

Maria Schasteen

OMAS NOTFALLKÜCHE

14 Tage gut versorgt – auch ohne Strom

Einfache Rezepte aus dem Vorratsschrank

Wenig Zutaten. Ein kleiner Topf. Wenig Brennstoff. Und viele Mahlzeiten ganz ohne Kochen.

Maria L. Schasteen



Inhalt

Vorwort – Wenn plötzlich der Strom ausfällt

TEIL 1: Sicherheit geht vor

TEIL 2: Vorratskammer

TEIL 3: Warme Mahlzeiten aus einem Topf (Rezepte 1-10)

TEIL 4: Sieben Mahlzeiten ganz ohne Kochen (Rezepte 11-17)

TEIL 5: Die Thermoskanne-Küche (Rezepte 18-24)

TEIL 6: Zwei Speisepläne für 14 Tage

TEIL 7: Sieben Tricks aus Omas Küche

TEIL 8: Die Notfallküchen-Checkliste

Schlusswort – Das Wissen unserer Großmütter

Weitere Informationen und Quellen

Weitere Hinweise

Vorwort

Wenn plötzlich der Strom ausfällt

Stell dir vor, du stehst morgens auf und möchtest dir einen Kaffee machen.

Doch die Kaffeemaschine funktioniert nicht.

Auch der Herd bleibt kalt. Der Kühlschrank ist still. Vielleicht fällt sogar die Wasserversorgung aus.

Was gibt es heute zu essen?

Unsere Großmütter hätten zuerst in den Vorratsschrank geschaut.

Dort standen Mehl, Grieß, Reis und Haferflocken. Im Keller lagerten Kartoffeln. Dazu kamen getrocknete Linsen, Bohnen und ein paar Gläser eingekochtes Gemüse.

Aus diesen einfachen Lebensmitteln entstanden sättigende Mahlzeiten.

Ein Topf genügte oft für die ganze Familie.

Dieses Wissen möchten wir mit „Omas Notfallküche“ wieder lebendig machen.

Dieser kleine Ratgeber zeigt dir, wie du dich und deine Familie für 14 Tage mit einfachen Lebensmitteln versorgst.

Du findest darin Rezepte für eine kleine Notkochstelle, Gerichte mit heißem Wasser und Mahlzeiten, die ganz ohne Erhitzen gelingen.

Alles ohne Eier, frische Milch oder Butter.

Du brauchst keine besonderen Kochkenntnisse.

Nur ein wenig Vorbereitung.

Und die Freude daran, aus einfachen Zutaten etwas Gutes zu machen.



TEIL 1

Sicherheit geht vor

1. Welche Kochstelle eignet sich bei einem Stromausfall?

In einer Wohnung ohne Strom ist eine warme Mahlzeit eine besondere Herausforderung.

Die wichtigste Regel lautet:

Verwende in geschlossenen Räumen ausschließlich Kochgeräte, deren Hersteller den Betrieb in Innenräumen ausdrücklich erlaubt.

Fondue-Rechaud mit Brennpaste

Ein stabiles Fondue-Rechaud mit Brennpaste eignet sich zum Erwärmen kleiner Speisemengen.

Auch das deutsche Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe nennt ein Fondue-Set mit Brennpaste als mögliche Kochstelle bei Stromausfall.

Allerdings ist die Wärmeleistung begrenzt.

Für unsere Notfallküche bedeutet das:

- Vorgegarte Konserven sind besonders praktisch.
- Kleine Portionen sparen Brennstoff.
- Suppen lassen sich leichter erhitzen als große Mengen Reis oder Kartoffeln.
- Ein passender Topf mit Deckel verbessert die Wärmenutzung.

Wichtig: Das konkrete Gerät muss für Innenräume und die vorgesehene Brennpaste geeignet sein.

Auch bei zugelassenen Geräten sind ausreichende Belüftung, Brandschutz und die Herstelleranleitung unverzichtbar.

Ein Kohlenmonoxidmelder bietet zusätzliche Sicherheit.

Brennpaste niemals bei brennendem oder heißem Gerät nachfüllen.

Elektrische Kochplatte mit Powerstation

Eine ausreichend leistungsfähige Powerstation ermöglicht den Betrieb einer kleinen elektrischen Kochplatte.

Diese Lösung kommt ohne offene Flamme aus.

Allerdings verbraucht Kochen viel Strom. Für 14 Tage ist eine gewöhnliche Powerstation allein meist keine ausreichende Energiequelle.

Kochen im Freien

Ein geeigneter Holzofen oder Campingkocher ist eine weitere Möglichkeit.

Verwende solche Geräte ausschließlich an einem dafür sicheren und erlaubten Standort im Freien.

Holzkohlegrills und gewöhnliche Campingkocher gehören niemals in Wohnräume, Garagen oder geschlossene Wintergärten.

Kohlenmonoxid ist unsichtbar, geruchlos und lebensgefährlich.

Wenn überhaupt keine Kochstelle vorhanden ist

Dann beginnt der wichtigste Teil unserer Notfallküche:

Mahlzeiten aus Lebensmitteln, die bereits verzehrfertig sind.

Dafür brauchst du weder Strom noch Brennstoff.



2. Wasser ist dein wichtigster Vorrat

Plane mindestens zwei Liter Trink- und Zubereitungswasser pro Person und Tag ein.

Für 14 Tage ergibt das:

Personen	Mindestmenge
1 Person	28 Liter
2 Personen	56 Liter
3 Personen	84 Liter
4 Personen	112 Liter

Für Hygiene, Reinigung, große Hitze und besonderen Bedarf ist zusätzliches Wasser erforderlich.

Lagere Trinkwasser kühl und dunkel in geeigneten Behältern.

Tipp: Verwende für die Notfallküche ausschließlich sicheres Trinkwasser.

3. Lebensmittelhygiene ohne Kühlschrank

Bei einem längeren Stromausfall ist besondere Vorsicht erforderlich.

Bereite möglichst nur so viel zu, wie sofort gegessen wird.

Geöffnete Konserven sollten ohne Kühlung vollständig aufgebraucht werden.

Gekochten Reis, Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte nicht über Stunden bei Raumtemperatur aufbewahren.

Verwende keine aufgeblähten, undichten oder stark beschädigten Konserven.

Wasche Hände, Geschirr und Besteck mit sicherem Wasser.

Vorsicht bei getrockneten Bohnen

Getrocknete Bohnen müssen vollständig gekocht werden.

Besonders Kidneybohnen enthalten im rohen Zustand natürliche Giftstoffe.

Sie müssen entsprechend den Angaben für die jeweilige Sorte eingeweicht und ausreichend lange kräftig gekocht werden.

Eine Thermoskanne oder schwache Wärmequelle reicht dafür nicht aus.

Für unsere Notfallküche bevorzugen wir bereits gekochte Bohnen aus der Dose.

Rote, geschälte Linsen sind eine gute Alternative für eine leistungsfähige Kochstelle. Sie benötigen deutlich weniger Garzeit.



TEIL 2

Omas Vorratskammer

4. Was gehört in den Vorratsschrank?

Wir verwenden Lebensmittel, die lange haltbar, vielseitig und einfach zuzubereiten sind.

Grundnahrungsmittel

Mehl, Grieß, Reis, Haferflocken, Couscous, Kartoffeln, Knäckebrot und Zwieback.

Eiweißreiche Lebensmittel

Linsen, gekochte Bohnen in Dosen, Fischkonserven, Fleischkonserven und Nüsse.

Gemüse und Obst

Mais, Erbsen, Karotten, Tomaten, Obstkonserven, Apfelmus und Trockenfrüchte.

Energie und Geschmack

Pflanzenöl, Nussmus, Honig, Zucker, Salz, Gemüsebrühe, Zimt und getrocknete Kräuter.

Besonders praktisch

Instant-Kartoffelpüree, Instant-Grießbrei und vorgegarter Couscous.

Diese Produkte benötigen nur wenig heißes Wasser.

5. Die Vorratsliste für 14 Tage

Die vollständigen Einkaufslisten für Plan A und B findest du in Teil 6. Wer ohne Kochstelle auskommen muss, benötigt einen anderen Vorrat als jemand mit einer sicheren Kochmöglichkeit.

Lebensmittel	Menge
Kartoffeln	3 kg
Reis	1 kg
Mehl	1 kg
Grieß	500 g
Haferflocken	1 kg
Couscous	500 g

Bohnen oder Linsen in Dosen	10 Dosen à etwa 400 g
Gemüse- und Tomatenkonserven	10 Dosen
Fisch- oder Fleischkonserven	7 kleine Dosen
Knäckebrot oder Zwieback	1 kg
Nüsse	1 kg
Nussmus	500 g
Rosinen oder Trockenfrüchte	500 g
Pflanzenöl	750 ml
Honig oder Zucker	250 g
Kartoffelpüree-Flocken	1 Packung
Gemüsebrühe und Gewürze	Nach Bedarf
Trinkwasser	Mindestens 28 Liter

Was liefert dieser Vorrat?

Die aufgeführten Lebensmittel enthalten zusammen überschlägig deutlich mehr als 28.000 Kilokalorien. Das entspricht einer rechnerischen Reserve für 14 Tage bei einem Richtwert von etwa 2.000 Kilokalorien täglich.

Die tatsächlichen Werte hängen von den gekauften Produkten ab. Die Berechnung ersetzt keine individuelle Ernährungsplanung.

Wichtig: Der Vorrat muss auch tatsächlich auf die 14 Tage verteilt werden. Der Speiseplan allein garantiert noch keine ausreichende Energieversorgung.

Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen benötigen eine angepasste Planung.

Für Familien

Für zwei Erwachsene verdoppelst du die Mengen.

Für vier Erwachsene vervierfachst du sie.

Bei Kindern richtet sich die benötigte Menge nach Alter und Appetit.

Besonders wichtig: Wer ohne Kochstelle auskommen muss, sollte einen größeren Anteil des Vorrats aus verzehrfertigen Lebensmitteln zusammenstellen.



TEIL 3

Warme Mahlzeiten aus einem Topf

Zehn einfache Rezepte

Diese Gerichte benötigen eine geeignete Kochstelle mit ausreichender Leistung.

Alle Mengen reichen für ungefähr eine erwachsene Person.



Rezept 1

Kartoffel-Linseneintopf

Zutaten

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 60 g rote, geschälte Linsen
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl
- Getrocknete Kräuter

Zubereitung

Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.

Nach etwa zehn Minuten die abgespülten Linsen hinzufügen.

Weitere 10–15 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Linsen vollständig weich sind.

Öl und Kräuter einrühren.

Omas Tipp: Kleine Kartoffelwürfel sparen Kochzeit und Brennstoff.

Rezept 2

Reis mit Bohnen

Zutaten

- 70 g Reis
- Wasser nach Packungsangabe
- ½ Dose gekochte Bohnen
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Kräuter

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung vollständig gar kochen.

Bohnen abtropfen lassen.

Zum Reis geben und gründlich erhitzen.

Mit Öl und Kräutern abschmecken.

Omas Tipp: Mit Mais aus der Dose wird daraus ein buntes Reisgericht.

Rezept 3

Omas Kartoffelsuppe

Zutaten

- 3 kleine Kartoffeln
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl
- Kräuter

Zubereitung

Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.

Etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Einen Teil mit der Gabel zerdrücken.

Öl und Kräuter hinzufügen.

So entsteht eine cremige Suppe ohne Milch oder Sahne.

Rezept 4

Herzhafte Grießsuppe

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 40 g Weichweizengrieß
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Pflanzenöl
- Getrocknete Kräuter

Zubereitung

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen.

Grieß langsam einrieseln lassen und dabei umrühren.

Nach Packungsanleitung, meist etwa fünf Minuten, sanft kochen.

Öl und Kräuter hinzufügen.

Omas Tipp: Diese Suppe braucht nur wenig Brennstoff.

Rezept 5

Bauernfladen aus drei Zutaten

Zutaten

- 150 g Mehl
- Etwa 90 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Etwas Öl für den Topf

Zubereitung

Mehl, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Zehn Minuten ruhen lassen.

Drei dünne Fladen formen.

Eine geeignete Pfanne oder einen flachen gusseisernen Topf leicht einölen und bei mäßiger Hitze erwärmen.

Die Fladen einzeln auf beiden Seiten backen, bis sie vollständig durchgegart sind.

Omas Tipp: Dünne Fladen brauchen weniger Brennstoff als ein dicker Brotlaib.

Rezept 6

Kartoffelpuffer ohne Ei

Zutaten

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pflanzenöl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und fein reiben.

Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Mit Mehl und Salz vermischen.

Kleine, dünne Puffer formen.

In einer geeigneten Pfanne mit wenig Öl auf beiden Seiten goldbraun und vollständig durchgaren.

Dazu schmeckt Apfelmus aus dem Glas.

Rezept 7

Rote Linsensuppe

Zutaten

- 80 g rote, geschälte Linsen
- 350 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl
- Kräuter

Zubereitung

Linsen abspülen.

Mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.

Nach Packungsanleitung etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie vollständig weich sind.

Öl und Kräuter hinzufügen.

Omas Tipp: Rote Linsen gehören zu den praktischsten Hülsenfrüchten für eine Notfallküche mit richtiger Kochstelle.

Rezept 8

Kartoffel-Bohnen-Eintopf

Zutaten

- 2 Kartoffeln
- ½ Dose gekochte Bohnen
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung

Kartoffeln klein würfeln.

Mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.

Etwa 15 Minuten garen, bis sie weich sind.

Bohnen hinzufügen und gründlich erhitzen.

Öl einrühren.



Rezept 9

Omas Grießbrei

Zutaten

- 250 ml Wasser
- 40 g Weichweizengrieß
- 1 EL Rosinen
- Zimt
- Honig oder Zucker

Zubereitung

Wasser aufkochen.

Grieß langsam einrühren.

Nach Packungsanleitung vollständig garen.

Rosinen und Zimt hinzufügen.

Nach Geschmack süßen.

Omas Tipp: Ein wenig Milchpulver verleiht dem Brei einen besonders cremigen Geschmack.

Rezept 10

Reisbrei – süß oder herzhaft

Zutaten

- 60 g Reis
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Zimt und Zucker oder herzhafte Gewürze

Zubereitung

Reis mit Wasser und Salz aufkochen.

Bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanleitung vollständig garen.

Bei Bedarf Wasser ergänzen.

Süß oder herzhaft abschmecken.

Omas Tipp: Ein gut schließender Deckel hält die Wärme im Topf.



TEIL 4

Sieben Mahlzeiten ganz ohne Kochen

Wenn es weder Strom noch eine Kochstelle gibt

Diese Rezepte sind besonders wichtig für Familien, die in einer Wohnung leben.

Alle Zutaten sind bereits verzehrfertig oder werden mit kaltem Trinkwasser zubereitet.

Für jedes Rezept brauchst du nur eine Schüssel, einen Löffel und gegebenenfalls einen Dosenöffner.



Rezept 11

Haferflocken mit Rosinen und Nüssen

Zutaten

- 60 g feine Haferflocken
- 150 ml Trinkwasser
- 1 EL Rosinen
- 30 g Nüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser verrühren.

Etwa 20–30 Minuten quellen lassen.

Rosinen, Nüsse und Honig hinzufügen.

Frisch genießen.



Rezept 12

Bohnensalat mit Mais

Zutaten

- ½ Dose gekochte Bohnen
- ½ kleine Dose Mais
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Kräuter
- Etwas Essig, falls vorhanden

Zubereitung

Bohnen und Mais abtropfen lassen.

Mit Öl, Kräutern und Salz vermischen.

Nach Wunsch etwas Essig hinzufügen.

Dazu passt Knäckebrot.



Rezept 13

Knäckebrot mit Bohnenmus

Zutaten

- 4 Scheiben Knäckebrot
- ½ Dose gekochte weiße Bohnen
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Kräuter

Zubereitung

Bohnen abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

Öl und Kräuter einrühren.

Auf Knäckebrot streichen.

Omas Tipp: Das Bohnenmus schmeckt auch als Beilage zu Gemüse aus der Dose.



Rezept 14

Kalter Couscous-Salat

Zutaten

- 60 g vorgegarter Couscous, dessen Hersteller kaltes Quellen erlaubt
- Trinkwasser nach Packungsangabe
- ½ kleine Dose Mais
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Kräuter

Zubereitung

Couscous nach Packungsanleitung mit kaltem Trinkwasser quellen lassen.

Mais und Öl hinzufügen.

Mit Kräutern abschmecken.

Sofort essen.

Wichtig: Für dieses Rezept ausschließlich Couscous verwenden, dessen Packung die Zubereitung mit kaltem Wasser ausdrücklich vorsieht.

Rezept 15

Fischsalat mit Bohnen

Zutaten

- 1 kleine Dose verzehrfertiger Fisch
- ½ Dose gekochte Bohnen
- Kräuter
- Etwas Pflanzenöl, falls nötig

Zubereitung

Fisch und Bohnen in einer Schüssel vermischen.

Mit Kräutern abschmecken.

Sofort essen.

Dazu passt Knäckebrot.



Rezept 16

Süße Hafer-Nuss-Mahlzeit

Zutaten

- 60 g feine Haferflocken
- 150 ml Trinkwasser
- 2 EL Nussmus
- 1 EL Rosinen
- Etwas Zimt

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser verrühren.

Etwa 20 Minuten quellen lassen.

Nussmus, Rosinen und Zimt einrühren.

Omas Tipp: Nussmus liefert zusätzliche Energie und macht lange satt.



Rezept 17

Omas kalter Vorratsteller

Zutaten

- 4 Scheiben Knäckebrot
- 2 EL Nussmus
- 1 kleine Portion Obst aus der Dose
- 30 g Nüsse

Zubereitung

Knäckebrot mit Nussmus bestreichen.

Obst und Nüsse dazu anrichten.

Fertig!

Ein Essen ohne Strom, ohne Feuer und ohne heißes Wasser.



TEIL 5

Die Thermoskannen-Küche

Einmal Wasser erhitzen – lange Wärme nutzen

Eine gute Weithals-Thermoskanne ist eine praktische Ergänzung zur Notfallküche.

Sie eignet sich besonders für Haferflocken und vorgegarte Lebensmittel, die nur mit heißem Wasser quellen müssen.

So funktioniert es

Die saubere Thermoskanne mit heißem Wasser vorwärmen.

Das Wasser ausgießen.

Die Zutaten einfüllen und mit frisch aufgekochtem Wasser übergießen.

Gut verschließen.

Nach der angegebenen Zeit öffnen und die Mahlzeit sofort essen.

Wichtig: Die Thermoskanne ist kein Ersatz für das vollständige Kochen von rohem Reis, getrockneten Bohnen, Linsen oder Kartoffeln.

Warme Speisen sollten darin nicht über Nacht aufbewahrt werden, wenn eine sichere Heißhaltetemperatur nicht gewährleistet ist.



Rezept 18

Warmer Haferbrei

Zutaten

- 60 g feine Haferflocken
- 200 ml kochendes Wasser
- 1 EL Rosinen
- Zimt
- Honig

Zubereitung

Haferflocken, Rosinen und Zimt in die vorgewärmte Thermoskanne geben.

Mit kochendem Wasser übergießen.

Verschließen und etwa 20–30 Minuten quellen lassen.

Honig hinzufügen. Frisch genießen.



Rezept 19

Süßer Couscous mit Rosinen

Zutaten

- 60 g Instant-Couscous
- Kochendes Wasser nach Packungsangabe
- 1 EL Rosinen
- Zimt
- Honig

Zubereitung

Couscous und Rosinen in die Thermoskanne geben.

Mit kochendem Wasser übergießen.

Nach Packungsanleitung, meist etwa 5–10 Minuten, quellen lassen.

Mit Zimt und Honig verfeinern.



Rezept 20

Herzhafter Couscous mit Mais

Zutaten

- 60 g Instant-Couscous
- Etwa 100 ml kochende Gemüsebrühe
- 2 EL Mais aus der Dose
- 1 TL Pflanzenöl
- Kräuter

Zubereitung

Couscous mit kochender Brühe übergießen.

Nach Packungsanleitung quellen lassen.

Mais, Öl und Kräuter einrühren.

Sofort essen.



Rezept 21

Apfel-Zimt-Haferbrei

Zutaten

- 50 g feine Haferflocken
- 180 ml kochendes Wasser
- 2 EL getrocknete Apfelstücke
- Zimt
- Honig

Zubereitung

Haferflocken, Apfelstücke und Zimt in die Thermoskanne geben.

Mit kochendem Wasser übergießen.

Etwa 30 Minuten quellen lassen.

Mit Honig süßen.



Rezept 22

Kartoffelpüree aus Flocken

Zutaten

- 50 g Kartoffelpüree-Flocken
- Heißes Wasser nach Packungsangabe
- 1 TL Pflanzenöl
- Salz

Zubereitung

Wasser auf die angegebene Temperatur erhitzen.

Kartoffelflocken einrühren.

Kurz quellen lassen.

Öl und Salz hinzufügen.

Omas Tipp: Dafür genügt eine hitzebeständige Schüssel.



Rezept 23

Instant-Grießbrei

Zutaten

- 1 Portion Instant-Grießbrei
- Heißes Wasser nach Packungsangabe
- Zimt
- Rosinen

Zubereitung

Instant-Grießbrei nach Packungsanleitung mit heißem Wasser anrühren.

Kurz quellen lassen.

Mit Zimt und Rosinen servieren.

Wichtig: Gewöhnlicher Weichweizengrieß muss im Topf gekocht werden. Für dieses Rezept ist ausdrücklich Instant-Grießbrei erforderlich.



Rezept 24

Schnelle Gemüsesuppe

Zutaten

- 1 Portion Instant-Gemüsesuppe, die laut Packung nur aufgegossen werden muss
- Kochendes Wasser nach Packungsangabe
- Knäckebrot als Beilage

Zubereitung

Suppenpulver in einen hitzebeständigen Becher geben.

Mit kochendem Wasser übergießen.

Nach Packungsanleitung umrühren und ziehen lassen.

Mit Knäckebrot servieren.



TEIL 6

Zwei Speisepläne für 14 Tage

Was braucht ein Mensch wirklich?

Ein Notvorrat soll satt machen und ausreichend Energie liefern.

Für unsere Berechnung verwenden wir einen Richtwert von **etwa 2.000 Kilokalorien pro erwachsener Person und Tag**.

Für 14 Tage entspricht das rund 28.000 Kilokalorien.

Dieser Wert dient der Orientierung. Der persönliche Bedarf hängt von Alter, Körpergröße, Aktivität und Gesundheitszustand ab.

Unsere beiden Vorratslisten enthalten die Lebensmittel für die angegebenen Mahlzeiten sowie kleine Reserven.

Die Mengen beziehen sich jeweils auf **einen Erwachsenen**.

PLAN A

Mit einer geeigneten Kochstelle

Dieser Plan eignet sich für Haushalte mit einer sicheren Kochmöglichkeit, auf der Speisen vollständig gegart werden.

Das tägliche Frühstück

Jeden Morgen gibt es:

- 70 g Haferflocken
- 150 g Obst aus der Konserve
- 25 g Rosinen oder Trockenfrüchte

Die Haferflocken werden mit Trinkwasser angerührt oder mit heißem Wasser als Brei zubereitet.



Die tägliche Abendmahlzeit

Jeden Abend gibt es:

- 80 g Knäckebrot
- 100 g gekochte Bohnen oder Linsen aus der Dose
- 150 g verzehrfertiges Gemüse aus der Konserve
- 30 g Nussmus
- 40 g Nüsse
- 15 g Pflanzenöl

Bohnen und Gemüse lassen sich zu einem Salat vermischen. Nussmus schmeckt auf Knäckebrot.

Diese Grundmahlzeiten werden durch ein täglich wechselndes warmes Hauptgericht ergänzt.



Die 14 warmen Hauptmahlzeiten

Tag	Gericht	Zutaten pro Person
1	Kartoffel-Linseneintopf	250 g Kartoffeln, 75 g rote Linsen, 10 g Öl
2	Reis mit Bohnen	90 g Reis, 150 g gekochte Bohnen, 10 g Öl
3	Kartoffelsuppe mit Bohnen	350 g Kartoffeln, 100 g gekochte Bohnen, 10 g Öl
4	Herzhafter Grießbrei	100 g Grieß, 20 g Nüsse, 10 g Öl
5	Bauernfladen	140 g Mehl, 10 g Öl
6	Rote Linsensuppe	100 g rote Linsen, 10 g Öl
7	Kartoffel-Bohnen-Eintopf	300 g Kartoffeln, 180 g gekochte Bohnen, 10 g Öl
8	Kartoffel-Linseneintopf	Wie Tag 1
9	Reis mit Bohnen	Wie Tag 2
10	Kartoffelsuppe mit Bohnen	Wie Tag 3
11	Herzhafter Grießbrei	Wie Tag 4
12	Bauernfladen	Wie Tag 5
13	Rote Linsensuppe	Wie Tag 6
14	Kartoffel-Bohnen-Eintopf	Wie Tag 7

Die Gerichte werden mit Wasser, Salz, Gemüsebrühe und Gewürzen nach Geschmack zubereitet.

Bei den Kartoffel- und Linsengerichten gelten die Zubereitungshinweise aus dem Rezeptteil.

Einkaufsliste für Plan A

Für einen Erwachsenen, 14 Tage

Lebensmittel	Tatsächlich benötigt	Einkaufsvorrat
Haferflocken	980 g	1 kg
Knäckebrot	1.120 g	1,5 kg
Kartoffeln	1,8 kg	2,5 kg
Reis	180 g	500 g
Mehl	280 g	500 g
Grieß	200 g	500 g
Rote Linsen	350 g	500 g
Gekochte Bohnen/Linsen	2.260 g Abtropfgewicht	10 Dosen à 400 g mit etwa 240 g Abtropfgewicht
Gemüsekonserven	2.100 g Abtropfgewicht	9–10 Dosen mit etwa 240 g Abtropfgewicht
Obstkonserven	2.100 g Abtropfgewicht	10 Dosen mit etwa 220 g Abtropfgewicht
Nüsse	600 g	750 g
Nussmus	420 g	500 g
Trockenfrüchte	350 g	500 g
Pflanzenöl	350 g	500 ml
Salz, Brühe, Gewürze	Nach Bedarf	Je 1 Packung
Trinkwasser	Mindestens 28 Liter	Besser mehr

Wichtig: Die Hauptgerichte haben unterschiedliche Energiewerte. An Tagen mit Grießbrei, Fladen oder Suppe sind zusätzliche energiereiche Beilagen aus dem Vorrat sinnvoll. Die Einkaufsliste enthält Reserven, ist aber kein Nachweis für eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung.

PLAN B

Ganz ohne Kochstelle

Dieser Plan ist für Familien gedacht, die bei einem Stromausfall keine sichere Kochstelle zur Verfügung haben.

Alle Lebensmittel sind ohne Erhitzen verzehrfertig.

Das tägliche Frühstück

- 70 g feine Haferflocken
- 150 ml Trinkwasser
- 30 g Trockenfrüchte
- 20 g Nüsse
- 15 g Nussmus

Die Haferflocken mit Trinkwasser verrühren und etwa 20–30 Minuten quellen lassen.



Das tägliche Hauptgericht

- 200 g gekochte Bohnen oder Linsen aus der Dose
- 200 g verzehrfertiges Gemüse aus der Konserve
- 80 g Fisch-, Geflügel- oder Fleischkonserve
- 25 g Pflanzenöl
- Kräuter und Gewürze

Alle Zutaten vermischen und frisch essen.

Bei Fischkonserven eignen sich beispielsweise Sardinen oder Lachs. Für Abwechslung sorgen verzehrfertige Geflügelkonserven.

Das tägliche Abendessen

- 110 g Knäckebrot
- 150 g Obst aus der Konserve
- 20 g Nüsse
- 20 g Nussmus

Diese drei Mahlzeiten liefern je nach Produkt überschlägig etwa 1.850 bis 2.100 Kilokalorien täglich.

Wer mehr Energie benötigt, ergänzt zusätzliche Portionen.

Der 14-Tage-Plan ohne Kochen

Tag	Hauptgericht
1	Weiße Bohnen mit Mais und Sardinen
2	Kidneybohnen mit Karotten und Geflügel
3	Linsen mit Erbsen und Lachs
4	Weiße Bohnen mit Gemüse und Geflügel
5	Kidneybohnen mit Mais und Sardinen
6	Linsen mit Karotten und Geflügel
7	Weiße Bohnen mit Erbsen und Lachs
8	Kidneybohnen mit Mais und Geflügel
9	Linsen mit Karotten und Sardinen
10	Weiße Bohnen mit Gemüse und Geflügel
11	Kidneybohnen mit Erbsen und Lachs
12	Linsen mit Mais und Geflügel
13	Weiße Bohnen mit Karotten und Sardinen
14	Kidneybohnen mit Gemüse und Geflügel

Frühstück und Abendessen bleiben in ihren Grundmengen gleich. Obstsorten, Nüsse und Gewürze sorgen für Abwechslung.

Wichtig: Verwende ausschließlich bereits gekochte Hülsenfrüchte und Gemüse, das laut Verpackung unmittelbar verzehrt werden darf.

Einkaufsliste für Plan B

Für einen Erwachsenen, 14 Tage

Lebensmittel	Tatsächlich benötigt	Einkaufsvorrat
Feine Haferflocken	980 g	1 kg
Knäckebrot	1.540 g	2 kg
Gekochte Bohnen/Linsen	2.800 g Abtropfgewicht	12 Dosen à 400 g mit etwa 240 g Abtropfgewicht
Gemüsekonserven	2.800 g Abtropfgewicht	12 Dosen mit etwa 240 g Abtropfgewicht
Fisch-/Geflügel-/Fleischkonserven	1.120 g verzehrfertiger Inhalt	14 Portionen mit je mindestens 80 g
Obstkonserven	2.100 g Abtropfgewicht	10 Dosen mit etwa 220 g Abtropfgewicht
Nüsse	560 g	750 g
Nussmus	490 g	500 g
Trockenfrüchte	420 g	500 g
Pflanzenöl	350 g	500 ml
Salz und Gewürze	Nach Bedarf	Je 1 Packung
Trinkwasser	Mindestens 28 Liter	Besser mehr

Worauf du beim Einkauf achten solltest

Bei Konserven zählt das **Abtropfgewicht**.

Eine Dose mit 400 g Gesamtgewicht enthält häufig nur etwa 240 g Bohnen oder Gemüse.

Prüfe deshalb die Angaben auf der Verpackung.

Auch bei Fisch- und Fleischkonserven ist die tatsächlich verzehrbare Menge entscheidend.

Kaufe am besten unterschiedliche Sorten, die deine Familie gerne isst.

Vorräte für die ganze Familie

So rechnest du die Mengen um

Die beiden Einkaufslisten gelten jeweils für einen Erwachsenen.

Für zwei Erwachsene wird die jeweilige Liste verdoppelt.

Für vier Erwachsene wird sie vervierfacht.

Bei Kindern richtet sich die benötigte Menge nach Alter und Energiebedarf.

Beispiel: Trinkwasser für 14 Tage

Haushaltsgröße	Mindestvorrat
1 Person	28 Liter
2 Personen	56 Liter
3 Personen	84 Liter
4 Personen	112 Liter

Zusätzliches Wasser für Hygiene und Reinigung ist erforderlich.



TEIL 7

Sieben Tricks aus Omas Küche

1. Koche mit Deckel

Ein gut schließender Deckel hält Wärme im Topf und spart Brennstoff.

2. Schneide Kartoffeln klein

Kleine Würfel garen schneller als ganze Kartoffeln.

3. Verwende vorgegarte Lebensmittel

Bohnen, Linsen und Gemüse aus der Dose brauchen keine lange Kochzeit.

4. Bereite kleine Portionen zu

Ohne Kühlschrank ist es am sichersten, Speisen frisch zuzubereiten und sofort zu essen.

5. Nutze eine Thermoskanne

Haferflocken und Instant-Couscous quellen mit heißem Wasser.

6. Denke an den Dosenöffner

Ein manueller Dosenöffner gehört in jede Notfallküche.

7. Probiere die Rezepte vorher aus

Bereite einige Gerichte schon im Alltag zu.

So kennst du die Mengen, den Geschmack und die Zubereitungszeit.



TEIL 8

Die Notfallküchen-Checkliste

Lebensmittel

☐ Trinkwasser für mindestens 14 Tage

☐ Mehl und Grieß

☐ Reis und Couscous

☐ Haferflocken

☐ Kartoffeln

☐ Rote Linsen

☐ Bohnen und Linsen in Dosen

☐ Gemüse- und Obstkonserven

☐ Fisch- oder Fleischkonserven

☐ Knäckebrot und Zwieback

☐ Nüsse und Nussmus

☐ Rosinen und Trockenfrüchte

☐ Pflanzenöl

☐ Honig oder Zucker

☐ Salz, Gemüsebrühe und Gewürze

Ausstattung

☐ Manueller Dosenöffner

☐ Stabiler Kochtopf mit Deckel

☐ Geeignete Kochstelle, falls vorhanden

☐ Brennstoff nach Herstellerangaben

☐ Weithals-Thermoskanne

☐ Feuerzeug oder Streichhölzer

☐ Geeignete Löschmöglichkeit

☐ Kohlenmonoxidmelder bei Verbrennungsgeräten

☐ Taschenlampe und Batterien

☐ Hygienematerial. Feuchttücher, Küchenrolle

☐ Müllbeutel

Schlusswort

Das Wissen unserer Großmütter

Unsere Großmütter wussten, wie wertvoll einfache Lebensmittel sind.

Aus Kartoffeln wurde eine Suppe.

Aus Mehl entstand ein Brot.

Aus Linsen und Bohnen eine sättigende Mahlzeit.

Dieses Wissen gehört auch heute in jede Küche.

Ein gut gefüllter Vorratsschrank schenkt Sicherheit und Unabhängigkeit.

Und wer sich rechtzeitig vorbereitet, hat im Notfall eine Sorge weniger.

Omas Notfallküche soll dir zeigen, wie einfach gute Vorsorge sein kann.

Mit wenigen Zutaten. Mit einem Topf. Mit einem kleinen Vorrat.

Und mit der beruhigenden Gewissheit, für deine Familie vorbereitet zu sein.

Weitere Informationen und Quellen

Österreich

Österreichisches Bundesheer

Blackout-Kochbuch – Ohne Mampf kein Kampf

Kostenloses Kochbuch mit Rezepten und Hinweisen zur Lebensmittelzubereitung bei Stromausfall.

Deutschland

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Kochen ohne Strom – Das Notfallkochbuch
50 Rezeptideen für die Küche ohne elektrische Energie.

BBK – Vorsorgen für Krisen und Katastrophen

Offizieller Ratgeber zur Notfallvorsorge, Lebensmittelbevorratung und Wasserversorgung.
BBK – Vorsorgen für Krisen und Katastrophen (PDF)

BBK – Essen und Trinken bevorraten

Praktische Empfehlungen zur Zusammenstellung eines individuellen Lebensmittelvorrats.
BBK – Essen und Trinken bevorraten



Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Notfallvorsorge.

Die angegebenen Mengen sind Orientierungswerte. Individuelle Ernährungsbedürfnisse, Lebensmittelunverträglichkeiten und besondere Anforderungen bei Säuglingen, Kindern oder Erkrankungen müssen zusätzlich berücksichtigt werden.

Kochgeräte dürfen nur entsprechend ihrer Herstelleranleitung verwendet werden. Bei Geräten mit offener Flamme sind ausreichende Belüftung und Brandschutz besonders wichtig.

Die Rezepte wurden auf Plausibilität und einfache Zubereitung geprüft. Eine praktische Erprobung sämtlicher Gerichte auf unterschiedlichen Notkochstellen liegt nicht vor.

OMAS NOTFALLKÜCHE

14 Tage gut versorgt – auch ohne Strom

Einfach vorsorgen. Gut essen. Mit dem Wissen unserer Großmütter.





Omas Notfallküche

Wenn der Strom ausfällt, muss niemand hungrig bleiben: Omas Notfallküche zeigt herzhafte Eintöpfe, eine sichere Notkochstelle, Mahlzeiten ganz ohne Kochen und praktische Rezepte für die Thermoskanne, Einkaufslisten, Speisepläne und übersichtliche Checklisten. Mit ein wenig Vorbereitung und dem Wissen unserer Großmütter wird aus einem vollen Vorratsschrank ein gutes Stück Sicherheit. **Empfehle den kostenlosen Ratgeber weiter!**

