

Kochen für die Katastrophe

Rezeptsammlung Ursula Fuchs vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe erklärt, wie warme Mahlzeiten auch ohne Strom gelingen. *Von Igor Steinle*

Genau ein Jahr ist es her, dass ein Stromausfall den Berliner Stadtteil Köpenick lahmlegte. Warme Mahlzeiten sind während Krisen wie diesen nicht möglich. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) nimmt den Jahrestag zum Anlass um zu zeigen, wie die Menschen auch im Katastrophenfall noch kochen können.

Frau Fuchs, Sie sammeln Rezepte für ein Notfallkochbuch. Wieso?

Ursula Fuchs: Ich arbeite seit 15 Jahren im BBK und stelle immer wieder fest, dass Menschen Schwierigkeiten haben, sich selbst zu versorgen, wenn Katastrophen über sie hereinbrechen. Wir wollen die Leute mal anders als mit erhobenem Zeigefinger darauf aufmerksam machen.

Was für Situationen sind das?

In Berlin-Köpenick etwa hat eine Tiefbaupanne einen langen Stromausfall verursacht. Im Münsterland war es 2005 eine Schneekatastrophe, die Strommasten umknicken lies. Und im Januar vergangenen Jahres war ein Ort bei Passau nach extremem Schneefall von der Außenwelt abgeschnitten.

Wie kann Ihr Wettbewerb da helfen?

Es gibt eine Liste des BBK mit Getränken und haltbaren Lebensmitteln, die man für den Notfall vorrätig halten sollte. Auf dieser Basis können die Teilnehmer unseres Wettbewerbs auf alternativen Kochgelegenheiten wie Gaskochern Mahlzeiten zubereiten. Ihre Rezepte können sie uns dann am besten mit Foto zuschicken. Wir sammeln die Einsendungen und wollen die besten in einem Notfallkochbuch allen Menschen zugänglich machen.

Was für Gerichte könnten das sein?

Zwei Rezepte haben wir schon vorbereitet. Eine Hauptspeise mit Couscous und eingelegtem Ge-

Auch im normalen Leben nützlich

Drei Monate lang haben Hobbyköche Zeit, ihre Notfallrezepte beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) in Bonn einzureichen. Ab dem 15. Mai will das BBK die besten auswählen und in einem Kochbuch zusammenfassen – inklusive Einmachtipps. Das könnte auch über den Katastrophenfall hinaus nützlich sein, betont das BBK. *igs*

müse, getrocknetem Obst und Nüssen. Und sogar eine Nachspeise: Pfannkuchen kann man sehr gut mit Eierersatz und H-Milch zubereiten, dazu gibt's



FOTO: BBK

Ursula Fuchs (56) leitet das Referat für Information der Bevölkerung.

Marmelade. Und schon haben wir ein Hauptgericht plus Dessert.

Was sind die absoluten Basics jedes Notvorrats?

Wasser natürlich, Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis, Konserven. Nüsse geben auch viel Energie, H-Milch ist auch wichtig. Man sollte immer auch an Öl und Fette denken. Wir empfehlen eigentlich immer, Produkte einzukaufen, die man auch sonst im Alltag verwendet. Von denen kann man einfach mal zwei oder drei Packungen mitnehmen und diese nach Verbrauch immer wieder nachkaufen. So kann man nach und nach einen Vorrat aufbauen.

Wie lange sollte so ein Notfallvorrat halten?

Wir empfehlen zehn Tage. Wer dafür nicht genügend Platz hat, kann auch mit zwei oder drei Tagen anfangen. Die meisten Katastrophen sind dann entweder in der Bewältigungsphase und man kann sich wieder neu versorgen, oder die Hilfsleistungen der Organisationen sind bis dahin angelaufen.

Wie ist es mit Ausstattung? Braucht jetzt jeder Bürger eine Campingausrüstung?

Sollte der Strom ausfallen, in Köpenick waren es ja bis zu 32 Stunden, im Münsterland sogar mehrere Tage, sind alternative Kochgelegenheiten gut. Wer gerne camppt, wird einen Campingkocher besitzen, mit Kartuschen oder Gasflasche. Es gibt aber auch Alternativen wie zum Beispiel den „Dutch Oven“. Sie müssen sich das als riesigen Terrakottatopf vorstellen: unten kommt Grillkohle rein, oben ein Gitter drauf, und darauf kann man dann Nahrung zubereiten. Es gibt sogar Kuchenformen, die man direkt ins Kohlefeuer oder auf den Gaskocher legen kann. Damit können Sie dann backen. Es ist wirklich faszinierend, was im Campingbereich mittlerweile alles angeboten wird.