

# DER EURO-NOTRUF: 112

Unter 112 wird in der gesamten Europäischen Union eine – mehrsprachige (!) - Leitstelle erreicht, die je nach Notfall die zuständigen Organisationen wie Feuerwehr, Rettungsdienst oder Polizei alarmiert.

## **Der Euro-Notruf gilt in folgenden Ländern:**

**Europäische Union:** Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Estland, Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn, Republik Zypern

**Sowie in:** Andorra, Bosnien, Färöer-Inseln, Herzegowina, Island, Liechtenstein, Norwegen, Russland, San Marino, Schweiz, Türkei, Ukraine, Vatikanstadt

**Außerhalb Europas gilt die Nummer auch in:** Australien, Costa Rica, Israel, Kanada, Kasachstan, Neuseeland, Simbabwe, Südafrika (teilweise), USA, Vanuatu

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt verschiedene Maßnahmen, um im Falle eines Notfalls möglichst gut vorbereitet zu sein, siehe [www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Ratgeber\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Ratgeber_node.html). Wir haben hier zwei in tabellarischer Form abgedruckt.

## Wichtige Dokumente griffbereit halten

### Alles Wichtige an einem Platz

Es brennt. Alle müssen schnell aus dem Haus. Das Wasser kommt. Alle werden evakuiert. Sie wissen nicht, was alles beschädigt oder zerstört wird. Denken Sie rechtzeitig darüber nach, was für Sie wichtig ist. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente zusammen und bewahren diese an einem Ort griffbereit in einer Tasche auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Tasche Bescheid wissen. Hinterlegen Sie Duplikate wichtiger Dokumente bei Freunden, Verwandten, Notaren, Anwälten oder Banken.

Dokumente	in Arbeit	erledigt
Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch		
Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen		
Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide		
Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)		
Verträge und Änderungsverträge, z. B. auch Mietverträge, Leasingverträge etc.		
Testament, Patientenverfügung und Vollmacht		
Personalausweis, Reisepass, Führerschein und Fahrzeugpapiere		
Grundbuchauszüge		
sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen		
Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung		
Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit		
Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen		
Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen		

# Gepäck für den Notfall

## Packen Sie praktisch

Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Der Auslöser: ein Leck in der Gasleitung, ein Brand im Nachbarhaus. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen.

Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.

**Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen.**

**Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt.**

**Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.**

Artikel	in Arbeit	erledigt
Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente		
batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien		
Dokumententasche, siehe nebenstehende Tabelle		
Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung		
Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck		
Taschenlampe, Schlafsack oder Decke		
Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage		
Fotoapparat oder Fotohandy		
Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel		
wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel		
Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher (können bei radioaktiver oder chemischer Gefahr als Mundschutz benutzt werden)		
Ausweise, Geld, Wertsachen		
Für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel* mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift		

\* SOS Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien



Ulrich Grasberger  
Barbara Rias-Bucher

# Das KOCHBUCH für Notfall & Krise

Rezepte für 28 Tage für 4 Personen

Nach den Empfehlungen vom Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

**B**assermann

## Impressum

ISBN 978-3-8094-4164-9

3. Auflage 2022

© 2020 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,  
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung  
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Anja Halveland  
Konzeption, Illustration, Layout und Satz: Medienprojekte München  
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling  
Herstellung: Elke Cramer  
Bildnachweis: Seite 135 unten - Sonnenglas GmbH, 25724, Neufeld, Deutschland;  
Seite 135 oben - KÜCHENPROFI GmbH, 42699 Solingen, Deutschland

Die Informationen in diesem Buch sind von den Autoren und  
vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann  
eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren  
bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Verlagsgruppe Random House FSC®- N001967

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh  
Printed in Germany



# Inhalt

Einleitung: Warum Rezepte zum Notvorrat wichtig sind	8
Abdruck der amtlichen Vorrattabelle	10

## **Wir planen, überlegen, optimieren – das Ergebnis:**

■ Wichtige Lebensmittel für den Notvorrat	12
■ Warum wir ein paar Vorgaben der amtlichen Tabelle geändert haben	17
■ Unsere überarbeitete Vorrattabelle – als Einkaufsliste	20
■ Naschen & Co.	26
■ Vorräte richtig aufbewahren	25
■ Den Überblick behalten: Die Inventurliste	27

## **Die Rezepte**

<b>1. Woche</b>	<b>32</b>
<b>2. Woche</b>	<b>56</b>
<b>3. Woche</b>	<b>80</b>
<b>4. Woche</b>	<b>104</b>

## **Wichtige Zusatzinformationen für Notfallsituationen**

■ Wasser: Bevorratung, Filtern und Aufbereitung, Wasser für die Hygiene	128
■ Energie: Kühlen, heizen und kochen ohne Strom	132
■ Kommunikation und Orientierung: NINA, Powerbanks, Adressliste	136
■ Hausapotheke mit Liste	138
■ Hygieneartikel mit Liste	139

Internetadressen	140
Register	141
Impressum	6

## Einleitung: Warum Rezepte wichtig sind

### Ratgeber zur Notfallvorsorge

Der Staat macht sich um seine Bürger Sorgen. Das gilt auch für Notzeiten. Jeder Bürger soll für Katastrophen vorsorgen und mindestens 10 Tage Lebensmittel bevorraten, das empfiehlt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Zwar lagert der Katastrophenschutz an zentralen Stellen Nahrungsmittel und Trinkwasser für unvorhersehbare Notfälle, aber es bleibt unklar, wie der Einzelne diese Nahrungsmittel bekommt und wie lange das dauert, bis diese bei ihm ankommen. Ein eigener Vorrat ist für wache Bürger deshalb eine vorbeugende und schützende Angelegenheit.

### Krise, welche Krise?

Epidemien, Unwetter, Stürme, Schneekatastrophen und unpassierbare Wege für Versorgungsfahrzeuge, das ist alles kein Science-Fiction, sondern auch hier in unseren Breiten eine mögliche Realität. Der Klimawandel ist daran nicht unbeteiligt. Über politische Verwerfungen wollen wir gar nicht spekulieren. Unsere Versorgungswege sind eng und ohne große Reserven gestrickt. Hat der Rhein zu wenig Wasser, wird der Sprit knapp und kommen die Laster von Lidl oder Aldi nicht durch, dann ist so ein Laden in einem oder zwei Tagen ausverkauft. Bitte keine Panik! Aber so ein kleiner eigener Vorrat wirkt in Notzeiten einfach beruhigend.

Eine Reserve kann auch eine gute Hilfe sein. Denken Sie nur mal daran, dass Sie krank werden könnten und mehrere Tage es nicht schaffen zum Einkaufen zu gehen. Das ist ganz normaler Alltag wo Sie über Ihre Vorsorge froh sind.

In der Broschüre »Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Not-situationen« geben die Katastrophenschutzler den Bürgern eine Einkaufsliste zur Hand, die für 10 Tage alle benötigten Lebensmittel und die überlebensnotwendige Menge an Wasser aufzählt. Eine ähnliche Broschüre haben unsere Schweizer Nachbarn für Ihre Bürger aufgelegt, mit dem Titel: Kluger Rat – Notvorrat.

Im Internet kann der Vorsorge-Interessierte auf der Webseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sich sogar eine Warenliste für 28 Tage oder eine andere beliebige Anzahl von Tagen ausrechnen lassen. [www.ernaehrungsvorsorge.de/privat-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator](http://www.ernaehrungsvorsorge.de/privat-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator)

Das ist an sich sehr schön, nur haben die Katastrophenschützer vergessen, die Rezepte dazugeben, um den Vorrat für die entsprechende Anzahl an Tagen sinnvoll aufzubauchen. 3 Kilo Mehl, Instantbrühe, Nudeln, verschiedene Konserven und mehr – wie kann das in entsprechenden Rezepten verarbeitet werden, damit auch am letzten Tag noch etwas übrig ist?

### Aus Lebensmitteln werden Rezepte

Alle hier im Buch vorgeschlagenen Rezepte orientieren sich daran, dass die Lebensmittel auch ohne Tiefkühltruhe möglichst lange haltbar sind und wenig Wasser und Energie bei der Zubereitung verbraucht werden. Reis, Gemüse, Eier sollten nicht nur vernünftig in eine Speisefolge gebracht werden, sondern sollten am Ende der 28 Tage auch noch haltbar, genießbar und gesund sein. Mit diesen Vorgaben offenbaren sich bei der Vorschlagsliste der Katastrophenbehörde doch so einige Verbesserungsoptionen.

Wir haben die Liste deshalb kritisch angesehen und kreativ sinnvoll ergänzt, bearbeitet und korrigiert. Mit Blick auf die Haltbarkeit einiger verderblicher Lebensmittel werden diese in der ersten und zweiten Woche verkocht und anderes, was gut haltbar ist, taucht dann in den Gerichten der dritten und vierten Woche auf. Das Essen soll bis zum Schluss bekömmlich und gesund sein sowie gut schmecken.

Unser Ernährungsplan für 28 Tage ist ausgewogen und enthält alle für den Körper wichtigen Nährstoffe.

Mit den in diesem Buch abgedruckten Einkaufs- und Vorratslisten lässt sich gut einkaufen, Buch führen und der Überblick bewahren. Verbrauchte Lebensmittel können abgestrichen und der Verbrauchsstand eingetragen werden.

### Ohne Wasser geht gar nichts

Wenn das Wasser aus dem Wasserhahn fließt, Strom aus der Steckdose zur Verfügung steht und die Gasversorgung gesichert ist, dann ist alles gut. Wenn nicht, dann gibt es Tipps, wie dieser Mangel, so gut es eben geht, mit einfachen Mitteln ausgeglichen werden kann. Vor allem Wasser lohnt es sich auf alle Fälle zu bevorraten – zum Kochen, zum Trinken und für die Hygiene.

So ein Versorgungsengpass

kommt schneller

als man denkt. 28 Tage gut versorgt sein,

ohne einzukaufen,

ist ein beruhigender Gedanke.