verwendet werden.

Lebensmittel

Bei Lebensmitteln unterteilt der Ratgeber für Notfallvorsorge des Bundesamts in verschiedene Lebensmittelgruppen in verschiedenen Mengen (die Mengenangabe bezieht sich auf einen Vorrat für zehn Tage pro Person):



Konservendosen lassen sich dagegen einlagern.

Etwas Abwechslung sollte aber sein, sonst wird die Ernährung zu einseitig.

- 3,5 Kilo Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis
- 4 Kilo Gemüse und Hülsenfrüchte
- 2,5 Kilo Obst und Nüsse
- 2,6 Kilo Milch und Milchprodukte
- 1,5 Kilo Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver
- 357 Gramm Fette und Öle
- Sonstiges nach Belieben wie Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse oder Salzstangen

Zu einigen Kategorien sind im Ratgeber zusätzlich Bemerkungen zu finden, die ich im Folgenden zitiere:¹

- Gemüse und Hülsenfrüchte:
Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
- Obst und Nüsse:
Bevorzugen Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
- Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver:
Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.

¹ Quelle: Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen – Meine persönliche Checkliste

Reispfanne indisch



Für eine Reispfanne lässt sich so ziemlich alles verwenden, was der (Not-) Vorrat hergibt. Daher sind der Fantasie letztlich nur die Grenzen des eigenen Geschmacks und durch die Verfügbarkeit der Zutaten gesetzt. Ob also Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse, getrocknete Feigen, Schwarzwurzeln oder andere Zutaten, alle lassen sich für die Zubereitung einer Reispfanne

verwenden. Außerdem kann man bei diesem Gericht auch hervorragend mit Gewürzen spielen und erreicht trotz gleicher Zutaten dennoch verschiedene Geschmacksrichtungen. Ob also lieber indisch, doch eher italienisch oder eher arabisch angehaucht, unzählige Variationen sind möglich.

Zutaten (für 3 bis 4 Personen):

200–250 g Reis
 300–375 ml Wasser
 1 Zwiebel (sofern vorhanden frisch, sonst 2 TL gefriergetrocknete Zwiebeln)
 1 kleine Dose Erbsen
 1 kleine Dose Ananas
 ½ Glas eingelegte Paprika
 (Glas mit ca. 300 g)
 1 Dose Corned Beef, Rind- oder Schweinefleisch
 1 EL Rosinen
 1 EL Öl
 1,5 TL Instant-Brühe (nach Vorrat oder Belieben)
 Salz
 Pfeffer
 Paprika
 Curry
 Evtl. getrocknete Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

Den Reis kurz im heißen Öl anschwitzen und mit dem Wasser aufgießen. Wird frische Zwiebel verwendet, diese vorab im Öl glasig werden lassen, bevor der Reis zugegeben wird. Getrocknete Zwiebel zusammen mit dem Wasser und der Instant-Brühe zugeben. Die Rosinen und die Gewürze hinzugeben und den Reis auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln oder im Topf (evtl. in der Kochkiste) garziehen lassen.

Die übrigen Zutaten in erbsengroße Würfel schneiden (das Fleisch etwas größer) und nach etwa 15 Minuten unter den Reis mischen. Lässt man den Reis garziehen, die Zutaten nach 10 bis 12 Minuten zugeben und den Topf nochmal kurz erhitzen, bevor man den Reis weiter ziehen lässt. Vor dem Servieren die Petersilie oder den Koriander untermischen.

Bohnen-Mais-Salat (Winnetou-Salat)

Dieses Rezept ist ein altes Familienrezept. Dieser einfache Salat, der bei uns den Namen von Karl Mays tapferem Apachen-Häuptling trug, eignet sich ebenfalls hervorragend als Notfallgericht. Da die Hauptzutaten nicht nur aus dem Inhalt lange lagerfähiger Konservendosen bestehen, sondern gerade Bohnen und Mais auch sättigend sind und wertvolles Eiweiß und viele verschiedene Vitamine sowie Kalium und Magnesium enthalten, versorgt er den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen. Und satt macht er dabei auch noch.

Zutaten

(für 3 bis 4 Personen):

- 1 mittlere Dose rote Bohnen
- 1 mittlere Dose Mais
- 1 kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zwiebel (Alternativ 10 bis 12 Silberzwiebeln oder 3 TL getrocknete Zwiebeln)
- 4 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- getrockneter Dill

Zubereitung:

Den Essig mit dem Zucker vermischen. Die übrigen Gewürze nach Belieben zufügen, durchrühren, das Öl und die Zwiebeln dazugeben und vermischen. Getrocknete Zwiebeln vorher in Essig einweichen.

Die Bohnen und den Mais abgießen, das Wasser dabei aufheben und zum Kochen von Reis oder Nudelsonnen oder zum Backen von Brot verwenden. Den Thunfisch samt Saft dazugeben, alles durchmengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Der Salat kann wegen seiner gehaltvollen Zutaten ohne weitere Beilagen gegessen werden. Natürlich passt aber auch Brot dazu.

Tip:

Lässt man den Thunfisch weg, passen auch Würstchen gut dazu.

