

Kochen ohne Strom – so geht's

Lesezeit: 2 Minuten

Ein Stromausfall kann verschiedene Ursachen haben: Unwetter, technische Störungen, Überlastung des Netzes oder Sabotage, wie im Winter 2026 in Berlin. In solchen Situationen funktionieren Herd und Backofen nicht. Mit etwas Vorbereitung lässt sich dennoch eine warme Mahlzeit zubereiten.

Gut vorbereitet sein

Wichtig ist, für den Notfall einen Lebensmittelvorrat und ausreichend Getränke im Haus zu haben. Denn bei Stromausfällen sind Supermärkte meist geschlossen oder nur eingeschränkt erreichbar.

Ebenso hilfreich ist es, geeignete Alternativen zum elektrischen Kochen zu besitzen.

Alternative Kochmöglichkeiten

Auch ohne Strom oder Gas lassen sich einfache Speisen zubereiten, sofern ausreichend Vorräte vorhanden sind. Möglich sind zum Beispiel:

- Campingkocher oder Gaskocher mit ausreichend Kartuschen
- Fondue- oder Rechaud-Sets (auch bekannt als Stövchen) mit Brennpaste
- Grills im Außenbereich (etwa mit Holzkohle oder Gas)

Damit lassen sich einfache Gerichte erwärmen oder zubereiten, sofern ausreichend Vorräte vorhanden sind.

Wichtig: Grills und offene Flammen dürfen niemals in Innenräumen verwendet werden. Es besteht Erstickungs- und Brandgefahr.

Einfache Mahlzeiten planen

Im Notfall sind Gerichte sinnvoll, die ohne aufwendige Zubereitung auskommen oder nur wenig erhitzt werden müssen. Beispiele hierfür sind Eintöpfe oder Ravioli in Konserven.

Ein Notfallkochbuch oder einfache Rezeptideen können helfen, im Ernstfall schnell handlungsfähig zu bleiben.

Weitere Auswirkungen beachten

Ein Stromausfall betrifft nicht nur das Kochen. Auch Heizung, Beleuchtung und Kommunikation können eingeschränkt sein. Daher ist es sinnvoll, sich grundsätzlich auf einen längeren Ausfall vorzubereiten.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- Vorbereitung auf Stromausfälle

- Heizen ohne Strom und Gas
- Checkliste zur Notfallvorsorge