

Kluger Rat – Not-Vorrat für Gesundheitsbewusste

S. W nach J.E und L.O 28.9.2010 - korrigiert 26.10.2010 korrigiert 2.11.2010

Ein kluger Rat

Für den Alltag

Es ist empfehlenswert einen Lebensmittelvorrat zu halten. Eine Nahrungsauswahl regt zur Fantasie an und ermöglicht eine Menüumstellung/ -anpassung, die kurzfristig zu realisieren ist, sogar wenn unerwartet Besuch kommt.

Bei ungewohnten Situationen

Was, wenn das Trinkwasser verseucht ist oder [das Leitungswasser](#) versiegt? Ohne Strom und sauberem Wasser auszukommen ist eine riesige Umstellung und hat spürbare Konsequenzen.

Naturkatastrophen (Hochwasser, Lawinen, Murgänge, Erdbeben, Umweltvergiftungen usw.) können auch uns treffen und vom Trinkwasser und Strom abschneiden. Dieses Szenarium ist für uns kaum vorstellbar. Ein Stromausfall macht bewusst, wie oft und gewohnheitsmässig der Licht- und Herdschalter, die PC- und Fernsehertaste usw. benutzt wird. Es ist empfehlenswert diese Situation gedanklich für den Notfall durchzugehen.

Ernährung in Krisenzeiten

Der Mensch ist besonders in Krisenzeiten, welche mit psychischer Mehrbelastung verbunden sind, auf gesunde Nahrung angewiesen. Die Bedürfnisse des Organismus können durch eine vitalstoffreiche Vollwerternährung gedeckt werden.

Die Umsetzung des Leitsatzes „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich“ (Prof. Dr. med. W. Kollath) kann auch ohne Strom umgesetzt werden. Allerdings ist daran zu denken, dass weder eine elektrische Mühle noch der Backofen funktionieren. Ein Rechaud kann das Bedürfnis nach etwas Warmen (z.B. Tee oder Bouillon) decken. Es ist eine Herausforderung, trotz den Einschränkungen, ein bekömmliches, ansprechendes Mal auf den Tisch zu bringen. Es ist empfehlenswert einen weisen Lebensmittelvorrat anzulegen.

Empfohlener Not-Vorrat

Getränke

Eine Vollwerternährung ist gekennzeichnet durch einen hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst, enthält in sich mehr Flüssigkeit und weniger Salz als die übliche Zivilisationskost. Die zusätzliche Trinkmenge ist deshalb geringer und richtet sich nach dem Durst.

Bei vollwertiger Ernährung wird der zusätzliche Flüssigkeitsbedarf üblicherweise mit Hahnenwasser (natur oder als Tee) das auch zum Quellen und Keimen von Getreide verwendet wird, gedeckt.

Wieviel an Mineralwasser bereit steht, ist der persönlichen Situation anzupassen. Für den Fall von Wasservergiftung ist stets ein kleiner Vorrat nötig.

Bei sonstigen Katastrophen ist daran zu denken, vorsorglich Wasser in Gefässe abzufüllen.

Haltbare Lebensmittel für rund 2 Wochen, je nach persönlichen Gewohnheiten

- Keimfähiges Getreide wie Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Reis, Hirse, Buchweizen (Scheingetreide) usw.
- Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen
- Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln
- Hülsenfrüchte wie verschiedene Linsen, Kichererbsen und Bohnenarten
- Keimsaaten wie Kresse, Senf, Alfalfa
- Vollkornbrot, Vollkornknäckeibrot, Vollkornteigwaren
- Kaltgepresste Öle und Butter
- Essig
- Gemüsebouillon/evtl. Sojasauce
- Gewürzkräuter, Senf, Pfeffer
- Jod- und fluorfreies Salz / Kräutersalz
- Kaltgeschleudertes Honig
- Getreidekaffee, Kakaopulver
- Teekräuter
- Evtl. Dörrfrüchte
- Gedörrte Pilze
- Gedörrte Tomaten
- Nussmus/Mandelmus als Milch-/Rahmersatz
- Länger haltbare Blattsalate nach Saison: Eisberg, Zuckerhut, Brüsseler, Chicorée
- Lagerfrüchte wie Äpfel, zusätzliche Saisonfrüchte, Zitronen, Kiwi, evtl. Bananen
- Lagergemüse wie Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Rinden, Kohlarten, Zwiebeln, Knoblauch
- Futter für Haustiere
- Wasser

Tiefkühlprodukte

Sie sind nur ein idealer Notvorrat (z. Bsp. Brot, Butter, Reibkäse, Hefe, usw.) während Katastrophen, sofern kein Stromausfall eintritt. Einmal aufgetaute Nahrungsmittel können nicht mehr eingefroren werden und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt.

Verbrauchsgüter

Transistorradio, Taschenlampe mit Ersatzbatterien,
Kerzen, Streichhölzer, Feuerzeuge
Gascartouche für Campinglampe oder -kocher oder
Rechaud mit Sprit/Brennpaste
Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte, Notfallapotheke

<https://blog.achimsgartenzumessen.de/tomatensugo-selbermachen/>

<https://justinekeptcalmandwentvegan.com/2018/08/tomatensauce-einkochen-anleitung/>

https://www.sg.ch/content/dam/sgch/kbs/Broschuere_Notvorrat.pdf

<https://www.notfalltreffpunkt.ch/de/kanton-st-gallen/> eher meiden und eigene Treffpunkte organisieren...