



# Genug zu essen und zu trinken im Not-Fall: Kochen ohne Strom!

**Was kann ich tun?**

**Rat-Geber für meine Vorsorge im Not-Fall**



# Impressum

Genug zu essen und zu trinken im Not-Fall: Kochen ohne Strom!  
Was kann ich tun?  
Rat-Geber für meine Vorsorge im Not-Fall

Stand: April 2025, 1. Auflage

## Herausgeber

Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung  
Baden-Württemberg e.V.  
Am Mühlkanal 25  
70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 3989 0  
Telefax 0711 505 3989 99  
E-Mail [info@lvkm-bw.de](mailto:info@lvkm-bw.de)  
Internet [www.lvkm-bw.de](http://www.lvkm-bw.de)

## Redaktion

Sebastian Fuchs, Beate Gärtner, Jürgen Seybold, Jutta Pagel-Steidl

Fotos: Archiv

Illustration: Annette Kitzinger (METACOM)

Der Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und öffentliche Zuschüsse finanziert. Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen. Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

## Bankverbindung

IBAN: DE33 6005 0101 0001 1512 40; BIC: SOLADEST600

## Satz und Gestaltung

Kreativ plus GmbH Stuttgart – [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com)

Mit freundlicher Unterstützung durch

**Aktion**  
MENSCH

# Rat-Geber für meine Vorsorge im Not-Fall

Eine Katastrophe kann zum Beispiel sein:

Hoch-Wasser

Stark-Regen

Erd-Beben

schwerer Sturm

Das kann zum Beispiel bedeuten:

Man kann die Straßen nicht mehr benutzen.

Man kann nicht einkaufen gehen.

Die Strom-Leitung ist kaputt.

Es gibt keinen Strom.

Die Wasser-Leitung ist kaputt.

Es gibt kein Trink-Wasser aus dem Wasser-Hahn.

Das ist ein Not-Fall.

Im Not-Fall ist wichtig, dass man Vor-Sorge macht.

Vor-Sorge bedeutet:

Jeder Mensch soll zuhause genug zu essen und zu trinken haben.

Das nennt man Not-Vorrat.

Der Not-Vorrat soll für 10 Tage reichen.

Das empfiehlt das Bundes-Amt für Bevölkerungs-Schutz und Katastrophen-Hilfe.

## 8 Tipps für den Not-Vorrat

- **Tipp 1**

Wasser ist für das Über-Leben sehr wichtig.  
Man braucht Wasser zum Trinken und zum Kochen.  
Im Not-Fall gibt es vielleicht kein Trink-Wasser  
aus dem Wasser-Hahn.  
Kaufen Sie Trink-Wasser in Flaschen.

- **Tipp 2**

Alle Lebens-Mittel sollen lange haltbar sein.  
Alle Lebens-Mittel sollen ohne Kühl-Schrank haltbar sein.

- **Tipp 3:**

Stellen Sie neu gekaufte Lebens-Mittel hinten ins Regal.  
Die alten Lebens-Mittel sind dann vorne im Regal.  
So können Sie die alten Lebens-Mittel zuerst benutzen.

- **Tipp 4**

Man kann manches Obst nicht roh essen.  
Zum Beispiel:  
Holunder-Beeren  
Rharbarber.

Kaufen Sie Obst im Glas oder in der Dose.

Zum Beispiel:

Kirschen im Glas

Ananas in der Dose

Kaufen Sie frisches Obst, das man gut lagern kann.

Zum Beispiel:

Äpfel

Kaufen Sie getrocknetes Obst.

Zum Beispiel:

Bananen-Chips

Datteln

Feigen

Rosinen

- **Tipp 5**

Kaufen Sie einen Camping-Kocher.

Man kann einen Camping-Kocher mit kleiner Gas-Flasche benutzen.

Dann können Sie ohne Strom kochen.

Sie müssen den Camping-Kocher draußen benutzen.

Der Camping-Kocher muss

weit weg von einer Haus-Wand stehen.

- **Tipp 6**

Man kann manches Gemüse nicht roh essen.

Zum Beispiel:

Kartoffeln

grüne Bohnen

Auberginen

Kürbis

Sie müssen das Gemüse kochen.

Oder Sie kaufen Gemüse in der Dose.

Das Gemüse in der Dose ist schon gekocht.

Man kann es im Not-Fall auch kalt essen.

Oder man kann es auf einem Camping-Kocher warm machen.

- **Tipp 7**

Kaufen Sie Lebens-Mittel,  
die man kalt essen kann.

Und Lebens-Mittel,  
die man schnell warm machen kann.

Das spart Energie.

Zum Beispiel:

Gemüse in Dosen.

Fertig-Gerichte im Glas oder in Dosen.

- **Tipp 8**

Prüfen Sie 1 Mal im Jahr den Not-Vorrat.

Wenn 1 Lebens-Mittel oder 1 Getränk fehlt,  
kaufen Sie es.

Wichtig ist:

Sie haben zuhause Wasser und Getränke für 10 Tage.

Sie haben zuhause Essen für 10 Tage.



# Getränke

		Vorhanden
		Ja    Nein
	15 Liter Wasser zum Trinken	
	5 Liter Wasser zum Kochen	
	1 Liter Apfel-Saft	
	1 Liter Karotten-Saft	

<b>Weitere Getränke</b>		Vorhanden
		Ja    Nein
	1 Packung löslicher Kaffee (instant)	
	1 Packung Kaba (Trink-Schokolade)	
	1 Packung Tee-Beutel	

# Lebensmittel

Brot		Vorhanden Ja    Nein	
	1 Packung Knäcke-Brot		
	1 Packung Pumpernickel-Brot		
	1 Packung Zwieback		
Kartoffeln, Nudeln, Reis		Vorhanden Ja    Nein	
	1 Packung Hafer-Flocken		
	1 Packung Kartoffel-Püree-Pulver		
	2 Kilogramm Kartoffeln (roh)		
	1 Packung Nudeln		
	1 Packung Reis		
Fette und Öle		Vorhanden Ja    Nein	
	1 Packung Butter		
	1 Flasche Raps-Öl		

## Eier

Vorhanden  
**Ja** **Nein**



3 – 6 frische Eier

1 Packung Voll-Ei-Pulver

## Gemüse und Hülsen-Früchte

Vorhanden  
**Ja** **Nein**



1 Dose oder  
1 Glas Erbsen und Möhren  
(Karotten)

1 Dose oder 1 Glas grüne Bohnen

1 Glas Gewürz-Gurken

1 Dose Kidney-Bohnen

1 Dose oder 1 Glas Kürbis

1 Dose braune Linsen

1 Glas Rote Bete-Salat

1 Dose oder  
1 Glas Rot-Kohl (Rot-Kraut)

1 Dose oder  
1 Glas Weiß-Kraut (Sauer-Kraut)

1 Dose Tomaten (geschält)

1 Packung Zwiebeln

## Milch und Milch-Produkte

Vorhanden  
Ja Nein



2 Liter H-Voll-Milch (im Tetra-Pak)

1 Packung Emmentaler Käse

## Obst

Vorhanden  
Ja Nein



4 frische Äpfel

1 Glas Apfel-Mus

1 Dose oder 1 Glas Ananas

1 Dose oder 1 Glas Kirschen

1 Dose Pfirsiche

## Trocken-Früchte

Vorhanden  
Ja Nein



1 Packung Apfel-Ringe

1 Packung Bananen-Chips

1 Packung Datteln

1 Packung Feigen

1 Packung Rosinen

## Nüsse

Vorhanden  
**Ja** **Nein**



1 Packung Kürbis-Kerne

1 Packung Leinsamen

1 Packung Nuss-Kern-Mischung

1 Packung Sonnen-Blumen-Kerne

1 Packung Walnuss-Kerne

## Fisch

Vorhanden  
**Ja** **Nein**



1 Dose Herings-Filet

1 Dose Sardinen in Öl

1 Dose Thunfisch in Öl

## Fleisch und Wurst

Vorhanden  
**Ja** **Nein**



1 Dose Corned Beef

1 Dose Frühstücks-Fleisch

1 Dose Wurst

1 Glas Schinken-Würstchen  
(Bock-Würste)

## Fertig-Gerichte

Vorhanden  
Ja Nein



1 Dose Gulasch-Suppe

1 Dose Ravioli

## Sonstiger Vorrat

Vorhanden  
Ja Nein



1 Glas Marmelade

1 Glas Nuss-Nougat-Creme

1 Glas Honig

1 Packung Kekse

1 Tafel Schokolade

1 Packung Kokos-Raspel

1 Packung Zimt

1 Packung Gemüse-Brühe-Pulver

1 Packung Mehl

1 Packung Zucker

1 Flasche Zitronen-Saft

## Sonstiger Vorrat

Vorhanden  
**Ja**    **Nein**



1 Flasche Essig

1 Packung Salz

1 Packung Pfeffer

1 Flasche Schnaps  
(auch zum Desinfizieren!)

# Kochen ohne Strom – Rezepte

Was kann man aus dem Not-Vorrat kochen?

Schritt für Schritt – in Bild und Text

Rezepte für 1 Tag

## Frühstück

### Müsli-Traum mit Apfel-Mus (für 1 Person)

#### Zutaten



Hafer-Flocken, Sonnen-Blumen-Kerne, Leinsamen, Rosinen,  
Kokos-Raspel, Apfel-Mus, Honig, Wasser, Zimt

1 kleine Schüssel oder 1 Teller

1 Ess-Löffel

1 Tee-Löffel

1



2 Ess-Löffel Hafer-Flocken

2



1 Tee-Löffel  
Sonnen-Blumen-Kerne

3



1 Tee-Löffel Leinsamen

4



1 Tee-Löffel Kokos-Raspel

5



1 Tee-Löffel Rosinen

6



3 Ess-Löffel Apfel-Mus

7



1 Tee-Löffel Honig

8



1 Messer-Spitze Zimt

9



1 Ess-Löffel Wasser

## Zubereitung

1



Hafer-Flocken  
in eine Schüssel geben

2



Sonnen-Blumen-Kerne  
dazu geben

3



Leinsamen dazu geben

4



Kokos-Raspeln dazu geben

5



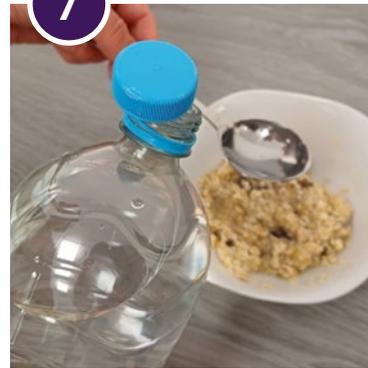
Rosinen dazu geben

6



Apfel-Mus dazu geben

7



Wasser dazu geben

8



mit 1 Löffel umrühren

9



Honig dazu geben

10



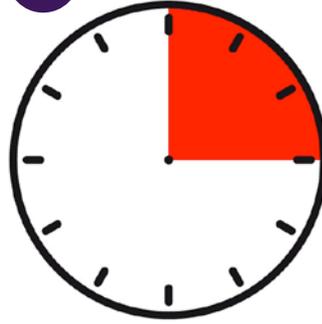
Zimt dazu geben

11



mit 1 Löffel umrühren

12



15 Minuten stehen lassen

13



• **Tipp**  
ein paar Walnuss-Kerne  
dazu fügen.

Fertig!

Guten Appetit!

# Mittag-Essen

## Kartoffel-Suppe mit Würstchen (für 2 Personen)

### Zutaten



Kartoffel-Püree-Pulver, Gemüse-Brühe-Pulver, Öl, Wasser,  
Würstchen im Glas, Zwiebel, 1 Schneide-Brett, 1 Tee-Löffel,  
1 Ess-Löffel, 1 Küchen-Messer, 1 Topf, 1 Hand-Mixer ohne Strom



1 Beutel Kartoffel-Püree-Pulver



1 Liter Wasser



1 Ess-Löffel  
Gemüse-Brühe-Pulver



1 Zwiebel



1 Ess-Löffel Öl



2 Würstchen aus dem Glas

## Zubereitung

1



Zwiebel schälen  
Zwiebel klein schneiden

2



Camping-Kocher draußen auf  
einen Tisch stellen  
alle Zutaten für die  
Kartoffel-Suppe neben den  
Camping-Kocher legen

3



Camping-Kocher anschalten

4



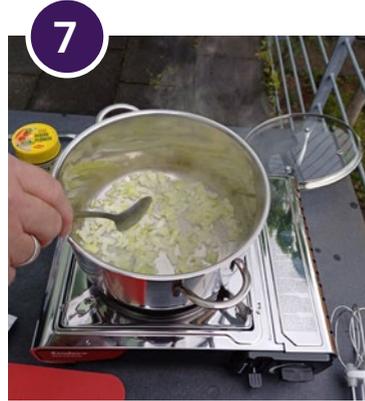
Öl in den Topf geben



Öl im Topf erhitzen



Zwiebel in den Topf geben



Zwiebel gold-gelb anbraten  
mit 1 Löffel umrühren, damit  
die Zwiebel nicht anbrennen



Wasser in den Topf geben

9



Wasser zum Kochen bringen

10



Gemüse-Brühe dazu geben

11



Kartoffel-Püree-Pulver  
dazu geben  
Camping-Kocher auf kleinere  
Flamme zurück stellen

12



Mit dem Hand-Mixer umrühren  
oder mit 1 Ess-Löffel

13



Würstchen auf  
1 Schneide-Brett legen

14



Würstchen klein schneiden

15



Würstchen in den Topf geben  
und erhitzen

16



Camping-Kocher ausschalten

17



Kartoffel-Suppe in den Teller  
geben.

Fertig!

Guten Appetit!

# Zum Naschen

## Schoko-Kugeln (20 – 25 Stück)

### Zutaten



Kidney-Bohnen, Kakao, Kokos-Raspeln, Honig  
1 Schüssel, 1 Teller, 1 Küchen-Waage, 1 Kartoffel-Stampfer,  
1 Ess-Löffel, 1 kleines Küchen-Sieb

1



1 Dose Kidney-Bohnen  
(ca. 400 Gramm)

2



250 Gramm Back-Kakao

3



1 Ess-Löffel Kokos-Raspeln

4



4 Ess-Löffel Honig

## Zubereitung

1



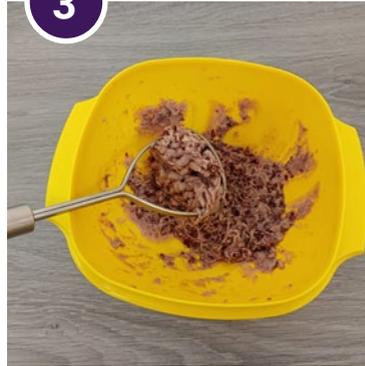
Kidney-Bohnen in 1 Schüssel geben

2



Kidney-Bohnen mit 1 Kartoffel-Stampfer zerdrücken ...

3



... bis eine cremige Masse entsteht

4



Kokos-Raspeln dazu geben

5



150 Gramm Kakao-Pulver dazu geben



Honig dazu geben



mit 1 Löffel vermischen ...



... alles miteinander verkneten  
(mit den Händen)



100 Gramm Kakao-Pulver auf  
einen Teller geben



Von der Bohnen-Kakao-Masse  
1 kleines Stück abtrennen ...

11



... und mit den Händen  
zu 1 kleinen Kugel formen

13



Die Schoko-Kugeln einzeln im  
Kakao-Pulver rollen ...

12



Die Schoko-Kugeln  
auf 1 Teller legen

14



... und auf 1 Teller legen.

Fertig!

Guten Appetit!

# Abendessen

## Sauerkraut-Salat mit Pumpernickel

(für 2 Personen)

### Zutaten



Sauerkraut, Essig, Öl, Zwiebel, Ananas, Salz, Pfeffer, Walnuss-Kerne, Pumpernickel-Brot

1 Schüssel, 1 Schneide-Brett, 1 Tee-Löffel, 1 Küchen-Messer,

1 Ess-Löffel, 1 Gabel

1



1 Dose Sauerkraut  
(ca. 400 Gramm)

2



1 Dose Ananas

3



½ Zwiebel

4



1 Tee-Löffel Salz

5



1 Prise Pfeffer (gemahlen)

6



1 Tee-Löffel Essig

7



1 Ess-Löffel Öl

8



8 Walnuss-Kerne

9



als Beilage:  
Pumpernickel-Brot

## Zubereitung

1



Sauerkraut in 1 Schüssel geben

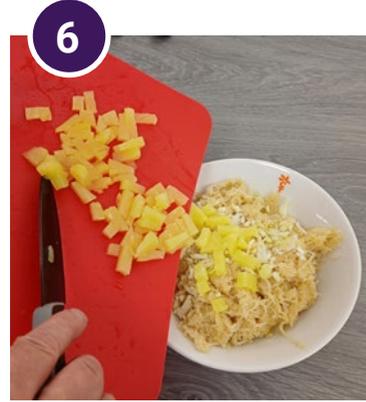
2



Zwiebel schälen  
Zwiebel klein schneiden



3  
Zwiebel dazu geben



6  
Ananas dazu geben



4  
4 Scheiben Ananas auf  
1 Schneide-Brett legen



7  
2 Ess-Löffel Ananas-Saft  
dazu geben



5  
Ananas-Scheiben klein  
schneiden



8  
1 Tee-Löffel Salz dazu geben



1 Prise Pfeffer dazu geben



Zutaten vermengen



Öl dazu geben



Essig dazu geben



Zutaten vermengen



Walnuss-Kerne auf  
1 Schneide-Brett legen

15



Walnuss-Kerne klein schneiden

16



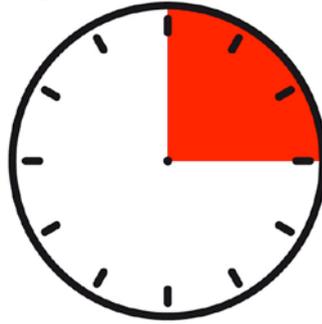
Walnuss-Kerne dazu geben

17



Zutaten vermengen

18



15 Minuten stehen lassen

19



Sauerkraut-Salat auf  
1 Teller geben  
1 Scheibe Pumpernickel-Brot  
dazu geben  
Fertig!

Guten Appetit!

# Anhang

## Zum Nachlesen und Link-Tipps (Auswahl)

### „Vorsorge für einen Notfall und für richtiges Verhalten in Not-Situationen“

Ratgeber in Leichter Sprache

Herausgeber: Bundesamt für Bevölkerungs-Schutz und Katastrophen-Hilfe

[https://www.bbk.bund.de/DE/Service/LeichteSprache/LS-Ratgeber/ls-ratgeber\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Service/LeichteSprache/LS-Ratgeber/ls-ratgeber_node.html)

### Notvorrat und Vorratskalkulator (nicht in Leichter Sprache)

Herausgeber: Bundes-Anstalt für Landwirtschaft und Ernährung

<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/>

private-vorsorge/notvorrat

<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>



### Notfall-Treffpunkt: Mein Anlauf-Punkt im Notfall

Jede Gemeinde oder Stadt in Baden-Württemberg hat 1 Notfall-Treffpunkt. Der Notfall-Treffpunkt hilft bei Katastrophen. 1 Schild zeigt den Notfall-Treffpunkt an.

Herausgeber: Innenministerium Baden-Württemberg

<https://www.notfalltreffpunkt-bw.de/>

## **Initiative Inklusive Katastrophenschutzvorsorge Baden-Württemberg**

Es gibt in Baden-Württemberg die Initiative Inklusive Katastrophen-Schutz-Vorsorge.

Die Inklusive Katastrophen-Schutz-Vorsorge will:

Alle Menschen sollen in gefährlichen Situationen Hilfe bekommen.

Und alle Menschen sollen sicher sein.

Dabei ist egal:

- wie die Menschen leben
- wie es den Menschen geht
- was die Menschen können.

<https://im.baden-wuerttemberg.de/de/sicherheit/katastrophen-schutz/initiative-inklusive-katastrophenvorsorge>



Landesverband für  
Menschen mit Körper-  
und Mehrfachbehinderung  
Baden-Württemberg e.V.

Am Mühlkanal 25  
70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 39 89-0

Telefax 0711 505 39 89-99

E-Mail [info@lvkm-bw.de](mailto:info@lvkm-bw.de)

Internet [www.lvkm-bw.de](http://www.lvkm-bw.de)

Facebook [www.facebook.com/lvkmBW](https://www.facebook.com/lvkmBW)

Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gETdzIFw>







Landesverband für  
Menschen mit Körper-  
und Mehrfachbehinderung  
Baden-Württemberg e.V.