

01 VORWORT	5
02 EINLEITUNG	9
03 GRUNDLAGEN	15
Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungs- schutz 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 Lebens- mittel 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**