

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		
<hr/>			
KOCH-REZEPTE	69	KALTE KÜCHE	110
Nudeln, Reis und Kartoffeln »kochen«	70	Dressing für verschiedene	
Nudel- und Spätzleteig herstellen:	71	Salate	111
Nudelteig	72	Kartoffelsalat	112
Spätzleteig	74	Erbsen-Paprika-Salat mit	
Chili sin Carne	76	Essig-Öl-Dressing	114
Tomatensoße für Nudeln,		Kichererbsen-Karotten-Salat	115
Reis, Kartoffeln etc.	78	Rote-Bete-Salat	116
Kartoffelpüreesuppe	80	Bohnen-Mais-Salat	117
Reispfanne indisch	82	Tabulé (Couscous-Salat)	118
Reis mit Bohnen	84	Gazpacho	120
Erbsen-Kartoffel-Topf	86	 	
Kartoffel-Sauerkrautpfanne		Was man bei einem Blackout noch	
mit gebratenen Würstchen	88	im Haus haben sollte	123
Kichererbsen-Früchte-Curry	90	 	
Bauernfrühstück	92	Nachwort & Dank	125
Shakshuka	94		
Indische Linsensuppe	96		
<hr/>			
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		