

Kochen ohne Strom

Das Kochbuch des BBK und der Hilfsorganisationen bietet 50 Rezepte und Ratschläge für den Stromausfall.



»Kochen ohne Strom« kann im Katastrophenfall schmackhaftes Essen sichern. Foto: BBK

REGION. Ohne Strom zu kochen klingt nicht nur nachhaltig, sondern kann in Katastrophensituationen sogar unabdingbar werden, wie viele Menschen nach der Flutkatastrophe erlebt haben. Das Kochbuch »Kochen ohne Strom« bietet 50 Rezepte zu Frühstücksideen, Suppen und Salaten, Hauptgerichten, Snacks und Desserts. Alle Rezepte haben gemein, dass sie auf die Bevorratungsempfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zurückgreifen.

Das Buch ist das Ergebnis des Projekts »Notfallkochbuch: Kochen ohne Strom«. Im Februar 2020 startete die gemeinsame Initiative des BBK, der Feuerwehr und des Rettungsdienstes der Stadt Bonn, des Technischen Hilfswerks (THW) Ortsverbände Bonn und Beuel, des Arbeiter-Samariter-Bundes Bonn/Rhein-Sieg/Eifel, des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) Kreisver-

band Bonn, der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Bezirks Bonn, des Malteser Hilfsdienstes Bonn und der Johanniter-Unfall-Hilfe Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen ihren bundesweiten Rezeptwettbewerb und fragte: Kann man auch ohne Strom eine nahrhafte und leckere Mahlzeit zubereiten? Es wurden mehre-

re hundert Rezepte zum Wettbewerb eingereicht. Eine Jury von Expertinnen und Experten aus dem Katastrophenschutz, der Ernährungsvorsorge und dem Bereich Kochen hat die eingereichten Rezepte bewertet. Die Auswahlkriterien hierbei waren Kreativität, Machbarkeit und Nachhaltigkeit.

Darüber hinaus informieren Expertinnen und Experten der beteiligten Organisationen zu »Wärme und Hitze bei Stromausfall«, sagen was zu tun ist »Wenn kein Wasser aus dem Hahn kommt« oder wie beim Ausfall von Strom und Wasser die »Ernährung für gesunde Säuglinge, Kinder und Jugendliche« beschaffen sein sollte.

Der Verlag Bassermann hat das Kochbuch verlegt, das für 9,99 Euro im Buchhandel erhältlich ist.

Notdienste

ÄRZTLICHE BEREITSCHAFTSPRAXIS
Die Ärztliche Bereitschaftspraxis bietet außerhalb der üblichen Praxiszeiten als Vertretung des Hausarztes medizinische Hilfe für Patienten jeder Altersgruppe mit nicht akut lebensbedrohlichen Erkrankungen an.

Daun:
Ärztliche Bereitschaftspraxis am Krankenhaus Maria Hilf in Daun
Maria-Hilf-Straße 2
Tel.: 116 117
■ Wochenende:
Fr., 16 Uhr, bis Mo., 7 Uhr
■ Mo. bis Di., Di. bis Mi., Do. bis Fr.: je 19-7 Uhr
■ Mi., 14 Uhr, bis Do., 8 Uhr
■ Feiertage: Vorabend, 18 Uhr, bis folgender Werktag, 7 Uhr

Gerolstein:
Ärztliche Bereitschaftspraxis am St.-Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein Aloys-Schneider-Straße 37
Tel.: 116 117

- Samstag: 9-24 Uhr
- Sonntag: 9-23 Uhr
- Mittwoch: 14-23 Uhr
- Feiertage: 9-23 Uhr

ZAHNÄRZTE
Der zahnärztliche Notdienst ist unter der einheitlichen Rufnummer

01805 - 065100

(14 ct/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 ct/Min) zu erreichen. Wichtig: Eine Inanspruchnahme des Notfalldienstes ist nur nach telefonischer Vereinbarung möglich!
www.bzk-trier.de

APOTHEKEN

Der Apotheken-Notdienst kann unter Tel.: 0180 / 525 8825 (plus die jeweilige Postleitzahl) erfragt werden (Kosten: 0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobiltarife abweichend).
www.lak-rlp.de/notdienstportal/

WICHTIGE NUMMERN

- Allgemeiner Notruf: 110
- Feuerwehr/Rettung: 112
- Krankentransport (ohne Vorwahl): 19222
- Giftnotrufzentrale: (06131) 23 2466
- Krankenhaus Daun: (06592) 7150
- Krankenhaus Gerolstein: (06591) 170
- Augenärztlicher Notdienst: (06531) 94477
- Weißer Ring, kostenloses Opfertelefon: 116 006 oder Geschäftsstelle Bitburg: (06561) 94 91 390
- Projekt Moses – Babyfenster Trier: (0651) 9496222
- Notruf-Nummer des Vereins FIN – Hilfe für Frauen bei häusliche Gewalt: (06591) 980622
- Angaben ohne Garantie

Tchibo MOBIL Spar-Aktion

Mit den Tarifen Smart L und XL alle vier Wochen fünf Euro sparen!

Tchibo MOBIL startet am 20. September 2021 mit einer Spar-Aktion in den Herbst. Mit den Tarifen Smart L und XL sparen die Kunden alle vier Wochen fünf Euro. Der Tarif Smart L beinhaltet im Rahmen der Spar-Aktion eine 6-GB-Internet-Flatrate für nur 9,99 Euro pro vier Wochen anstelle von 14,99 Euro. Beim Smart XL-Tarif erhält man sogar 10 GB für 14,99 Euro pro vier Wochen anstelle von 19,99 Euro. Endloses Telefonieren und unbegrenztes SMS-Schreiben sind, dank der zusätzl. enthaltenen All-net-Flatrate ebenfalls in der gesamten EU inklusive. Zudem erhält man die SIM-Karte ebenfalls um fünf Euro vergünstigt für einmalig 4,99 Euro.

2022 freigeschaltet werden. Sie sind wie immer typisch Tchibo MOBIL: fair, flexibel und persönlich. Ohne versteckte Kosten, feste Vertragslaufzeit oder automatische Verlängerung können Kunden ganz flexibel alle vier Wochen zwischen den Tarifgrößen wechseln und haben somit ihren Smartphone-Tarif im Griff.

Treue wird belohnt: Bei Kauf eines Smartphones wird nach sechs Monaten Tarifrufung ein Treue-Bonus von 50 Euro direkt auf das hinterlegte Bankkonto überwiesen. Qualität, Service und die perfekte Dosierung vereinen die Welt des Kaffees und die des Mobilfunks. „So gut wie unser Kaffee!“ lautet daher das Motto, das die für jeden Geschmack und Bedarf passenden Mobilfunk-Tarife des Kaffeeerstes beschreibt.

Weitere Infos: www.tchibo.de/mobil

SMART L
6 GB
9,99 €
14,99 €

SMART XL
10 GB
14,99 €
19,99 €

Die beiden Tarife der Spar-Aktion sind nur bis zum 17. Oktober 2021 erhältlich und können sogar bis zum 30. April Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg

Seniorenfahrt Maria Laach

DAUN. Nach zweijähriger Pause aufgrund der Corona-Pandemie lädt die Pfarrei St. Nikolaus in Daun Seniorinnen und Senioren am Dienstag, 12. Oktober zu einer Fahrt nach Maria Laach ein. Start ist ab 12.30 Uhr am Regina-Protmann-Haus, am Zentralen Busparkplatz und an der Post. Das Programm umfasst einen kurzen Film an über die klösterlichen Gemeinschaft, eine Andacht mit Pastor Hoffmann, die Besichtigung von Kirche, Klostergärtnerei, Bücherei und Skulpturengarten sowie Kaffeezeit im Seehotel. Rückkehr in Daun wird gegen 18 Uhr sein. Für die Fahrt gelten die 3G-Regeln. Die Kosten für Fahrt, Kaffee und Kuchen belaufen sich auf zehn Euro. Anmeldung im Pfarrbüro unter Tel. 06592/958900 bis zum 5. Oktober.

Jahresplan des Eifelvereins Daun

DAUN. Im Jahr 2022 wird der Eifelverein Daun wieder ein vielfältiges Mehrtagesprogramm anbieten. Auf dem Programm steht:
■ 21.-28. Mai: Mallorca-Wanderwoche mit Klaus Müller
■ 4.-6. Juni: Unterwegs auf dem Lahntalweg mit Achim Kugel
■ 15.-19. Juni: Rund um den Donnersberg mit Gabi Thull
■ 2.-9. Juli: Auf dem Eisacktaler Keschenweg mit Herbert Lowey

■ 27. August - 3. September: Bergwanderwoche im Brixental mit Achim Kugel
■ 18.-25. September: Jahresfahrt in die Rhön
Die Karnevalsmuffelwanderungen vom 26. bis zum 28. Februar wie auch die Mehrtagestouren finden zu den dann geltenden Coronabedingungen statt. Nähere Auskünfte bei Gabi Thull unter Tel. 06592-173046 oder im Internet unter www.eifelverein-daun.de.

Creativmarkt in Manderscheid

MANDERSCHEID. Am Samstag und Sonntag, 2. und 3. Oktober, findet im Kurpark Manderscheid der Kunsthandwerkermarkt »Creativmarkt« statt. Viele Kunsthandwerker bieten den Besuchern selbstgefertigte, kreativ gestaltete Waren an – Rostkunst, Vogelhäuser, Füller und Kulis aus Holz, Lederarmbän-

der- und gürtel, Floristik, Edelsteine, Kräuter, Kunst aus Kork, Genähtes, Wein, Schmuck, Honig, Holzkunst, Filz und vieles mehr. Auch ist für kulinarisches Essen gesorgt. Die Marktzeiten sind am Samstag von 11 Uhr bis 19 Uhr und Sonntag von 11 Uhr bis 17 Uhr. Der Markt findet unter den geltenden Coronaregeln statt.

Wissen, was passiert! **WOCHENSPIEGEL**

Schaufenster aktuell

»Träume aus Holz«: JOLEKA ruft zum Malwettbewerb auf

GEROLSTEIN. Der Malwettbewerb für Kinder, den die auf Fensterbau und Haustüren spezialisierte JOLEKA GmbH & Co.KG aus Gerolstein auslobt, geht in die dritte Runde. Anlässlich der Veröffentlichung der neuen Webpräsenz der werkeigenen Schreinerei URSPRUNG steht das Motto des Wettbewerbs ganz im Zeichen des nachhaltigen Werkstoffs Holz. Im Rahmen des Malwettbewerbs werden wieder zwölf Bilder für den JOLEKA-Kalender 2022 gesucht. Den erhalten zum Jahreswechsel wieder Kunden, Partner, Freunde und Nachbarn. Dafür können Kinder noch bis zum 31. Oktober ihre

Kunstwerke zum Thema »Träume aus Holz« einreichen. »Ob fantastische Holz-Wesen, tollkühne Bauwerke oder romantische Wälder – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt«, sagt Manuela Maurer, Ansprechpartnerin bei der JOLEKA GmbH & Co.KG für alle Projekte der Nachwuchsförderung. Aus allen eingereichten Werken werden von einer internen Jury die zwölf Bilder für den Kalender ausgewählt. Alle Gewinnerbilder werden außerdem auf der JOLEKA-Website veröffentlicht. Der Hauptgewinn ist ein »Hausbett« mit Stoffdach, Fenster mit Gardinen, Schubladen und Leiter im Gesamtwert von 1.199 Euro. Der zweite



Die Kinder können für den Wettbewerb ihre »Träume aus Holz« mit Stiften zu Papier bringen. Foto: JOLEKA

JOLEKA
Einfach besonders!
Hauptstraße 2
54570 Kalenborn-Scheuern
Tel.: 06591-95200
E-Mail: info@joleka.de
Internet: www.joleka.de

Mehr als 250 Kaffeesorten ständig im Angebot...

Das KAFFEEPARADIES
direkt an der deutsch/belgischen Grenze!

DELHAIZE
LOSHEIM EIFEL

Dallmayr Crema d'Oro 1 Kilo Bohnen 7,99 €

MAXIMO MILD / DOUX 100 Pads für Senseo 5,99 €

Gala Mild 500 gr. vac. 3,49 €

Melitta Mein Café 1 Kilo Bohnen 7,99 €

...einfach mehr für Ihr Geld, gut einkaufen und genießen! Kaffee, Tee, Schokolade, usw....günstiger in BELGIEN! Öffnungszeiten: täglich von 8.30-18.30 Uhr!...auch an SONN- & FEIERTAGEN geöffnet! Gültig vom 29.09. bis 12.10.2021, solange Vorrat, außer bei Druckfehlern!

Belgischer GrenzGenuss - Freude für die Sinne
www.grenzgenuss.net - Tel. (D)06557 9008554 - Tel. +32 80 548 433

Landmetzgerei
Fleisch- und Wurstwaren
mit eigener Schlachtung
Qualität und Frische mit eigener Schlachtung
Bei Preisangaben Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange Vorrat reicht

Diese Woche ist unser Schweinefleisch vom Hof Schifferings, Dockendorf und unser Rindfleisch vom Hof Ludwig, Heidweiler und Hof Grün, Trimport. Angebot gültig Mo., 04.10. - Sa., 09.10.2021 – Alle Preise in Euro.
Besuchen Sie uns am 10. Oktober zum Bauernmarkt in Bitburg. Wir sind bis 18.00 Uhr in der Bauernmarkthalle für Sie da. Unseres besonderes Angebot an diesem Tag: Bauernmarkt-Tüte gefüllt mit unseren GOLD-prämierten Wurstwaren: 1 Ring Fleischwurst, 3 Rohesser, 1 Ring Hausmacher Blut- oder Leberwurst nur 10,- €

> SPITZENQUALITÄT	> SPEZIALITÄTEN	> DELIKATESSEN
Schweinebraten 1 kg 4,99	Zigeunergulasch 1 kg 6,49	Feine Bratwurst 100 g 0,79
Frische Schweinefilet 1 kg 8,99	Herzhaft gewürzte Schwenkbraten mager oder durchwachsen 1 kg 8,99	Frischwurst-Aufschnitt mehrfach sortiert 100 g 0,99
Alles Gute vom Eifelrind Rinderhackfleisch 1 kg 6,99	Putenschnitzel 1 kg 10,99	Mini-Delikatess-Leberwurst Stück 1,50
		MITTWOCHSKNALLER: 10 Würstchen nach Wahl (Riesen-Grillkrakauer 5 Stück) nur 8,-

Zünftige Oktoberfest-Wochen vom 4. bis 16.10.2021

Gepökelte Haxen Stück **3,50 €**

Fleischkäse zum Selberbacken, in der Aluschale 1 kg **5,55 €**

Leberknödel Stück **0,60 €**

Weißwurst „Münchner Art“ Stück **0,80 €**

Kasseler Kamm oder Stiel mit Knochen 1 kg **5,99 €**

Stampes küchenfertig 1 kg **6,99 €**

Wir bieten natürlich weiterhin wechselnde Tagesmenüs von Montag bis Freitag an.

Einkaufszentrum „Zum Allen Bahnhof, Prüm, Tel. 06551-70175 - Geöffnet Mo. - Fr. 6 - 19 Uhr, Sa. 6 - 18 Uhr • Hilstz, Spangdahlem, Tel. 06565-4670 - Geöffnet Mo.-Sa. 8-13 Uhr, Di.-Do. 8-13 Uhr & 14.30 - 18 Uhr, Fr. 8-18 Uhr
Bahnhofstraße 5, Arzfeld, Tel. 06550-1271 - Geöffnet Mo. + Sa. 8 - 13 Uhr, Di. - Fr. 8-18 Uhr • Bauernmarkthalle Bitburg - Geöffnet: Fr. 9 - 17 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr • Sarreborferstraße 67, Gerolstein, Tel. 06591-3285. Geöffnet Mo.-Fr. 7-18 Uhr, Sa. 7-14 Uhr