

KOCHEN OHNE STROM

**Das Notfallkochbuch – Die 50 besten Rezepte
für Alltag, Camping und Notfall**

herausgegeben vom
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 3

DAS PROJEKT »KOCHEN OHNE STROM« 4

DIE GEMEINSCHAFTSINITIATIVE AUS DEM BONNER
BEVÖLKERUNGSSCHUTZ 10

STROMAUSFALL! Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie 12

2

WÄRME UND HITZE BEI STROMAUSFALL –
Hinweise der Feuerwehr 18

FÜR JEDEN FALL DER FÄLLE! Geheimrezepte der Vorratshaltung 24

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEIM OUTDOOR-COOKING 32

ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE SÄUGLINGS-, KINDER
UND JUGENDLICHE – Vorsorge für den Ausfall von Strom
und Trinkwasser 38

WENN KEIN WASSER AUS DEM HAHN KOMMT –
Welche Risiken es gibt und wie Sie vorsorgen können 43

EINMACHEN – Wird der Alltag der Großeltern neuer Trend? 48

HERAUSFORDERUNGEN DER GLOBALEN
ERNÄHRUNGSSICHERHEIT 51

REZEPTE

FRÜHSTÜCKSIDEEN 58

SUPPEN UND SALATE 72

HAUPTGERICHTE 94

SNACKS UND DESSERTS 121

Und was kommt in Ihren Vorrat hinein? 140

Spezialtipps und Tricks zum kreativen
Kochen ohne Strom 141

Ein starkes Team 146

Danksagung 149

Register und Bildnachweis 150

Impressum 152

VORWORT

Viele Menschen werden sich fragen, wozu es ein Kochbuch wie dieses braucht. Asiatisch, italienisch oder vegetarisch kochen, ja, aber ohne Strom? Was soll das? Manche vermuten gar, dass sie auf zukünftige Perioden mit Stromausfällen »vorbereitet« werden sollen. Aber die Idee hinter diesem Kochbuch ist weitaus simpler: Wir möchten Ihnen Rezepte für schmackhafte Gerichte vorstellen, die Sie im Alltag, aber besonders im Katastrophenfall für sich und Ihre Familien kochen können. Ein wenig Vorbereitung wie z. B. die Bevorratung von Lebensmitteln und die Vorrüstung von alternativen Kochmöglichkeiten ist notwendig – und dann lassen Sie sich einfach inspirieren von den vielen guten Vorschlägen hier im Buch.

Wir möchten zwar betonen, dass die Stromversorgung in Deutschland zu den sichersten europaweit zählt. Allerdings sind auch hier längere Stromausfälle möglich: 2019 waren in Berlin tausende Haushalte circa 31 Stunden ohne Strom, nachdem bei Bauarbeiten zentrale Stromkabel beschädigt wurden. 2005 sorgte der plötzliche Wintereinbruch im Münsterland für tagelange Stromausfälle und die hochwasserbedingten Folgen des Unwettertiefs »Bernd« in weiten Gebieten des Südens und Westens Deutschlands 2021 haben ebenfalls deutlich gezeigt, dass auch witterungsbedingte Ereignisse die umfangreichen Infrastrukturen der Netzbetreiber zerstören können.

Angesichts dessen lohnt es sich also, stets vorbereitet zu sein. Die Projektidee zu »Kochen ohne Strom« entstand im Rahmen der Vorbereitungen zum Katastrophenschutztag des Landes Nordrhein-Westfalen in Bonn. Alle Beteiligten – das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), die Feuerwehr und der Rettungsdienst der Stadt Bonn, der Arbeiter-Samariter-Bund Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V., das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Bonn e.V., die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Bezirk Bonn e.V., der Malteser Hilfsdienst e.V. Bonn, die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen und das Technische Hilfswerk Ortsverbände Beuel und Bonn – haben immer wieder bei Katastrophen erlebt, wie wichtig die Versorgung der Bevölkerung mit Essen und Trinken ist. Und alle sind sich einig: Wenn die Bürgerinnen und Bürger sich selbst helfen können, entlastet das die professionellen Helferinnen und Helfer.

Die Rezepte in diesem Buch, die uns Menschen aus ganz Deutschland geschickt haben, sollen Ihnen vor diesem Hintergrund eine Anregung sein – nicht nur bei Katastrophen, sondern auch in Ihrem Alltag und beim Camping. Außerdem steuern unsere Expertinnen und Experten noch Wissenswertes rund um die Themen Stromausfall, Ernährungsvorsorge und Sicherheit bei.

Unsere Projektgruppe ist ehren- und hauptamtlich im Bonner Bevölkerungsschutz aktiv. Wir freuen uns sehr, Ihnen das Kochbuch präsentieren zu können, und wünschen nun gutes Gelingen und guten Appetit!



Ursula Fuchs (BBK)



Julia Porcas (THW OV Beuel)



Heiko Kerp (Malteser Hilfsdienst Bonn)

WIE DAS ASS IN IHREN ÄRMEL KAM. Das Projekt »Kochen ohne Strom«

Autorin: Sabine Katharina Geicht, BBK und THW

4



Das Anfangsteam von »Kochen ohne Strom«
(v.l.n.r.): Martin Haselbauer, Heiko Kerp, Julia Porcas und Ursula Fuchs.

Legen wir Ihre Karten offen auf den Tisch: Als Sie dieses Buch aus dem analogen oder virtuellen Regal gezogen haben, haben Sie einen wahren Glückssgriff getan! Und manchmal kann ein gehöriges Quäntchen Glück durchaus nicht schaden – ganz im Gegenteil. Oft entscheidet es nicht nur darüber, mit welchem Blatt man startet, sondern auch darüber, wie das Spiel sich entwickelt. Nicht zu unterschätzen sind aber auch eine solide Vorbereitung, strategisches Geschick, Kreativität und Können. All diese Faktoren bestimmen letztlich Verlauf und Ausgang jeder Par-

tie. Und genau an dieser Stelle setzt dieses Buch an: Auf Ihr weiteres Glück kann es zwar keinen Einfluss nehmen, aber zu allen anderen Punkten kann es Ihr Joker sein, der neue, unverhoffte Züge ermöglicht, und sogar das Ass, das im Alltag, beim Camping und vor allem in manchem Notfall das Blatt zu Ihren Gunsten wendet.

Die Karten, die uns hierzulande zugeteilt wurden, sind zum Glück meist vielversprechend: In unserer westlichen Gesellschaft befinden wir uns bereits seit Jahrzehnten in einer privilegierten und äußerst komfortablen Situation. Wasser und Nahrungsmittel, Obdach, medizinische Versorgung, Wärme und Elektrizität, ferner auch Bildung und Mobilität – in der überwältigenden Mehrzahl der Fälle sind unsere tatsächlich lebensnotwendigen Grundbedürfnisse stabil und im Überfluss abgesichert.¹ Aber ein Wermutstropfen bleibt, Sie ahnen es wahrscheinlich: Es gibt Situationen, in denen ein Ass oder Joker in der Hinterhand nicht schaden kann. Die Sicherheit, die wir im Alltag genießen, ist leider niemals absolut. Unvorhersehbare Vorkommnisse wie Unfälle und technische Defekte oder auch Umwelteinflüsse

¹ Das gilt nicht ausnahmslos, da jedes noch so sorgfältig geknüppte Versorgungsnetz Löcher hat, durch die man fallen kann. Insofern bezieht sich diese Behauptung eher auf einen geschätzten guten Durchschnitt, betrachtet im internationalen Vergleich. An diese Gedanken knüpft auch ein weiterer Artikel dieses Buchs an: Amelie Gerner: „Der Blick über den nationalen Tellerrand: Herausforderungen der globalen Ernährungssicherheit, S. 51“.

aus höherer Gewalt, wie zum Beispiel Extremwetterereignisse, können spontane Versorgungslücken entstehen lassen, die es vonseiten der Länder und des Staats zu überbrücken gilt.² In diesen Fällen greift das Bevölkerungsschutzsystem und handelt schnell und effektiv.³ Nur, wie reagieren Sie und ich als Betroffene in einer solchen Phase ganz konkret, bis uns die Hilfsmaßnahmen erreichen?

Eine mögliche und souveräne Antwort für mittelbar Betroffene wäre: Wir helfen uns selbst, so gut wir können, um optimale, entlastende Bedingungen für die Arbeiten der Einsatzkräfte zu schaffen. So können wir sie dabei unterstützen, sich auf akute Notfälle zu konzentrieren und den Status quo für alle möglichst schnell wiederherzustellen. Bei dieser Herausforderung lässt man uns natürlich nicht allein; schon außerhalb konkreter Schadenslagen geben uns die zuständigen Expertinnen und Experten alle nötigen Infos zur Vorbereitung an die Hand.⁴ Und das ist auch gut so, denn in solchen Fällen wird ein profundes, praxisorientiertes Wissen über einen souveränen Umgang mit den

zur Verfügung stehenden Ressourcen auf einmal auch für Sie und mich essenziell. Was man uns vermittelt, müssen wir allerdings zunächst verinnerlichen, um es anwenden zu können. Nehmen wir als Beispiel das Thema »Kochen ohne Strom«: Spätestens dann, wenn Strom- und Wasserversorgung längerfristig ausfallen, werden wir notgedrungen vor die Herausforderung gestellt, unsere tägliche Versorgung selbst zu gewährleisten. Bei dieser Aufgabe hilft es ungemein, wenn Ihnen entsprechende Ressourcen und Fähigkeiten zur Verfügung stehen, aus denen Sie ohne Umstände und Umschweife schöpfen können – kurz: wenn Sie für alle Fälle vorbereitet sind.⁵

Was für Sie wie eine Binsenweisheit klingen mag, ist in der Vorbereitungspraxis oftmals die Crux. Zwar tragen die unabhängige Presse, die gezielte Öffentlichkeitsarbeit des Bevölkerungsschutzes und viele andere Kanäle die Themen der Notfallvorsorge auf verschiedensten Wegen an Sie heran, und spätestens basierend auf diesem Anstoß stehen jedem von uns zahllose Wege offen, uns kundig

2 Natürlich wird aufseiten der zuständigen haupt- wie ehrenamtlichen Kräfte und in der Forschung konstant daran gearbeitet, die Vorbereitungslage zu eruieren, Schwachstellen im System zu identifizieren und ausfindig gemachte Lücken zu schließen – ein interessantes Themenfeld, in das es sich einzulesen lohnt. Eine entsprechende Analyse für die OECD-Staaten findet sich auf Forschungsseiten z.B. in Cortez Garcia et al.: *Lebensmittelversorgung in Krisen und Katastrophen*, mit Ernährungssicherheit beschäftigt sich das Forschungsprojekt NeuENV, vgl. Menski, Ute (Hg.): *Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge*. Aber auch im fachjournalistischen Bereich können Sie viel Interessantes zum Thema Bevölkerungsschutz entdecken, z. B. im vierteljährlich erscheinenden Bevölkerungsschutz-Magazin des BBK, das Sie auf unserer Website finden: www.bbk.bund.de.

3 Wie genau das funktioniert und welche Zuständigkeiten greifen, regeln übrigens das Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz (ZSKG) und die einzelnen Katastrophenschutzgesetze der Länder.

4 Wie dieses Kochbuch, das Sie in Händen halten, zum Beispiel. Oder unseren kostenfreien BBK-Ratgeber *Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen*, der Empfehlungen für eine Vielzahl von Szenarien ausspricht. Falls Sie ihn noch nicht haben, beziehen Sie ihn gern! Sie finden ihn auf der Website des BBK: www.bbk.bund.de.

5 Was natürlich nicht ausschließt, dass auch die zuständigen Einsatzkräfte dieses Thema im Bedarfsfall übergreifend im Blick haben; für einen Eindruck vgl. z. B. auch hierzu Menski, Ute (Hg.): *Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge*.

zu machen und zur Tat zu schreiten. Wie aber rafft man sich auf, wie findet man einen Anfang? Wie geht man am besten vor und bleibt dann in Sachen Ressourcenverhaltung und Anwendungswissen dauerhaft auf dem Laufenden?

Sie sehen, wir stoßen Schicht für Schicht zum Kern der Sache vor. Genau diesen Schlüsselfragen des Bevölkerungsschutzes haben sich die Initiatorinnen und Initiatoren des Projekts »Kochen ohne Strom« gemeinsam gestellt, und zwar bei der Nachbereitung des zweiten Katastrophenschutztags, den sie im Juni 2018 mit vielfältigen Maßnahmen wie spektakulären Vorführungen, versierten Technikausstellungen und interaktiven Aktionen auf dem Münsterplatz in Bonn durchführten. Hier kam eine geballte Ladung Expertise zusammen: das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk, vertreten durch die Ortsverbände Beuel und Bonn, der Rettungsdienst und die Feuerwehr der Stadt Bonn und alle Bonner Hilfsorganisationen. Gerade dadurch geriet die Frage, wie dieser punktuelle Anstoß in eine nachhaltige Inspiration und Handreichung umgesetzt werden und dadurch einen Mehrwert nicht nur für die Besucherinnen und Besucher der Veranstaltung, sondern für alle Bürgerinnen und Bürger bundesweit bilden könnte, immer wieder in den Fokus. Wenn Sie nun ahnen, wohin die Geschichte Sie führt, dann liegen Sie goldrichtig: Hier wurde der Grundstein für das Projekt »Kochen ohne Strom« gelegt.

Dass die Überlegungen der beteiligten Institutionen ausgerechnet zur zündenden

Idee eines Kochbuchs der ganz besonderen Art führten, das unter direkter Beteiligung der Bevölkerung entstehen sollte, war dabei doppelt konsequent. Zu einem nachhaltigen Lernprozess gehört nämlich sehr viel mehr als bloß graue Theorie: Was wir aktiv entdecken und uns selbst erarbeiten, praktisch erproben und vertiefen, durch Wiederholung verinnerlichen und kreativ auf immer neue Umstände übertragen, hat offenbar die besten Karten, langfristig in unseren Wissensfundus überzugehen und im Bedarfsfall auch tatsächlich praktisch abrufbar zu sein.⁶

Genau dieser Erkenntnis trägt das Projekt letztlich Rechnung: Denn erstens sollten alle Bürgerinnen und Bürger über einen bundesweiten Rezeptwettbewerb direkt dazu aufgefordert werden, sich aktiv mit dem Thema »Kochen ohne Strom« auseinanderzusetzen, kreative Lösungsstrategien zu entwickeln und diese in konkrete Rezepte zu übertragen. Und zweitens sollte eine Auswahl derselben der Allgemeinheit in einem Kochbuch zugänglich gemacht werden – eine Inspiration und Motivation für alle anderen Bürgerinnen und Bürger, sich aktiv mit individuell passenden Methoden und Wegen der Notfallvorsorge zu befassen und sie im Alltag auf kreative Weise anzuwenden. Die Berücksichtigung beider Aspekte sollte Ihnen das Thema dauerhaft schmackhaft machen, sodass Sie sich bei Bedarf auch in einer Ausnahmesituation automatisch den Tisch zu decken wissen. Das Ziel war es also, Ihnen ein Ass in den Ärmel zu zaubern, das Sie bei Bedarf routiniert zücken können, um das Blatt zum Positiven zu wenden. Und tatsächlich liegt

6 Bei Interesse vgl. hierzu ein- und weiterführend z. B. Dewey, John: *Erziehung durch und für Erfahrung* oder Edelmann, Walter und Wittmann, Simone: *Lernpsychologie*.

das Ergebnis dieses Vorhabens gerade direkt vor Ihnen!

Der erste Schritt in seine Richtung war der Ausruf des bundesweiten Rezeptwettbewerbs, mit dem das Wissen und das Können der Bevölkerung aktiviert und in Form von Rezepten generiert werden sollten. In einer intensiven, kreativen Vorbereitungsphase entwarfen, erprobten und entwickelten die zentralen Projektverantwortlichen zahlreiche Ideen zum Entstehungsprozess des Buchs und eine sich darum formierende multimediale Bearbeitung des Themas »Kochen ohne Strom«. Daraus kristallisierte sich bald das Wettbewerbsszenario heraus: ein länger andauernder Stromausfall inklusive eines Ausfalls der Leitungswasserversorgung, bei dem frische Lebensmittel nicht mehr erhältlich sind und man sich nur aus eigens angelegten Vorräten bedienen kann. Gefragt waren also sowohl praktische als auch ausgefallene Kochideen für den Fall der Fälle, die alltags- wie auch krisentauglich sind und gleichzeitig zeigen, dass sich selbst unter diesen einschränkenden Voraussetzungen leckere Speisen zubereiten lassen. Die 50 besten Vorschläge sollten von einer Fachjury ermittelt und in einem Notfallkochbuch abgedruckt werden – und als Sahnehäubchen wurden unter allen Einsendungen zusätzlich drei Gewinne verlost.⁷

Mit einem Feinkonzept im Gepäck fiel der offizielle Startschuss zum Wettbewerb

im Februar 2020 bei einem erfolgreichen Live-Kochevent, das sich um die stromlose Zubereitung solcher Rezepte für den Ausnahmefall drehte. Er leitete eine spannende Phase ein, in der Bürgerinnen und Bürger bundesweit ihre Fähigkeiten und ihren Erfindungsgeist einsetzten und technische wie kulinarische Eigenkreationen erprobten, um ihre Resultate als Rezepte ins Rennen um die Veröffentlichung im Buch und die drei Hauptpreise zu schicken.

Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht absehbar, dass ein zentrales Motiv des Szenarios, nämlich die Bevorratung, schon bald in anderem Kontext brandaktuell in den Fokus der Öffentlichkeit rücken würde, und zwar im Zuge der Entwicklungen um die Coronapandemie.⁸ Einerseits wurde dadurch tatsächlich ein Szenario akut erlebbar, bei dem einige Grundlagen des Projekts »Kochen ohne Strom« für die Lebensführung aller ihre Bedeutung entfalteten und eine umso intensivere Auseinandersetzung mit ihnen stattfand. Andererseits band diese Lage jedoch sowohl seitens der Bevölkerung wie auch seitens des Projektteams, das sich nun natürlich mit Priorität und voller Aufmerksamkeit seinen Aufgaben im Bereich des Bevölkerungsschutzes widmete, zahlreiche Kräfte.

Nichtsdestotrotz – oder eben deswegen – wurde der Wettbewerb ein voller Erfolg: Dem Aufruf, am Rezeptwettbewerb

7 Für Hintergründe und Details vgl. z. B. Tuttenuj, Daniel: *Notfallratgeber der anderen Art*, S. 34–37.

8 Zur Erinnerung: Um die Kontakte der Bevölkerung bestmöglich zu reduzieren und dadurch das Ansteckungsrisiko beim Einkaufen zu minimieren, wurde hier ein vorausschauendes, aber maßvolles Einkaufsverhalten unter aktivem Einbezug einer entsprechenden Bevorratung empfohlen (wenngleich dieses nicht flächendeckend umgesetzt wurde): vgl. z. B. Deutsche Bundesregierung: *Worauf man beim Einkaufen jetzt achten sollte*, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: *Tipps und Informationen zur Alltagsorganisation in Zeiten von Corona bzw. Corona-Pandemie*. FAQ zur persönlichen Vorsorge oder Verbraucherzentrale Hessen: *6 Tipps für solidarisches Einkaufen in der Corona-Krise*.

teilzunehmen, folgten insgesamt 292 Bürgerinnen und Bürger aus 15 Bundesländern. Zusammengerechnet reichten sie 522 Rezeptvorschläge ein. Das Portfolio der Beiträge reichte von Imbissempfehlungen über Frühstücksideen bis hin zu Anregungen für deftige und süße Hauptspeisen. Dabei beschrieben die Teilnehmenden zahlreiche kreative Kniffe für stromunabhängige, ressourcensparende Zubereitungsarten und verrieten teilweise auch ihre Methoden, Lebensmittel vorab für den eigenen Vorrat haltbar zu machen.

Keine leichte Aufgabe also für die Fachjury, obschon sie aus ausgewiesenen Expertinnen und Experten aus dem Katastrophenschutz, der Ernährungsvorsorge und dem Bereich Kochen bestand! Dennoch vollbrachte sie es, mithilfe eines aufgrund der Pandemielage eigens entwickelten kontaktlosen Auswertungsverfahrens alle 348 den Teilnahmebedingungen entsprechenden Beiträge anhand von drei zentralen Kriterien zu beurteilen: Kreativität, Machbarkeit und Nachhaltigkeit. Auf diese Weise kürte sie jene 50 Siegesrezepte, die Sie in diesem Buch finden. Parallel dazu widmete sich das Projektteam der Aufgabe, die Expertise aller beteiligten Institutionen zu bündeln: In eigens erstellten Fachartikeln wurden nützliches, interessantes Hintergrundwissen zur praktischen Anwendung und eine Fülle an hilfreichen Tipps und Tricks zusammengetragen. Diese sollen die Rezepte in diesem Buch flankieren und Ihnen weitere Anregungen und Hilfestellungen geben. Auf diese Weise entstanden in zwei Arbeitsprozessen all jene Inhalte, die später zum Buch »Kochen ohne Strom« vereint wurden: Ihrem Ass und Ihrem Joker, nicht nur für Krisensituationen.

Es wird Ihnen nicht nur punktuell in Notfällen weiterhelfen, sondern auch dabei, die vielfältigen Themen rund um das Thema »Kochen ohne Strom« gewinn- und genussbringend in Ihren Alltag zu integrieren. Mit dieser Hilfe können sie sich umfassend im tatsächlichen Einsatz der so gewonnenen Erkenntnisse üben, noch bevor sie gefordert werden. Das ist umso praktischer, da Sie sich vielleicht auch aus ganz anderen Perspektiven als aus der des Bevölkerungsschutzes heraus für das Sachgebiet »Kochen ohne Strom« interessieren. Manchmal verlassen wir ganz bewusst unsere Komfortzone und begeben uns in Bereiche hinein, um die Basis unserer Gewohnheiten zu überdenken, etwa bei Trekking- und Campingabenteuern oder wenn wir unseren Alltag langfristig nachhaltiger gestalten möchten – denn die Prinzipien, die beim längerfristigen Kochen ohne Strom gelten, zeigen uns in vielerlei Hinsicht, wie wir mit unseren Ressourcen umsichtig haushalten und nachhaltig wirtschaften können. Und was auch immer die Motivation ist, die Sie ganz persönlich nach diesem Buch hat greifen lassen: Profitieren werden Sie, wenn Sie sich darauf einlassen, sicherlich von all diesen Möglichkeiten zugleich.

Stürzen Sie sich also hinein in das Projekt, das Ass in Ihrer Hinterhand auszuspielen zu lernen und schon dabei die Vorteile, die es bringt, buchstäblich zu genießen! Machen Sie sich mit den vielseitigen Vorschlägen für ein kreatives Kochen ohne Strom und den dahinterstehenden Prinzipien vertraut. Eignen Sie sich das nützliche Fachwissen zur Notfallvorsorge auf Ihre ganz persönliche Weise an. Kochen Sie unbedingt die abwechslungsreichen Rezepte Ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger ganz stromlos und authentisch

nach. Aus Erfahrung können wir sagen: Es lohnt sich! Und nehmen Sie gern die Inspiration mit, das Thema auch eigenhändig an anderer Stelle in Ihr Leben zu integrieren. Vielleicht wandeln Sie eigene Lieblingsrezepte in stromlos nachzukochende Varianten um oder denken sich sogar ganz neue Notfallrezepte aus? Oder Sie bilden sich in Erster Hilfe fort, kochen Ihr Lieblingsessen ein und legen sich Ihren persönlichen Notvorrat an? Und vielleicht

lesen Sie sich auch tiefer in die spannende Materie und die Literatur rund um Themen des Bevölkerungsschutzes ein? Oder bekommen Sie vielleicht sogar richtig Lust, sich aktiv in diesem Bereich zu engagieren? Ihrem Einfallsreichtum und Ihrem Einsatzwillen sind hier keine Grenzen gesetzt. Krempeln Sie die Ärmel hoch und legen Sie los! Die vereinten Kräfte des Bonner Bevölkerungsschutzes laden Sie mit diesem Buch dazu ein.

Literatur

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.): Bevölkerungsschutz. Magazin, https://www.bbk.bund.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Mediathek/Mediathek_Formular.html?cl2Categories_FormatMediathek=magazinbevoelkerungsschutz&pageLocale=de (Zugriff: 12.07.2021).

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Corona-Pandemie. FAQ zur persönlichen Vorsorge, https://www.bbk.bund.de/DE/Infothek/Fokusthemen/Corona-Pandemie/_documents/persoeneliche-vorsorge.html?nn=64234 (Zugriff: 12.07.2021).

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Not-situationen, BBK 2019.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Tipps und Informationen zur Alltagsorganisation in Zeiten von Corona, https://www.bbk.bund.de/DE/AktuellesundPresse/Informationen_zu_SARS-CoV-2/Informationen_fuer_Buergerinnen_Buerger/Corona_BuererInnen_node.html#doc13918986bodyText2 (Zugriff: 11.07.2021).

Cortez Garcia, Karolin/Gerhold, Lars/Guerrero Lara, Anna: Lebensmittelversorgung in Krisen und Katastrophen. Versorgung und Vulnerabilitäten in OECD-Ländern, BBK 2017 (= Forschung im Bevölkerungsschutz. Band 22).

Deutsche Bundesregierung: Worauf man beim Einkaufen jetzt achten sollte. Fragen und Antworten, <https://www.bundesregierung.de/>

[breg.de/themen/coronavirus/faq-lebensmittel-einkaufen-1740058](https://www.breg.de/themen/coronavirus/faq-lebensmittel-einkaufen-1740058) (Zugriff: 11.07.2021).

Dewey, John: Erziehung durch und für Erfahrung. Eingeleitet, ausgewählt und kommentiert von Helmut Schreier, Klett-Cotta 1994.

Edelmann, Walter/Wittmann, Simone: Lernpsychologie. Mit Online-Material, Beltz 2019.

Gerner, Amelie: Der Blick über den nationalen Tellerrand. Herausforderungen der globalen Ernährungssicherheit, in: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.): Kochen ohne Strom. Das Notfallkochbuch – Die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall, Bassermann 2021, S. 51.

Menski, Ute (Hg.): Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge. Ergebnisse aus dem Forschungsverbund NeuENV, FU Berlin 2016 (= Forschungsforum Öffentliche Sicherheit. Schriftenreihe Sicherheit. Nr. 18), https://www.sicherheit-forschung.de/forschungsforum/schriftenreihe_neu/sr_v_v/SchriftenreiheSicherheit_18.pdf (Zugriff: 11.07.2021).

Tuttenuj, Daniel: Notfallratgeber der anderen Art. Mit Kochideen für alle Fälle Anreize zur Notbevorratung schaffen, in: Bevölkerungsschutz 4/2019, S. 34–37.

Verbraucherzentrale Hessen: 6 Tipps für solidarisches Einkaufen in der Corona-Krise, <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/feature/tipps-solidarisch-lebensmittel-einkaufen-corona-krise-45775> (Zugriff: 11.07.2021).

Die Gemeinschaftsinitiative aus dem Bonner Bevölkerungsschutz

10

Das Projekt »Kochen ohne Strom« wurde von vielen Geistern geformt und von vielen Händen erschaffen. Das Ziel, die Bevölkerung mit vereinten Kräften zu schützen und in Notlagen umfassend Hilfe zu leisten, verbindet sie alle. Dieses Buch eröffnet allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich selbst zu schützen, andere zu unterstützen und selbst aktiv zu werden. Darauf haben die Institutionen jener Gemeinschaftsinitiative, die hinter dem Projekt steht, mit Einsatz und Leidenschaft hingewirkt. Sie arbeiten im Bevölkerungsschutz in und um Bonn und sind teils auch weit darüber hinaus aktiv, sodass sie im Einsatzfall gemeinsam für Sie vor Ort sind. Im Folgenden stellen wir sie samt ihrer Einsatzgebiete vor und laden Sie herzlich ein, sie näher kennenzulernen – und mit ihnen die vielen Facetten des Zivil- und Katastrophenschutzes.

BUNDESAMT FÜR BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND KATASTROPHENHILFE (BBK)



Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist die zentrale Einrichtung für den zivilen Bevölkerungsschutz in Deutschland. Seine Aufgabe ist es, die Bevölkerung im Spannungs- und Verteidigungsfall wirksam zu schützen. Das schließt die Warnung der Bevölkerung vor akuten Gefahren, die Aufrechterhaltung der Staats- und Regierungsfunktionen und den Schutz Kritischer Infrastrukturen ein.

Mehr Infos: www.bbk.bund.de
Kontakt: 0228 / 995 50-36 70 oder info@bbk.bund.de

FEUERWEHR UND RETTUNGSDIENST der Stadt Bonn



Zentrale Aufgaben im Bevölkerungsschutz sind Brandbekämpfung und Hilfeleistung bei Un-

glücksfällen einerseits und Notfallrettung mit Krankentransport sowie Notarztdienst andererseits, die immer flächen- und bedarfsdeckend erfolgen müssen. Diese Aufgaben obliegen dem Amt für Feuerwehr und Rettungsdienst der Stadt Bonn in seinem Zuständigkeitsbereich. Dabei arbeitet die Berufsfeuerwehr eng mit der Freiwilligen Feuerwehr zusammen, die eine unverzichtbare Säule in der Gefahrenabwehr ist.

Mehr Infos: www.bonn.de/vv/oe/_/Dez._1/37/Feuerwehr-und-Rettungsdienst.php
Kontakt: 0228 / 71 70 oder feuerwehr@bonn.de

ARBEITER-SAMARITER-BUND Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e. V.



Der ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel, der zugleich Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation ist, engagiert sich im Bereich der modernen Gesundheitsversorgung. Seine Aktivitäten konzentrieren sich auf die Bereiche der Alten-, der Kinder- und Jugendhilfe, Krankentransport, Notfallrettung, Sanitätsdienst und Erste-Hilfe-Ausbildung sowie die Suchthilfe und die Unterstützung psychisch kranker Personen. Zu ihm gehört auch ein Jugendverband.

Mehr Infos: www.a-s-b.eu
Kontakt: 0228 / 96 300-0 oder info@a-s-b.eu

DEUTSCHES ROTES KREUZ Kreisverband Bonn e. V.



Das DRK widmet sich als Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung der Rettung und Hilfeleistung für Menschen in Not und wacht dabei jederzeit über die Einhaltung des humanitären Völkerrechts. Die Schwerpunkte seiner vielfältigen Aktivitäten liegen u. a. in der

Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Ob Blutspendedienst oder Wasserwacht, psychosoziale Notfallversorgung oder Sanitätsdienst: Auch in Bonn engagiert sich das DRK in vielen Bereichen – ebenso wie seine Nachwuchsorganisation, das Jugendrotkreuz.

Mehr Infos: www.drk-bonn.de

Kontakt: 0228 / 98 31-0 oder info@drk-bonn.de

DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT (DLRG) Bezirk Bonn e. V.



Menschen vor dem Ertrinken bewahren – das ist die zentrale Aufgabe der DLRG als größter Wasserrettungsorganisation der Welt. Die DLRG Bonn widmet sich dieser Aufgabe seit ihrer Gründung im Jahr 1927. Dazu bietet sie unter anderem Schwimm- und Rettungsschwimmbildungen sowie Erste-Hilfe-Ausbildungen an, klärt die Bevölkerung über Wassergefahren auf und betreibt neben neun Ausbildungszentren auch die Wache der Wasserrettung am Rheinufer in Beuel. Jugendliche können sich in die DLRG-Jugend einbringen.

Mehr Infos: www.bonn.dlrg.de

Kontakt: 0228 / 65 42 16 oder info@bonn.dlrg.de

MALTESER HILFSDIENST e. V. in der Bundesstadt Bonn



Malteser
...weil Nähe zählt.

Der Malteser Hilfsdienst, der von Malteserorden und Caritasverband gegründet wurde, ist eine Hilfsorganisation mit Einsatzschwerpunkten im sozialen und karitativen Bereich. Auch in Bonn sind seine Mitglieder ganz im Sinne des Malteserleitspruchs »Bezeugung des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen« aktiv. Dabei betätigen sie sich im Sanitäts- und Rettungsdienst ebenso wie im Besuchs- und Begleitungsdienst und der Hospizarbeit und bilden im Bereich Erste Hilfe aus. Ihre Nachwuchskräfte sind in der Malteser Jugend organisiert.

Mehr Infos: www.malteser-bonn.de

Kontakt: 0228 / 969 92-0 oder
malteser.bonn@malteser.org

JOHANNITER-UNFALL-HILFE e. V.

Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Die ebenfalls in Bonn vertretene Johanniter-Unfall-Hilfe, die sich auf den evangelischen Johanniterorden gründet, engagiert sich primär im sozialen und karitativen Bereich. Hier widmet sie sich verschiedensten Aufgaben, etwa der Nothilfe, dem Rettungs-, Sanitäts-, Betreuungs- und Pflegedienst, der Altenhilfe und der Hospizarbeit. Darüber hinaus bringt sie sich auch in der Integrations- und Jugendarbeit sowie der humanitären Hilfe im Ausland ein. Ihr gehört auch eine Johanniter-Jugend an.

Mehr Infos: www.johanniter.de/bonn

Kontakt: 02241 / 234 23-34 oder
bevoelkerungsschutz.bonn@johanniter.de

BUNDESANSTALT TECHNISCHES HILFSWERK Ortsverbände Beuel und Bonn



Technisch-humanitäre Hilfe im In- und Ausland zu leisten und Menschen in Not zu unterstützen, ist der zentrale Auftrag der Bundesanstalt THW. Um ihn zu erfüllen und der Breite ihres Einsatzspektrums gerecht zu werden, unterhält sie eine Vielzahl an Ausstattung und spezialisierten Einsatzkräften. Diese sind auf verschiedene Standorte in ganz Deutschland verteilt und ergänzen den leitenden Zugtrupp und die Bergungsgruppen des jeweiligen Ortsverbands (OV).

So umfasst der OV Beuel zusätzlich die Fachgruppen Notversorgung & Instandsetzung, Elektroversorgung, Infrastruktur und Wassergefahren Typ B sowie eine örtliche Gefahrenabwehr Hochwasserschutz mitsamt Bergungstauchergruppe. Dem OV Bonn gehören die Fachgruppen Notversorgung & Notinstandsetzung, Wasserschaden/Pumpen, Schwere Bergung sowie eine örtliche Gefahrenabwehr Hochwasserschutz mit zusätzlichen Booten und Hochleistungspumpen an. In beiden OV können sich auch Jugendliche unter dem Motto »spielend helfen lernen« engagieren.

Mehr Infos: www.ov-beuel.thw.de und
www.ov-bonn.thw.de

Kontakt THW Beuel: ov-beuel@thw.de
oder 0228 / 410 19 10

Kontakt THW Bonn: ov-bonn@thw.de
oder 0228 / 926 26 80

STROMAUSFALL!

Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie

Autor: Stefan Mikus, BBK



Sind Sie vorbereitet?

Wann waren Sie das letzte Mal von einem Stromausfall betroffen? Noch nie? Und falls doch, dann vielleicht nur für wenige Stunden, weil ein Bagger das Stromkabel vor der Haustür gekappt hat?

Die meisten Menschen in Deutschland teilen Ihre Erfahrung. Unsere Stromver-

sorgung ist sehr zuverlässig. Die durchschnittliche Versorgungsunterbrechung pro angeschlossenem Endverbraucherhaushalt innerhalb eines Kalenderjahres lag laut Bundesnetzagentur im Jahr 2019 bei lediglich 12,2 Minuten. Das ist ein niedriger Spitzenwert im weltweiten und europäischen Vergleich.

»Super, dann brauche ich mich auf einen Stromausfall eigentlich gar nicht vorzubereiten«, könnte man denken. »12,2 Minuten halte ich problemlos ohne Strom aus.«

Allerdings kann der einzelne Stromausfall deutlich länger als die durchschnittlichen 12,2 Minuten dauern. Bis beispielsweise das beim Straßenbau durchtrennte Kabel repariert ist, vergehen oftmals Stunden. Auch infolge von winterlichen Stürmen kommt es immer wieder zu Stromausfällen, weil entwurzelte Bäume in die Stromleitungen fallen und diese beschädigen – mitunter an mehreren Stellen. Bis solche Schäden behoben sind, vergehen mindestens mehrere Stunden, manchmal sogar auch ein bis zwei Tage.

Außerdem gibt es noch den großräumigen, lang andauernden Stromausfall. Zugegeben, aufgrund unseres sicheren und robusten Stromnetzes ist ein solch extremer Stromausfall nicht sehr wahrschein-

lich, aber vorstellbar ist er schon. Bereits im Jahr 2011 ließ der Ausschuss für Bildung, Forschung und Technikfolgenabschätzung beim Deutschen Bundestag die Folgen eines großräumigen und lang andauernden Stromausfalls untersuchen und kam in seinem Bericht (Bundestagsdrucksache 17/5672) zu folgendem Schluss: »Die Wahrscheinlichkeit eines lang andauernden und des Gebiet mehrerer Bundesländer betreffenden Stromausfalls mag gering sein. Träte dieser Fall aber ein, kämen die dadurch ausgelösten Folgen einer nationalen Katastrophe gleich.« Behörden und Stromversorgungsunternehmen tun alles, damit dieses Szenario niemals eintritt, aber dennoch sollte sich jede und jeder Einzelne auf den Krisenfall vorbereiten. Das verdeutlicht ein Blick in die jüngere Vergangenheit, in der Deutschland bereits mehrere Male von größeren Störungen der Stromversorgung betroffen war:

-
- 1978/79:** Stromausfälle infolge extremer Schneefälle im Bundesland Niedersachsen, im Norden des heutigen Bundeslandes Mecklenburg-Vorpommern sowie auf Rügen.
- 2005:** Stromausfälle im Münsterland infolge extremer Schneefälle. Die Stadt Ochtrup war bis zu sieben Tage von der öffentlichen Stromversorgung abgeschnitten.
- 2006:** Stromausfälle aufgrund einer Fehlschaltung im europäischen Stromnetzverbund.
- 2021:** Stromausfälle im Süden und Westen Deutschlands durch Starkregen und Überschwemmungen infolge des Unwettertiefs »Bernd«.
-

Wie könnte ein Stromausfall für Sie persönlich aussehen?

DER ERSTE SCHRECK

Wenn der Strom ausfällt, fällt er von einem Augenblick zum nächsten aus. Es gibt keine Vorboten und daher können keine Warnungen zur Vorbereitung herausgegeben werden.

Wir stellen uns Folgendes vor: Draußen ist es sehr windig und kalt. Schon seit zwei Tagen warnt der Wetterdienst vor Sturm und ungewöhnlich starken Schneefällen. Solche Tage gibt es fast jedes Jahr. Zum Glück ist die ganze Familie zu Hause und die Wohnung ist gut geheizt.

Sie wollen gerade das warme Essen für den frühen Abend zubereiten. Die Kinder haben sich Spaghetti bolognese und Gurkensalat gewünscht. Das Wasser für die Nudeln steht bereit, und die Zutaten für die Sauce werden gerade aus dem Kühlschrank geholt. Da geht plötzlich das Licht aus! Nicht nur in der Küche, in der gesamten Wohnung ist es dunkel. Die Kinder kommen aus ihren Zimmern und beschwerten sich über den Ausfall des WLANs. Der Blick aus dem Fenster lässt die aufkeimende Vermutung zur Gewissheit werden: Stromausfall in der ganzen Straße. Ihre Wohnung ist durch die Dämmerung nur noch spärlich erleuchtet. Zum Glück haben Sie noch ein paar Kerzen und Streichhölzer in der Schublade, sodass der Wohnraum und die Küche ein wenig beleuchtet werden können.

Erst einmal den Herd ausstellen, dann wird heute eben etwas beim Imbiss bestellt. Doch das Telefon funktioniert nicht, denn der Router benötigt auch Strom. Ohne Router weder Telefon noch Internet. Also versuchen Sie es mit dem Mobiltelefon. Tatsächlich hat es noch Netzempfang, doch beim Imbiss anzurufen, gelingt auch

mit dem Mobiltelefon nicht. Viele Menschen versuchen, Verwandte, Bekannte, Störungsstellen und so weiter anzurufen, um sich über den Stromausfall zu erkundigen und auszutauschen. Das Mobilfunknetz ist überlastet.⁹

DAS GANZE AUSMASS

Der Imbiss ist in der nächsten Ortschaft, also nicht weit weg, darum können Sie eben schnell mit dem Auto hinfahren und vor Ort bestellen. Beim Verlassen der Wohnung stellen Sie fest, dass der Aufzug nicht funktioniert. »Zum Glück ist niemand stecken geblieben«, denken Sie noch und nehmen die Treppe. Schon nach kurzer Autofahrt fällt Ihnen auf, dass die Ampelanlagen ausgefallen sind. Das Abbiegen auf stärker befahrene Straßen und an unübersichtlichen Kreuzungen wird plötzlich sehr gefährlich. Dennoch kommen Sie wohlbehalten beim Imbiss an. Hier bestätigt sich jedoch Ihre dunkle Vorahnung, dass der Imbiss auch vom Stromausfall betroffen sein könnte. Der Besitzer schließt sein Geschäft gerade ab, alles ist dunkel. Ja, alles ist dunkel, das ist Ihnen auf der Fahrt gar nicht so recht aufgefallen, weil Sie sich zu sehr auf den Verkehr konzentrieren mussten. Nichts leuchtet mehr, keine Reklame, keine Ampeln, keine Lichter hinter Wohnungsfenstern – alles ist dunkel.

Auf dem Heimweg schalten Sie das Autoradio ein. Sie müssen erst einen Sender suchen, denn offenbar senden nicht

mehr alle Radiosender. Im Radio wird tatsächlich über den Stromausfall berichtet. Er umfasst wohl ein größeres Gebiet. Der Sturm hat zahlreiche Bäume entwurzelt, die an verschiedenen Stellen in Stromleitungen gefallen sind und diese zerstört haben. Die Reparaturen werden wahrscheinlich mehrere Tage andauern, so die Stimme im Radio. Wann und wo der Strom zuerst wieder fließen wird, kann noch nicht mit Bestimmtheit gesagt werden. Außerdem sind viele Straßen durch umgestürzte Bäume blockiert, sodass die Hilfskräfte nur mit Verzögerung an die Einsatzstellen kommen. Sie sind froh, dass Sie nun immerhin wissen, was passiert ist und worauf Sie und ihre Familie sich einstellen müssen. In Ihrer Wohnung hätten Sie diese Informationen gar nicht erhalten, denn Stereoanlage und Fernseher benötigen Strom. Ein batteriebetriebenes Radio gibt es in Ihrem Haushalt nicht mehr – wozu auch, alle Familienmitglieder haben ein Smartphone. Im Vorbeifahren sehen Sie einen Zug, der auf offener Strecke stehen geblieben ist. Einige Menschen stapfen über die Felder und entfernen sich vom Zug. Ja, richtig, ohne Strom fahren die Züge auch nicht mehr, aber wäre es nicht viel sinnvoller, im Zug auf Hilfe zu warten? Was für ein Leichtsinns!

Zurück bei der Familie sind die Kinder sehr enttäuscht, dass der Imbiss geschlossen war und es nun doch keine leckeren Pommes frites gibt. Aber was kommt nun auf den Tisch? Nudeln, Reis und Kartoffeln kommen nicht infrage, denn sie müssen gekocht werden. Was steht denn noch im Vorratsschrank? Tomatensauce, Dosenfisch, Sauerkraut aus der Tüte, eine Dose Eintopf und eine Dose Aprikosen – letztere war für den Kuchen am Wochenende vorgesehen. Im

⁹ In Einzelfällen können analoge Telefone, die direkt an das Telefonnetz angeschlossen sind, bei einem Stromausfall noch funktionieren. Mit der Modernisierung der Telekommunikationsnetze wird diese Ausnahme vermutlich zukünftig nicht mehr zur Verfügung stehen. Auskunft erhalten Sie bei Ihrem Kommunikationsdienstleister.



Kühlschrank gibt es noch etwas Käse, Wurst und Milch, auch Brot ist noch da. Allerdings nicht viel, da Sie lieber alle zwei Tage ein frisches Brot beim Bäcker kaufen. Dosenintopf kalt, na ja, er würde den schlimmsten Hunger wohl stillen. Dosenfisch mögen die Kinder nicht. Aber es gibt immerhin auch noch ein paar Äpfel und Bananen. Damit bekommen Sie die Kinder heute erst einmal satt. Aber was wird morgen sein? Ist der Strom dann wieder da?

Als Sie das Obst vor dem Verzehr waschen möchten, stellen Sie fest, dass die Wasserversorgung ebenfalls nicht mehr funktioniert. Sie haben sich noch nie allzu viele Gedanken darüber gemacht, dass die Wasserversorger mächtige Pumpen benötigen, um das Trinkwasser im Leitungsnetz zu verteilen und bis in Ihre Wohnung im dritten Stock zu befördern. Zum Glück sind noch ein paar Liter Wasser in Flaschen da, die haben Sie gestern erst eingekauft.

Nach dem Essen sitzen Sie mit der Familie noch eine Weile beisammen, spielen und erzählen und haben eine gute gemeinsame Zeit. Das romantische Kerzenlicht unterstreicht die familiäre Atmosphäre – vielleicht ist der Stromausfall doch nicht so schlimm? Als die Kinder jedoch eine Kerze am Bett behalten wollen, um besser einschlafen zu können, ist das bedrückende Gefühl wieder da. Der Stromausfall belastet alle, besonders die Kinder. Die Kerze am Bett können Sie nicht erlauben, viel zu hoch ist das Risiko, dass eine im Schlaf beiseitegeschobene Decke Feuer fängt. Eine Kerze im Flur, unter Ihrer Aufsicht, und offene Kinderzimmer Türen sind der Kompromiss.

Nachdem die Kinder im Bett sind, schauen Sie noch einmal aus dem Fenster. Mittlerweile ist es stockfinster. Die Straßenbeleuchtung ist aus, hinter wenigen Fenstern erkennt man spärliches Kerzenflackern, die Straße vor dem Haus ist nur vage zu erkennen. Was war da gerade?