



Kanton Bern  
Canton de Berne

# Lebensmittelzubereitung ohne Strom Ratgeber

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Verderbliche Lebensmittel ohne Strom zubereiten	4
Zuerst kalt, dann warm	4
Was kann alles verwertet werden?	5
– Gefrorene Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe	5
– Gekühlte Lebensmittel aus dem Kühlschrank	6
Kochen ohne Strom	7
Zusammen durch die Krise	10
Trinkwasser nicht vergessen!	11
Kontakt	12

Im Fall einer Krisensituation wie einem schweren Unwetter, heftigen Schneefällen, Erdbeben, grossflächigen Überschwemmungen oder technischen Störungen kann es zum Ausfall der Strom- und Wasserversorgung kommen (z. B. durch Beschädigung der Infrastruktur).

Die Versorgungslage kann sich rasch verschlechtern und die Mobilität ist eingeschränkt (Ausfall Verkehrs- und Tankstellennetz).

Das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL) empfiehlt der Bevölkerung, einen Notvorrat an nicht verderblichen Lebensmitteln für eine Woche vorzuhalten. Die Liste «Kluger Rat – Notvorrat» mit einem passenden Warenkorb ist unter folgendem Link zu finden und sollte ausgedruckt werden: <https://www.bwl.admin.ch/bwl/de/home/themen/notvorrat.html>

Kühlschränke und Tiefkühler sind in vielen Schweizer Haushalten meist gut gefüllt. Ein längerer Unterbruch der Stromversorgung lässt tiefgekühlte Lebensmittel jedoch allmählich auftauen und macht sie letztlich ungeniessbar. Was also ist zu tun, um verderbliche Lebensmittel länger haltbar zu machen oder um den Ausfall der Kochgelegenheiten zu kompensieren?

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie besser versorgt durch eine Krisensituation kommen und der Verlust von verderblichen Lebensmitteln vermindert werden kann.

# Verderbliche Lebensmittel ohne Strom «retten»

## Zuerst kalt, dann warm

Wenn sich abzeichnet, dass über längere Zeit kein Strom vorhanden sein wird, konsumieren Sie vorzugsweise zuerst Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler, bevor Sie ungekühlt haltbare Vorräte anbrechen. Dies gilt insbesondere im Sommer, wenn Waren rasch auftauen.

Leider lassen sich nicht alle gekühlten oder gefrorenen Lebensmittel unzubereitet verzehren. Zudem sind bei winterlichen Temperaturen, wenn gleichzeitig die Heizung ausfällt, warme Mahlzeiten bevorzugt. Dafür muss allerdings eine alternative Kochgelegenheit zur Verfügung stehen, beispielsweise ein Cheminée, ein Gas- oder Holzkohlegrill oder ein Gasrechaud (Campingkocher). So können Sie bei Ausfall der Stromversorgung nicht nur Speisen zubereiten, sondern auch Wasser abkochen und damit keimfrei machen.

Machen Sie sich frühzeitig mit der Handhabung alternativer Kochgelegenheiten vertraut, damit Sie im Notfall gut vorbereitet sind. Vorsicht: Kochgeräte mit offenen Flammen nur in gut belüfteten Räumen oder im Freien verwenden!

Mehr Informationen zu alternativen Kochmöglichkeiten finden Sie unter «Kochen ohne Strom» auf Seite 7.



## Was kann alles verwertet werden?

Ohne Stromversorgung tauen gefrorene Lebensmittel langsam auf und der Inhalt des Kühlschranks erwärmt sich auf Umgebungstemperatur. Bei einem Unterbruch der Kühlkette werden viele Lebensmittel ungeniessbar und müssen entsorgt werden, falls keine rechtzeitige Verarbeitung erfolgt. Bei gestörten Versorgungslagen und eingeschränktem Lebensmittelangebot ist die Verschwendung von Lebensmitteln (Foodwaste) noch bewusster zu vermeiden als im Normalfall.

### Gefrorene Lebensmittel aus dem Tiefkühler

Abhängig vom Gerätetyp und der Jahreszeit sind gefrorene Lebensmittel trotz Netzausfall zwischen 10 Stunden und 3 Tagen sicher vor dem Verderben. Je weniger Tiefkühler geöffnet werden, desto länger hält die Kühlwirkung an. Zudem spielt auch die Füllmenge eine Rolle: Ein randvoller Tiefkühler speichert die Kälte rund einen Tag länger als ein halbleerer.

Diese Punkte gilt es vor der Verwendung an-/aufgetauter Lebensmittel zu kontrollieren:

- Überprüfen Sie *Geruch und Aussehen* der Produkte. Riecht etwas schlecht oder sind Ansätze von Schimmel oder Verfärbungen sichtbar, dann entsorgen Sie die Produkte.
- Bei Babynahrung, Glacé und Speisen aus rohen Eiern (z. B. Pudding, Crème usw.), rohem Hackfleisch, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Wurst und Innereien gilt: Riechen sie noch frisch, dann verzehren oder verarbeiten Sie diese aufgetauten Waren sofort. Bei Wiedereinsetzen der Stromversorgung dürfen einmal aufgetaute Produkte nicht wieder eingefroren

werden! Früchte und Beeren in noch einwandfreiem Zustand können mit Zucker zu Kompott oder mit Gelierzucker zu Konfitüre verarbeitet werden.

- Gemüse kann bedenkenlos verwendet werden, wenn dessen Kern noch nicht vollständig aufgetaut ist und sich das Gefriergut nicht matschig anfühlt.
- Brot, Kuchen und Gebäck (Geruchstest!) sollten rasch konsumiert werden, insbesondere Rahm- und Buttercrème-Gebäck (z. B. Torten).
- Beeren und Gemüse, aber auch Brot, Kuchen und Gebäck ohne Buttercrème oder Rahm können notfalls für kurze Zeit wieder eingefroren werden.

### **Gekühlte Lebensmittel aus dem Kühlschrank**

Im Kühlschrank (Durchschnittstemperatur: ca. 5 °C) bleiben die Lebensmittel bei einem Stromausfall weniger lange frisch als im Tiefkühler. Obst, Gemüse, Früchte, Hartkäse und Eier können nach kurzen Stromausfällen noch bedenkenlos konsumiert werden, andere Produkte verderben hingegen rasch, z. B. *Fleisch, Fisch und Frischmilch*. Riechen Sie an den Waren und überprüfen Sie diese auf äusserliche Veränderungen: Was übel riecht oder schlecht aussieht, sollte auf jeden Fall nicht mehr verzehrt werden. *Im Zweifelsfall entsorgen!*

Je nach Jahreszeit und Aussentemperatur gestaltet sich die Aufbewahrung verderblicher Lebensmittel einfacher oder schwieriger. Im Winter bleiben Lebensmittel bei Aussentemperaturen um null Grad und unter dem Gefrierpunkt sogar draussen frisch. Bei wärmeren Temperaturen beschleunigt sich hingegen die Vermehrung unerwünschter Keime und ungekühlte Produkte verderben schnell. Etwas Zeit gewinnt man durch die Lagerung in Kühlboxen oder Kühlflaschen, idealerweise mit entsprechenden Kühlakkus, oder durch die Lagerung in einem Kellerabteil mit kühleren Temperaturen.



Aufgetaute Lebensmittel müssen schnellstmöglich verarbeitet werden. Damit bleiben sie noch etwas länger haltbar. Bei Zimmertemperatur verdirbt rohes Fleisch nach dem Auftauen innerhalb Stunden, während es nach dem Garprozess (durch Braten, Grillieren) noch mindestens einen weiteren Tag geniessbar bleibt.

Andere Nahrungsmittel können durch geeignete Zubereitung sogar noch länger haltbar gemacht werden. Früchte können mit Zucker eingekocht, Gemüse in Öl oder Essig eingelegt werden.



**Tipp:** Nutzen Sie Restwärme von der Speisezubereitung für die Erwärmung von Wasser. Füllen Sie dieses in Thermoskannen/-krüge, um dieses später zum Trinken, zum Waschen oder für die persönliche Hygiene zu verwenden.

Herkömmliches Kochen bedingt meistens eine funktionierende Stromversorgung (Kochherd, Backofen, Mikrowelle o. ä.); Gasherde sind heute die Ausnahme. Auch wenn die gewohnte Infrastruktur ausfällt, gibt es einfache und kostengünstige Wege, um eine warme Mahlzeit zuzubereiten. Je nach Wohnsituation (eigener Garten, kleiner Balkon, kein Aussenbereich) bieten sich verschiedene Möglichkeiten alternativer Zubereitungsarten an:

- Holz- oder Kohlegrill
- Gasgrill oder Gaskocher
- direkt im offenen Feuer (Lagerfeuer, Grillstelle, Cheminée usw.), z. B. Römertopf oder Gusseisenbräter direkt in der Flamme/Glut
- im Kochbehältnis über dem Feuer (Kessel mit Dreibein)
- Fonduechaud mit Brennpaste oder Brennsprit
- Backofengitter bzw. Auskühlgitter für Gebäck mit Kerzen

Mit einer Fondue-Brennpaste, einem Backofengitter, ein paar Backsteinen, Blumentöpfen, Dosen o.ä. und etwas Fingerspitzengefühl lässt sich eine Notkochstelle recht einfach einrichten.

Beim Umgang mit brennbaren Flüssigkeiten, Gas oder offenen Flammen sind einige Sicherheitsvorkehrungen zu beachten, um sich selbst und andere nicht unnötig zu gefährden. Gas sollte nach Möglichkeit nur im Freien oder in einer gut belüfteten Umgebung eingesetzt werden. Nach Abschluss des Kochvorgangs Gashahn zudrehen, Flamme ausgehen lassen und Kartusche entfernen, um einen unbemerkten Gasaustritt zu vermeiden. Brennbare Flüssigkeiten nie in ein heisses Behältnis nachfüllen oder in ein offenes Feuer spritzen. Bei offenem Feuer gefüllten Löscheimer bereithalten und im Freien Glut beim Verlassen der Kochstelle löschen. Bei improvisierten Kochstellen auf die Brandsicherheit achten.



# Zusammen durch die Krise

Es ist effizienter, mehrere Kilogramm Fleisch auf einmal zuzubereiten und damit grössere Personengruppen zu versorgen, als wiederholt kleine Mengen zu verarbeiten. So muss man nur einmal anfeuern und verbraucht weniger Energie.

Legen Sie Ihre Lebensmittelvorräte deshalb mit Nachbarn/Freunden/Verwandten zusammen oder organisieren Sie die Essenszubereitung abwechselnd im Kollektiv. Leisten Sie falls nötig Nachbarschaftshilfe.



Eine Bargeldreserve erlaubt Ihnen auch zusätzliche Einkäufe, falls die eigenen Vorräte zur Neige gehen. Elektronische Zahlungsmittel und Bankomaten dürften bei einem Stromausfall kaum funktionieren.

# Trinkwasser nicht vergessen!

Vergessen Sie nicht, sich auch um die Versorgung mit Trinkwasser zu kümmern, da das Wassernetz ohne Stromversorgung ebenfalls grösstenteils ausfallen wird. Zumindest die höher gelegenen Stockwerke werden beim Ausfall der Wasserpumpen nicht mehr versorgt.

Das BWL empfiehlt pro Person einen Wasservorrat von mindestens 9 Litern (3 Tage à 3 Liter). Das entspricht einem Sixpack Mineralwasser.



Amt für Bevölkerungsschutz, Sport und Militär  
des Kantons Bern  
Papiermühlestrasse 17v, Postfach, 3000 Bern 22  
Tel. +41 31 636 05 30, [www.be.ch/bsm](http://www.be.ch/bsm)