

Sicher & lecker durch jede Krise

Was tun, wenn im Krisenfall oder aufgrund persönlicher Umstände über längere Zeit kein Einkauf möglich ist? Das „Notfallkochbuch“ von Angelika Ilies überrascht mit frischen Ideen und genialen Tipps für unterschiedliche SOS-Situationen. Fest steht: Mit dem richtigen Lebensmittelvorrat für zwei Wochen lassen sich abwechslungsreiche, nahrhafte und nicht zuletzt ziemlich leckere Mahlzeiten zaubern.

Die Corona-Pandemie hat das Thema „Vorratshaltung“ mit Nachdruck ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Mit einem Mal war die sonst so selbstverständliche Verfügbarkeit von Waren in Frage gestellt. Doch völlig unabhängig davon gilt: **Jeder Haushalt sollte stets einen gut durchdachten Grundstock an Lebensmitteln bevorraten, um in Ausnahmesituationen etwa zwei Wochen ohne Einkäufe überbrücken zu können.** Das empfiehlt jedenfalls das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) schon seit geraumer Zeit. Denn der Gang zum Supermarkt kann schneller unmöglich werden als gedacht – zum Beispiel durch eine plötzliche Krankheit oder ganz einfach wetterbedingt durch heftigen Sturm oder starken Schneefall.

Überzeugend pragmatisch und fernab jeglicher Panikmache widmet sich „Das Notfallkochbuch“ genau diesem Thema. Die Autorin, die Journalistin und studierte Ökotrophologin **Angelika Ilies**, hat hierfür zahlreiche **praktische Tipps** und **Informationen für SOS-Situationen** zusammengestellt. Im Mittelpunkt stehen **Rezepte für die schnelle Zubereitung von jeweils zwei schmackhaften Mahlzeiten pro Tag** mit Zutaten aus dem persönlichen Lagerbestand.

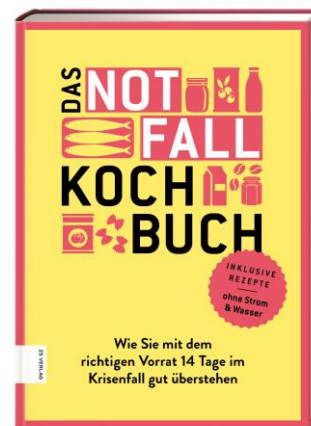
„Das Notfallkochbuch“ präsentiert **zwei unterschiedliche Speisepläne mit jeweils 28 Mahlzeiten.** Für die erste Rezeptsammlung mit Gerichten wie Chia-Vollkorn-Pancakes, Gemüsepfanne mit Couscous oder Tomatenpfannkuchen mit Thunfisch ist eine voll funktionsfähige Küche notwendig. Doch da Angelika Ilies an alle Eventualitäten gedacht hat, gibt es auch einen Plan B. Der geht von einem verschärften Notfall aus, in dem Strom und Wasser eingeschränkt oder gar nicht mehr zur Verfügung stehen. Mit Campingkocher oder Grill lassen sich beispielsweise dennoch Schinken-Quesadilla, Curryfladen mit Rührei oder Cranberry-Reis mit Kirschen auf den Tisch zaubern.

Für „Das Notfallkochbuch“ suchte Angelika Ilies in deutschen Supermärkten eigens nach Lebensmitteln, die für eine **abwechslungsreiche Notfallküche** besonders gut geeignet sind. Fazit: Mit Pasta, Reis, Kartoffeln, Dauerwürsten, Zwiebeln oder Dosengemüse und -obst lässt sich durchaus einiges machen.

Ratschläge zu Lagerung und Haltbarkeit, Adressen von offiziellen Stellen und Checklisten zu persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen unterstreichen den Servicecharakter dieses kurzweiligen und leicht verständlichen Ratgebers. Bei der Lektüre wird deutlich: Zu einer sinnvollen Vorratshaltung gehört definitiv mehr, als einfach nur wahllos Unmengen an Dosen und Fertiggerichten im Keller zu stapeln. **Mit dem „Notfallkochbuch“ kommt man vor allem aber nicht nur in akuten Krisenzeiten sicher und lecker durch den Alltag.**



PRESSEINFORMATION



Angelika Ilies
Das Notfallkochbuch
Wie Sie mit dem richtigen Vorrat 14 Tage im Krisenfall gut überstehen
128 Seiten, Hardcover
€ 14,99 (D) / € 15,50 (A)
ISBN 978-3-96584-083-6

Erscheint: 4. September 2020

Betreut durch:

Position
Public Relations GmbH
Jochen Enste
Tel. 0221 / 931 806-23
Jochen.enste@kick-media.de

