

Kochen ohne Strom? So geht's

Bei einem Stromausfall bleibt die Küche erstmal kalt und es heißt: Kochen ohne Strom. Was benötigt man dafür, was ist zu beachten und wo finden sich gute Rezepte?

Winter im Ruhrgebiet: Es hat viel geschneit. Die Last des Schnees bringt einen Baum zum Umstürzen – und er fällt genau auf die Stromleitung. Folge: Stromausfall. Dieses Szenario zeigt, wie es zu Stromausfällen kommen kann.

Ein weiteres Szenario betrifft nicht ausreichend gefüllte Gasspeicher, denn rund 13 Prozent des Stroms in Deutschland werden über Erdgas gewonnen – im Winter tendenziell sogar mehr. Ein zusätzlicher Stresstest für das Stromnetz können elektrische Heizlüfter sein, die viel Strom verbrauchen und bei flächendeckender Nutzung das Netz überlasten können.

Egal, was die Ursache für einen Stromausfall ist: Wer rechtzeitig für solch eine Situation vorgesorgt hat, kann sich weiterhin eine warme Mahlzeit kochen – auch ohne Strom oder Gas.

Kochen ohne Gas und Strom aus der Leitung

Herd und Ofen funktionieren nicht ohne Strom – ein Campingkocher oder ein Fondueset aber schon. Sie benötigen nur genug Gaskartuschen bzw. Brennpaste – und schon können Sie sich mit diesen „Not-Küchen“ einfache Mahlzeiten kochen. Dafür brauchen Sie allerdings einen Lebensmittelvorrat – denn Supermärkte bleiben bei Stromausfällen in der Regel geschlossen.

Eine weitere Alternative zum Erhitzen von Nahrung kann ein Stövchen sein. Ohne großen Aufwand lassen sich damit Gerichte zubereiten, die nicht so viel Hitze benötigen. Das können zum Beispiel Haferflocken sein. Auch ein Grill auf dem Balkon oder im Garten kann die Herdplatten zumindest zeitweilig ersetzen, wenn Sie genug Holzkohle, Briketts oder Gas vorrätig haben.

Einen Grill sollten Sie immer nur draußen verwenden! Wird drinnen gegrillt, besteht innerhalb kurzer Zeit akute Erstickungs- und Brandgefahr.

Notfallkochbuch: „Kochen ohne Strom“

Ohne Strom gut, nahrhaft und auch noch lecker zu kochen, scheint auf den ersten Blick gar nicht so einfach zu sein. Mit dem [Kochbuch „Kochen ohne Strom“](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gelingt es. Es enthält nicht nur die „50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall“, sondern auch praktische Tipps von Experten für Notfallvorsorge und Katastrophenschutz.

Mehr Infos und Tipps

Wenn der Strom ausfällt, dann bleibt nicht nur die Küche kalt, sondern unter anderem auch die Heizung. Praktische Tipps dazu, wie Sie auch einen längeren Stromausfall gut überstehen, erhalten Sie in diesen Artikeln: **Wie Sie sich auf Stromausfälle vorbereiten & Heizen ohne Gas und Strom**

Im [Ratgeber für Notfallvorsorge](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe finden sich außerdem viele weitere hilfreiche Informationen und Tipps für Stromausfälle und andere Notlagen.

Auf www.besserbereit.ruhr können Sie die Checkliste zur Vorbereitung auf einen Strom- und Gasausfall zum Ausdrucken herunterladen.

Veröffentlichungsdatum: 26.9.2022