

Warum wir ernstlich empfehlen, jetzt einen Notvorrat anzulegen

In unserer globalisierten Wirtschaft ist alles miteinander vernetzt. Vieles, was anderswo billiger hergestellt werden kann, wird nicht mehr im Land produziert, sondern von irgendwoher eingeführt. So sinkt auch in vielen Bereichen der Selbstversorgungsgrad. In der Schweiz ist er mittlerweile nur noch ca. 50%. Aber auch in der EU wurde schon viel Ackerland brach gelegt. Der Import könnte aber schlagartig ausbleiben, falls das drohende Finanzdebakel plötzlich über uns hereinbrechen sollte und ganze Länder bankrott gehen. Wirtschaft und Versorgung würden nicht mehr funktionieren und die Regale im Supermarkt würden sich blitzartig leeren, auch wenn man sich das angesichts der jetzigen Fülle gar nicht richtig vorstellen kann. Auch die öffentliche Ordnung könnte unter diesen Umständen zeitweise nicht mehr gewährleistet sein. Man ist dann vorübergehend mehr oder weniger auf sich allein gestellt.

Das ist keine Endzeitpanik! Dieses Szenario muss zwar nicht zwingend eintreffen, es ist aber zur Zeit durchaus realistisch. Es wäre auch keineswegs das erste mal, dass sowas passiert.

Was gehört zu einem vernünftigen Vorrat?

Auf vielfältigen Wunsch hin haben wir die nachfolgenden Informationen hier zusammen gefasst. Dies sind Tipps für einen Langzeitvorrat und berücksichtigen auch die schlimmsten Szenarien.

Wasser ist am wichtigsten, denn es fehlt zuerst. Mineralwasser hält sich lange, es ist handlich und billig. *Wasserentkeimungstabletten* machen normales Trinkwasser lange haltbar, dasselbe erreicht man auch mit *kolloidalem Silber*, das man mit einer kleinen Apparatur selber herstellen kann. Kolloidales Silber eignet sich zudem auch gut zur Desinfektion von Wunden und als Antibiotika-Ersatz. *Wasserfilter* z. B. von Katadyn machen selbst aus einer Dreckbrühe noch Trinkwasser. Es gibt verschiedene grosse Modelle.

Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffelpulver sind gut haltbare und wichtige Grundnahrungsmittel

Backpulver bzw. **Trockenhefe** nicht vergessen

Keimgeräte Mit dieser kleinen und billigen Einrichtung lassen sich leicht Keime ziehen, im schlimmsten Fall das einzige „Gemüse“, das man dann noch hat.

Keimlinge Samen dazu sind lange haltbar. Man kann auch Getreide keimen lassen.

Salz ist sehr wichtig. Es sollte trocken gelagert werden, da es Wasser anzieht.

Zucker ist etwas in Verruf geraten, ist aber ein hervorragender Energielieferant und macht Freude. Zusätzlich oder anstelle kann man auch: *Rohrzucker Honig* oder *Birnenmelasse* sowie *Powidel* (Pflaumenmus) verwenden.

Öl und Fette Auch diese wertvollen und wichtigen Energielieferanten haben heute einen schlechten Ruf, sind aber wichtig und werden schnell schmerzlich vermisst, wenn sie ganz fehlen

Bouillon und **Bratensauce** sind vielseitig verwendbar und haben viel Nährwert.

Gewürze sollten nicht fehlen.

Konserven Haben einen verminderten Nährstoffgehalt, sind aber lange haltbar und preiswert. Besonders Fisch- und Fleischkonserven, sowie Dauerwurst enthalten viel Kalorien, um die man bei Mangel froh ist.

Getrocknetes Gemüse Suppengrün ist preiswert und ist in Plastiksäcken eingeschweisst, lange haltbar.

Milchpulver Eine gute Möglichkeit, eiweisshaltige Nahrung zu konservieren. Es auch gut haltbar.

Kaffe und **Tee** wird man sicher nicht gern vermissen.

Zwieback ist lange haltbar

Hygieneartikel wie Seife, Waschpulver, Toilettenpapier, Taschentücher, Zahnpasta, Zahnseide Zahnbürsten, Rasierzeug, Duschmittel und Shampoo, Abwaschmittel und Reiniger, Sprit, Essig und Seifenflocken

Notapotheke Verbandszeug, Pflaster, Medikamente

Nachfolgend noch einige Artikel für gröbere Notlagen:

Kerzen und **Streichhölzer** oder **Feuerzeug** Sollten nicht fehlen

Taschenlampe **Taschenradio** und **Batterien, Nähzeug, Ersatzteile fürs Fahrrad**

Ein Notkocher mit Spiritus, Benzin oder Gas

Weitere Artikel gemäss persönlichen Vorlieben

Die Haltbarkeit der Produkte ist unterschiedlich, sie halten jedoch immer wesentlich länger, als angegeben.

Für den Einkauf von Getreide empfiehlt sich ein Sammeleinkauf. Informationen zu Bezugsquellen geben:

Für die Schweiz: HP Ehram Schmiedgasse 40a CH-9100 Herisau 071 352 75 65 hp.ehram@bluewin.ch

für Deutschland: Konrad Gensig Volapükweg 4 D-78465 Konstanz 07531 43 107

Warum wir gerade Korn für den Notvorrat empfehlen

Korn ist ein hochkonzentriertes, hochwertiges Grundnahrungsmittel und lässt sich sehr lange lagern. Da es sehr viele Nährstoffe, Öle und Vitamine enthält, kann man es mit Korn lange aushalten. Ein halbes Kilo pro Tag reichen völlig zur Ernährung einer Person, selbst wenn sonst man nichts anderes hat, was ja nicht der Fall sein sollte. So reicht ein Vorrat von **50 kg** bereits als minimale Not-Vorsorge für ein halbes Jahr. Zudem ist Korn sehr preiswert.

Wichtige Hinweise für die Vorratslagerung

Wir haben uns sehr intensiv mit diesem Problem auseinandergesetzt, da die Voraussetzungen dafür im Privathaushalt nicht so ideal sind. Diese Ratschläge sind also gut recherchiert.

Weizen, Roggen, Gerste und Buchweizen und **Reis** eignen sich gut zur Langzeitlagerung, Hafer, Dinkel und Mais nicht, da sie viel Öle enthalten. Am besten sollte man das Korn portionieren und mit einem **Vakuumiergerät** (ab 100 Fr.) in Plastikbeutel einschrumpfen. Durch den Luftentzug verlieren Schädlinge die Lebensgrundlage und die Körner bleiben **trocken**, und stabil. Das Korn darf keinesfalls feucht werden. Wenn möglich nicht über 20 Grad lagern. **Je kühler, desto besser**. Selbst Temperaturen weit unter 0 Grad schaden nichts, jedoch sind starke Temperaturschwankungen und Licht zu vermeiden. Wirklich kühl und trocken gelagert hält Korn leicht 30 Jahre oder sogar noch weit länger. Gewöhnlich ist der Keller der beste Ort. Wegen der Mäuse und Ratten empfiehlt sich die Aufbewahrung der Beutel in Kunststoff- oder besser lackierten Metallfässern. Man kann diese **Fässer** auch im Boden vergraben. Dort sind die Temperaturen ideal, da gleichmässig und kühl. Diese Methoden eignen sich auch für **Teigwaren** und **Hülsenfrüchte**. Diese sind aber heikler, vor allem bei höheren Temperaturen, da sie mehr Öle und Eiweisse enthalten. Sie lassen sich darum nicht so lange lagern. ~~Per~~ Plastikfässer erhält man günstig in einer landwirtschaftlichen Genossenschaft oder im Baumarkt, Metallfässer im Fasshandel. Billiger sind gereinigte gebrauchte. Wegen der Lacke etc. empfiehlt sich ein Plastiksack als Einlage (Inlayer), den man dort auch bekommen kann.

Hat man keinen kühlen Ort, kann man die vakuumierten Beutel auch in der Wohnung oder notfalls im Dachboden aufbewahren.

Grossmutter's Lagermethode: Traditionell wird Getreide in Stoff- oder Papiersäcken im Dachboden oder Schrank aufbewahrt. Sowa's liest man auch in Ratgebern. Dann sollte es aber regelmässig bewegt und auf Schädlinge kontrolliert werden. Säcke immer gut ver-

schliessen sonst kommen sie rein. Bei dieser Methode ist es schwierig, grosse Mengen lange zu lagern. Zudem ist es aufwändiger.

Qualitätsunterschiede

Für die Langzeitlagerung eignet sich zertifiziertes Saatgut am besten. Man erhält es in Saatuchtanstalten. Sie verwenden Korn aus einheitlichen Chargen, prüfen auf Keimfähigkeit sowie Schädlinge und reinigen es noch besser als üblich. Unbedingt darauf achten, dass es nicht gebeizt ist.

Getreide wird nach seiner Backfähigkeit klassiert. Hier in der Schweiz ist **TOP** die beste Qualität, dann kommt **1** (auch noch gut) und **2** (mittelmässig) und **3**. Noch schlechtere Sorten werden normalerweise nur als Futtergetreide verwendet. Wenn man aber wirklich einmal selber mahlen und backen muss, ist man sicher dankbar, Korn zu haben, das sich auch wirklich gut dazu eignet. Höherwertiges Korn ist zudem auch eher länger lagerfähig.

Bio oder konventionell? In der Schweiz ist Bio nicht wirklich „viel gesünder“, da bei uns auch der traditionelle Anbau nur wenig Chemie einsetzt und nicht so extensiv angebaut wird. In der EU mag das anders sein. Traditionelles Korn ist jedoch im Allgemeinen robuster und daher besser lagerfähig (Schweizer Auskunft).

Ob sich die Preisunterschiede für bessere Qualitäten lohnen, ist Ansichtssache. Man kann auch einfach für dasselbe Geld mehr vom Billigeren einlagern und dann einen eventuellen Verlust eines Teils der Menge riskieren und trotzdem noch billiger fahren. Anders sieht es auch, wenn man nur wenig Platz hat und möglichst wenig riskieren will.

Verwendung von Korn

Mit Korn kann man nicht nur backen. Es ergibt auch einen guten „Reis“, es lassen sich sehr einfach **Keime** ziehen und mit einer **Flockenmühle** kann man zudem herrliche Müsli herstellen. Dazu das Korn Abend zuvor leicht anfeuchten, da es sich sonst nicht flocken lässt.

Zum Korn gehört auch eine **Mühle**. Elektrische sind sehr praktisch. Man wird in normalen Zeiten kaum von Hand mahlen wollen. Eine Handmühle hilft aber, wenn es tatsächlich mal kein Strom gibt.

Für weitere Fragen stehen wir zu Verfügung

Schweiz: HP Ehram 071 352 75 65 hp.ehram@bluewin.ch

Deutschland: Konrad Gensig 07531 43 107