

Carsten Bothe

Der beste Rat ist Vorrat

Die Krise kann kommen –
die Krise wird kommen!

Kostenlose PDF Version für gute Kunden

Impressum

Die im Buch genannten Methoden und Anleitungen sind von Autor und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft worden. Da sie ohne Einfluß und Kontrolle des Autors oder Verlages angewendet werden, müssen wir – Autor, Verlag und dessen Beauftragte – leider jegliche Haftung und Gewährleistung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausschließen. Die Anwendung geschieht auf eigene Gefahr!

Wir produzieren grundsätzlich in Deutschland. Das Geld, das uns zufriedene Kunden bezahlen, soll wieder in die deutsche Wirtschaft investiert werden, um die Kaufkraft unserer Kunden zu erhalten.

Wir sind Mitglied im VDB Verband der Büchsenmacher und Waffenfachhändler und im Forum Waffenrecht. Helfen Sie mit, das Freiheitsrecht der Jagdausübung und des legalen privaten Waffenbesitzes zu verteidigen, denn Jäger und Sportschützen sind nicht kriminell!

Wir und halten uns auch weiterhin an die bewährte „alte“ Rechtschreibung.

© 2022 Carsten Bothe
Blumenstraße 2
31167 Bockenem OT Hary
Telefon: (05067) 24 71 50
info@carstenbothe.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis:

Kurz vor Erscheinen dieses Buches ist der Inhalt von der Realität überrollt worden, Rußland ist in die Ukraine einmarschiert und der erste Krieg auf Europäischem Boden seit Jahrzehnten hat alle überrascht. Ich habe mich entschlossen dieses Buch vorab als PDF meine Kunden zur Verfügung zu stellen, denn jetzt werden diese Informationen benötigt. Auf Bilder habe ich ebenfalls aus Gründen der leichteren Lesbarkeit und der geringeren Dateigröße ebenfalls verzichtet.

**Weitere Informationen und Produkte sowie
Bücher mit Wissen zur Krisenvorsorge und
Selbstversorgung finden Sie auf meiner
Internetseite**

www.CarstenBothe.de

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Hinweis:	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Was ist eine Krise und wie könnte sie aussehen?	5
Pandemien und Hamsterkäufe	5
Stromausfall	7
Zusammenbruch der weltweiten Logistikketten	9
Crash des Finanzsystems	9
Hyperinflation	10
Massen-Arbeitslosigkeit	10
Staatspleite	11
Krieg/Bürgerkrieg	12
Naturkatastrophen	13
ABC-Lagen	17
Einen Notvorrat anlegen	20
Das richtige Mindset	20
Verschiedene Kategorien von Notvorräten	22
Vorräte für Haustiere	23
Was ist in einer Krise zuerst nicht mehr verfügbar?	23
Was gehört in einen Notvorrat?	24
Welche Lebensmittel sind für einen Vorrat geeignet?	29
Was braucht man noch?	46
Was sollte man in letzter Minute einkaufen?	47
Vorratsschutz	47
Auf der Flucht	49
Vorrat für den Fluchtrucksack (72 Stunden)	49
Kochen und Essen in der Krise	56
Lebensmittelhygiene	56
Gefahrensituationen	57
Kochmöglichkeiten	57
Kochkiste	61
Psychologische Tricks bei der Nahrungsaufnahme	61
Hunger, Appetit oder Langeweile	62
Rezepte	64
Grundlagen des Haltbarmachens	64
Einfaches Essen aus dem Vorrat	73

Vorwort

Liebe Leser,

wenn Sie dieses Buch wirklich brauchen, dann ist Holland in Not, wie man so schön sagt. Aus heutiger Sicht kommt Ihnen daher einiges vielleicht überzogen und abwegig vor, aber es ist immer besser mit dem Schlimmsten zu rechnen und das Beste zu hoffen, dann wird man nicht enttäuscht.

Viele Menschen bereiten kaum noch, oder eher selten, komplette Mahlzeiten zuhause zu. Dementsprechend fehlen dann die Übung und die Erfahrung – und auch der Fundus an Rezepten. Meist beschränkt sich das Repertoire auf weniger als zehn „Standardgerichte“, die immer wieder gekocht werden. Meist handelt sich dabei aber nicht um Alltagsverpflegung, sondern man kocht mit oder für Freunde und Familie für einen besonderen Anlaß. Dafür wird dann extra eingekauft und es ist auch alles in den Supermärkten verfügbar.

Wie die aktuelle Corona-Pandemie zeigt, kann sich die Versorgungslage durch angeordnete Ausgangssperren auch in vermeintlich sicheren Zeiten schlagartig ändern. Dann ist es sehr hilfreich, wenn man auf Vorräte zurückgreifen kann und sich nicht in der ersten Chaos-Phase auch noch um Nahrung kümmern muß. Über mehrere Tage mit wenigen Zutaten auszukommen und auch nicht täglich frisch einkaufen zu können, diese Situation stellt viele aber vor scheinbar unlösbare Aufgaben. Mehr noch: die schlechte Verpflegung und das Eingesperrtsein in der eigenen Wohnung schlagen aufs Gemüt. Schlachten werden mit dem Magen gewonnen, weiß ein alter Heerführer zu berichten. Demzufolge sollten Sie in unsicheren Zeiten wenigstens irgendwie angenehm satt werden. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Neben einem Kapitel über die Anforderungen und Mengen des Vorrats werden viele Tips und Tricks erläutert, die Ihnen einen Vorsprung vor der Masse der Unvorbereiteten verschaffen. So müssen Sie in unsicheren Zeiten nicht auch noch mit anderen Hungrigen vor einem leeren Supermarkt anstehen oder sich, wie jüngst in der Coronakrise zu beobachten, um so etwas Triviales wie Toilettenpapier schlagen. Die nächste Revolution ist immer nur zwei Mahlzeiten entfernt.

Wie lange eine Krise dauert kann im Vorfeld niemand sagen. Sie ist aber ganz sicher nicht nach genau zehn Tagen vorbei, nur weil das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe eine Vorratsliste für zehn Tage herausgegeben hat. In meinen Listen werden Sie Dinge finden, die Ihnen helfen, Ihren Vorrat zu strecken und beispielsweise einen Überfluß an Wildfrüchten zu konservieren. Aus diesem Grunde werden Sie auch einige Rezepte zum Haltbarmachen finden, wo es einen Sinn ergibt.

Denken Sie daran: Ungefähr richtig vorbereitet reicht schon. Ansonsten wünsche ich Ihnen, daß Sie gut durch die schwere Zeit kommen und wie der brave Soldat Schwejk sagt: „wir sehen uns nach dem Krieg um sechs im Kelch“.

Herzlichst, Ihr

Carsten Bothe

Was ist eine Krise und wie könnte sie aussehen?

Wie die nächste Krise aussieht kann ich leider nicht vorhersagen. Aber wie heißt es doch so schön? Aus der Vergangenheit lernen heißt Zukunft gewinnen. Die Zeitzeugen der letzten richtig schlechten Zeit in Deutschland, die Kriegsgeneration, stirbt gerade aus. Außerdem lassen sich die Verhältnisse von damals nicht so einfach auf heute übertragen. Früher lebten 70 % der Bevölkerung von der Landwirtschaft, heute sind es unter 3 %. Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte jeder Haushalt einen eigenen Garten, jede Krume Land war unter dem Pflug und die Kaninchenzüchter mähten die Wegränder und Grabenkanten mit der Sichel, um Futter für die Langohren zu bekommen. Die Menschen waren damals aber auch sehr viel bescheidener und hatten „Askese-Erfahrung“; was in der heutigen Zeit vielerorts komplett fehlt.

Ein chronologisch näher an der heutigen Zeit liegender Konflikt ist der Jugoslawien-Krieg in den 1990er-Jahren. Während die Bevölkerung auf dem Land relativ gut mit der Versorgung klar kam, war bei der Belagerung von Sarajevo die Versorgungslage katastrophal. Die Menschen lebten dort in Hochhäusern und konnten ihre Nahrung nicht selber herstellen. Die Heizmaterialien wurden recht schnell knapp, dennoch bestand noch ein gewisser Grad an Autarkie und vor allem Übung und Kenntnisse in der Zubereitung von einfachen Mahlzeiten.

Es fehlte schnell an Dingen, die im Vorfeld niemand in Betracht zog. So waren Einwegfeuerzeuge ein begehrter Tauschartikel. Eigentlich drehte sich das Leben komplett und ausschließlich um die Beschaffung von Wasser, Nahrung und Brennholz. Schon bald waren sämtliche Bäume in der Stadt gefällt und verheizt. Auch bei der Blockade von Berlin waren fehlende Heizmaterialien ein großes Problem. Die „Rosinenbomber“ brachten über die Luftbrücke zu einem Großteil Kohlen in die belagerte Stadt. Sie sollten daher immer mehrere Möglichkeiten vorsehen, wie Sie einerseits Ihre Wohnung heizen und andererseits Nahrung zubereiten oder Wasser abkochen können.

Während jeder größeren Krise erinnern sich die Menschen an die Möglichkeit, sich aus der Natur mit Nahrung zu versorgen. Daher sollten Sie sich nicht darauf versteifen, Ihren Vorrat mit selbst Gesammeltem aufzubessern. Auch Jäger werden Schwierigkeiten haben, genug Wildbret zu erlegen, um die eigene Versorgung sicherzustellen. Jagd ist aufwendig und bei weitem ist nicht jeder Jagdtag auch ein Fangtag.

Nachfolgend betrachten wir ein paar mögliche Szenarien etwas genauer.

Pandemien und Hamsterkäufe

Das, was wir 2020 mit der Corona-Pandemie erlebten, war ein Stück aus dem Lehrbuch. Das Virus verbreitet sich in Windeseile über die ganze Welt und bringt alles durcheinander. Das Leben der Menschen, die gesamte Arbeitswelt, einfach alles. Zusätzlich belastet es das Gesundheitssystem. Und das bei einem Virus, das sich nur schleppend verbreitet, nicht besonders infektiös und tödlich ist.

Die weltweiten Lieferketten können durch Einreisebeschränkungen nicht mehr aufrechterhalten werden und viele Menschen geraten durch ihre unvorbereitete Lage in Panik und kaufen die Supermärkte leer. In einigen Ländern durfte man nur noch stundenweise die Wohnung verlassen. Beim Einkaufen ergaben sich zum Teil stundenlange Schlangen, und es durften von bestimmten Artikeln nur wenige gekauft werden, an Vorratshaltung ist dann nicht mehr zu denken. Dieses Szenario war jahrzehntelang unvorstellbar und hat

die Welt auf dem falschen Fuß erwischt. Es mag ja genug für jeden vorhanden sein, aber es ist eben falsch und ungleichmäßig verteilt. Was nutzt es Ihnen, daß Ihr Nachbar zwei Packungen Nudeln hat und Sie keine? Statistisch gesehen haben Sie ja ein Paket, nur von den statistisch vorhandenen Nudeln können Sie nicht satt werden.

Um zu wissen, warum in den Supermärkten die Regale plötzlich – im eigentlich tiefsten Frieden – leer sind, müssen Sie die Logistik der Supermärkte und das Verhalten der Menschen kennen. In einem normalen Supermarkt wird jeden Tag das angeliefert, was auch verkauft wird. Bei frischen Lebensmitteln und Backwaren wird der Bestand mehrfach täglich aufgefüllt. Bei anderen Dingen wie exotischen Gewürzmischungen ist das natürlich nicht der Fall. Gerade bei Gewürzen oder Süßwaren kommen Vertreter der Firmen und füllen die Regale auf. Es wird aber kaum Hamsterkäufe bei Garam Masala oder Zitronenpfeffer geben. Die meisten anderen Waren kommen just in Time. Entweder bestellen die Abteilungsleiter jeden Tag nach, oder die Waren werden vom Zentralcomputer zugeteilt. Die Zentrale weiß genau, welches Produkt in welchem Laden wann verkauft wurde und was sich noch in den Regalen befinden müßte. Aus diesem Wissen heraus wird die komplette Lagerhaltung organisiert. In Supermärkten befinden sich meist keine Lager, evtl. ist in der Anlieferungszone Platz für einige Collies/Paletten, aber das war es dann auch schon. Wenn Ware kommt, dann fahren die LKW hinten an den Markt ran und die Ware wird ausgeladen und gleich in dem Markt in die richtigen Gänge vor die Regale geschoben. Dort fangen dann die Mitarbeiter an, diese in die Regale zu füllen. Der Markt hat üblicherweise nur für drei bis vier Tage Ware in den Regalen. Wenn dann nichts nachkommt, leeren sich die Regale – auch im Normalbetrieb. Bei den Frischwaren wie Obst und Gemüse oder Fleisch geht das noch schneller.

Die Zentrallager der Handelsketten sind keine Lager im eigentlichen Sinne, sondern nur Umschlagplätze. Auf der einen Seite liefert der Hersteller einen 40-Tonner mit 34 Europaletten an, die werden eingelagert und auf der anderen Seite entweder nach dem Vereinzeln der Kartons oder als komplette Paletten – je nach Produkt – in die Lieferfahrzeuge für die jeweiligen Märkte geladen. Die Lieferanten bekommen teilweise nur ein Zeitfenster von einer halben Stunde, um die Ware anzuliefern. Kommen sie nur eine Minute zu spät, müssen sie wieder umdrehen, die Ware wird nicht mehr angenommen, weil das den Ablauf der Logistik stören würde. Auf der anderen Seite der Anlage werden die LKW für die Läden beladen. Diese fahren die einzelnen Niederlassungen an und liefern die Ware aus. Diese ganze Logistik ist in den letzten Jahrzehnten gewachsen und immer feiner aufeinander abgestimmt worden – für den Normalbetrieb, versteht sich. Jahreszeitliche Schwankungen wie Ostereier zu Ostern und Mehl und Backzutaten vor Weihnachten oder mehr Nackensteaks zur Grillsaison – besonders vor langen Wochenenden – werden dabei berücksichtigt. Was heute im Zentrallager angeliefert wird, das wird morgen, spätestens übermorgen in den Märkten in die Regale geräumt und ist dort nach ein oder zwei Tagen verkauft.

Auf diese Logistik sind die Zulieferer inzwischen auch eingerichtet und planen in Absprache mit den Zentrallagern die Versorgung. Ein Paket Mehl, das heute ins Regal gelegt wird, lag vor einer Woche noch beim Getreidebauern als Korn in der Scheune. Eine Großbäckerei, die ein halbes Bundesland mit Brot versorgt, hält in den eigenen Getreidesilos nur Mehl für 24 Stunden vor. Eine Großmühle produziert gar nicht für die Silos, sondern es wird direkt in die LKWs geladen, die Silos dienen nur als Zwischenlager. Mit anderen Worten: Das Zentrallager dient nicht als Lager im eigentlichen Sinne, sondern nur als Zwischenspeicher für das Umschlagen der Ware. Es hat auch gar nicht die Kapazität, Ware über längere Zeit aufzunehmen. Die ganze Logistik-Kette muß ständig in Bewegung sein.

Wie kommt es dann jetzt zu leeren Regalen? Irgendwer fängt an nicht nur den täglichen, akuten Bedarf an einem Produkt – beispielsweise Toilettenpapier, Nudeln oder Mehl – zu kaufen, sondern sich für einige Wochen zu bevorraten. Das leert schnell die Bestände und es braucht nur einige Menschen, um den geringen Vorrat im Markt aufzukaufen. Jetzt kommt jemand und will wie immer zwei Pfund Mehl kaufen, findet das Regal aber fast leer vor. Diese Person wird dann nicht ein Paket kaufen, sondern gleich sechs; ei-

nige andere tun es ihr gleich und schon ist das Regal leer. Das bemerken etliche andere Kunden. Diese brauchen zwar aktuell kein Mehl, aber es ist für sie, die es gewohnt sind, daß immer alles täglich verfügbar ist, ungewöhnlich. Am nächsten oder übernächsten Tag ist wieder Mehl verfügbar und jene Kunden, die den Mangel bemerkt haben, kaufen Mehl, obwohl sie es nicht brauchen, weil es ja knapp ist bzw. zumindest knapp scheint. Das merken dann noch mehr Kunden und überfordern damit die Logistikkette, die vor Ostern die Transportkapazitäten eigentlich für Osterhasen braucht und nicht für große Mehlmengen, wie sie sonst in der Zeit des weihnachtlichen Plätzchenbackens benötigt werden. Bei solch relativ voluminösen und dabei billigen Produkten wie Toilettenpapier fällt das noch mehr auf. Für sehr viel zusätzliches Toilettenpapier ist einfach kein Platz in den Fahrzeugen. Abgesehen davon, daß die Produzenten nicht einfach so die Produktion hochfahren können. Die Firmen produzieren am Tag so viel Toilettenpapier, wie an einem Tag verbraucht wird – mit einem geringen Sicherheitsaufschlag. Wenn jetzt an einem Tag für drei zusätzliche Wochen Toilettenpapier gekauft wird, dann dauert es drei Wochen, bis diese Menge wieder verfügbar ist. Das bemerken die Kunden und wollen bei anderen Produkten nicht wieder in die Verlegenheit kommen, sie fangen an zu hamstern. Dieser Effekt verstärkt sich selbst. Kommt dann noch ein Problem bei der Verfügbarkeit von LKW-Fahrern dazu, weil diese krank oder aus Sicherheitsgründen in Quarantäne sind, kommt es zu einem Versorgungsengpaß und zu Rationierungen in den Läden. Es gibt immer noch von allem genug, aber die Verteilung ist ungleichmäßig: einige haben Toilettenpapier für drei Monate und die meisten anderen nicht mal mehr für drei Tage.

Anhand der Hamsterkäufe sieht man, daß der Mensch noch besonders triebgesteuert ist. Der Futterneid sorgt dafür, daß, wenn die Dosen mit Fertigmahlzeiten ausverkauft sind, dieser auf Tiefkühlkost ausweicht. So waren in vielen Geschäften schnell auch die Tiefkühltruhen leer. Das zeigt, wie Futterneid, Gier und Panik die Menschen fehlleiten. Was nutzt in einer Krise mit Stromausfall eine Truhe mit 100 Tiefkühlpizzen? Oder 100 Rollen Toilettenpapier, wenn man nichts zu essen hat?

Der beste Schutz in einer Krise ist, den Kontakt mit Menschen zu vermeiden, und das ist nur dadurch möglich, daß Sie für die lebensnotwendigen Dinge das Haus nicht verlassen müssen. Hier müssen Sie komplett autark sein mit Ihrem Vorrat und auch über eine Wasserquelle oder einen genügend großen Vorrat verfügen.

Stromausfall

Strom ist das Blut in den Adern der modernen Gesellschaft. Ohne Strom läuft nichts! Ein sogenannter Blackout – ein landes- oder bundesweiter Stromausfall über längere Zeit – ist mit fortschreitender Integration von Wind- und Solarstrom immer wahrscheinlicher. Zusätzlich hat die Ampel-Koalition inzwischen jede Menge grundlastfähiger Kohle- und Atomkraftwerke abgeschaltet, fördert aber gleichzeitig stromintensive E-Autos.

Wir brauchen Strom, um das Land, so wie wir es kennen, am Laufen zu halten. Sämtliche Bereiche des heutigen Lebens hängen von sicherem und günstigem Strom ab. Daran hängt auch die Informationsverarbeitung, das inzwischen existenzielle Internet. Betrachten wir nur die Logistikkette Supermarkt: Ohne Strom geht dort keine Tür auf, leuchtet keine Lampe im Geschäft, funktioniert keine Kasse, keine Waage, keine Kühlung und keine Nachbestellung. Selbst wenn unter Militäraufsicht alle Vorräte des Supermarkts an die Bevölkerung verschenkt werden würde, dann würde das nur für zwei bis drei Tage reichen. Danach ist Schluß.

Kein Fahrzeug kann mehr betankt werden, keine Ampel geht, kein Zug fährt, kein Radio oder Fernseher funktioniert, kein Telefon, kein Internet und am wichtigsten, kein Frischwasser und kein Abwasser. Das Büro für Technikfolgenabschätzung beim Deutschen Bundestag geht davon aus, daß bei einem zweiwöchigen Stromausfall in Deutschland bis zu sechs Millionen Menschen sterben würden.

Es gibt drei Ursachen, warum der Strom ausfallen könnte:

Eine Ursache ergibt sich aus dem reichlich eingespeisten „Flutterstrom“ aus Wind- und Solaranlagen, der dafür sorgt, daß das Stromnetz ständig nachgeregelt werden muß. Die Eingriffe in das Stromnetz sind in den letzten Jahren dadurch immens angestiegen. Durch den Vorrang des Ökostroms muß ständig nachgeregelt werden. Wenn jetzt bei einem geringen Strombedarf die Sonne scheint und der Wind weht, dann wird viel Strom ins Netz abgegeben und die für die Grundlast zuständigen und leicht zu regelnden Gas- und Kohlekraftwerke werden abgeschaltet. Zieht jetzt eine Wolkenfront über Deutschland hinweg und der Wind läßt nach, dann dauert es, bis die konventionellen Kraftwerke wieder zugeschaltet werden können. In der Zwischenzeit kann es sein, daß das Stromnetz zu viel oder zu wenig Strom liefert – ganz einfach gesagt. Dann schalten viele Verbraucher ab, aber auch einige Kernkraftwerke werfen Last ab, um nicht selber beschädigt zu werden. Das sorgt für noch mehr Durcheinander, so daß noch mehr Produzenten oder Verbraucher abschalten. So etwas nennt man Kaskadenabschaltung und der Strom ist nun flächendeckend weg. Alles ist dunkel. Mehr dazu finden Sie in dem erstklassigen Youtube-Kanal „Outdoor Chiemgau“.

Ein erneutes Anfahren der Stromversorgung ist nicht so einfach durchzuführen, da einige Kraftwerkstypen durch externen Strom gestartet werden müssen. Weiterhin wollen dann ja alle Verbraucher gleichzeitig wieder Strom haben. Gleichzeitig darf nur so viel Strom produziert werden, wie auch abgenommen wird. Also entweder wird zu viel produziert, weil die Verbraucher noch nicht wissen, daß der Strom wieder da ist, dann schaltet sich das Netz erneut ab. Oder es wollen zu viele Leute Strom haben und das Netz schaltet sich ab, weil nicht genug geliefert werden kann. Richten Sie sich darauf ein, daß es nach einem großflächigen Stromausfall einige Tage dauert, bis das Netz wieder stabil läuft. An meinem Wohnort war der Strom für 10.000 Haushalte weg und es hat über 24 Stunden gedauert, bis das Netz wieder stabil lief.

WISSEN!

Was tun bei Stromausfall?

Schalten Sie zunächst alle Verbraucher ab, also ziehen Sie die Stecker. Das bis auf eine Lampe oder ein Radio, damit Sie mitbekommen, wann der Strom wieder da ist.

Sobald der Strom wieder da ist, schalten Sie nach und nach alle Verbraucher wieder zu, damit das Stromnetz nicht gleich wieder zusammenbricht, wenn alle Verbraucher im Haus den hohen Anlaufstrom ziehen. Erklären Sie dieses Vorgehen auch Ihren Nachbarn!

Eine andere Ursache könnte ein Anschlag auf kritische Infrastrukturen sein. Am verwundbarsten sind die Transformatoren, die den als Hochspannung gelieferten Strom in die Haushaltsspannung umwandeln. Schon einige wenige zu zerstören, was mit einfachen Mitteln möglich wäre, sorgt durch die Kaskadenabschaltung für einen großflächigen Stromausfall.

Auch natürliche Phänomene können den Transformatoren gefährlich werden: In den letzten Jahren ist es immer wieder zu Ausbrüchen und Masseauswürfen auf der Sonne gekommen, die eine Gefahr für das Stromnetz darstellen. So ein Sonnensturm sorgt für Nordlichter, aber auch für Probleme bei der Stromversorgung. Die großen Freileitungen funktionieren wie Antennen und nehmen den Sonnensturm auf, was entweder sofort zu Schäden an den Leitungen oder den Transformatoren führt, oder durch die Schwankungen in Stromstärke oder Frequenz kommt es zu den oben angesprochenen Kaskadenabschaltungen. Je nachdem, wie viele der schwierig zu ersetzenden Transformatoren beschädigt oder komplett zerstört

sind, kann es Jahre dauern, bis die Schäden behoben sind. Sonnenstürme betreffen einen Großteil der Welt, aber durch die Neigung der Erdachse vor allem die nördliche Hemisphäre.

Eine dem Sonnensturm ähnliche Wirkung kann eine in großer Höhe gezündete Atombombe haben, die einen Elektromagnetischen Puls (EMP) auslöst. Dieser trifft nicht nur das Stromnetz, sondern auch noch alle elektrischen Geräte mit Schaltkreisen, die sofort zerstört werden und ausfallen. Alle Computer, Autos, das Internet und andere wichtige Infrastrukturen sind dann dauerhaft zerstört. Nur einige Bundeswehreinheiten besitzen Kommunikationsmöglichkeiten, die gegen so einen Schlag gerüstet sind.

Zusammenbruch der weltweiten Logistikketten

Was bei den meisten Menschen noch gar nicht ins Bewußtsein getreten ist, ist der Zusammenbruch der globalen Lieferketten. Der Welthandel fußt auf einigen hundert Riesen-Containerschiffen, die einen Rundkurs fahren und dabei verschiedene Häfen anlaufen. Vergleichbar mit einer Straßenbahn, die an verschiedenen Stationen hält und immer Leute ein- und aussteigen. Die Container werden zu- oder ausgeladen. Wegen der Coronakrise stauen sich in China und in anderen Häfen zurzeit jedoch diese Container, weil sie nicht weiter verteilt und ausgeladen werden können. Vergleichbar ist das mit dem Problem der Getränkehersteller in jedem Sommer, wenn die Menschen mehr Getränke kaufen und das Leergut nicht zurückbringen. Kein Leergut bedeutet keine Getränke im Laden. Bei den Containern gibt es einen Engpaß wie beim Leergut. Selbst wenn eine Firma jetzt etwas verschiffen will, gibt es keine leeren Container, denn diese stapeln sich in den Häfen und werden nicht befördert oder nicht verzollt oder können aufgrund von LKW-Fahrern in Quarantäne nicht weiterbefördert werden. Aus welchem Grund auch immer, die Warenströme stehen still. Im Normalzustand dauert es etwa sechs Wochen, bis etwas aus China in Deutschland beim Abnehmer ankommt. Der schnell aufgelaufene Überhang braucht nun Monate, um abgebaut zu werden.

Zusätzlich staute sich der Verkehr durch ein querstehendes, havariertes Containerschiff im Suez-Kanal. Dieser ist eine der Engstellen und kann nur sehr vorsichtig durchfahren werden, ein Drehen ist nicht möglich, der Kanal wird nur einseitig befahren, pro Tag durchfahren ihn lediglich 45 Schiffe. Er ist an der Sohle nur rund 200 Meter breit bei der Länge eines normalen Containerschiffs von bis zu 400 Metern und über 70 Meter Breite. Die Anrainerstaaten des Suez-Kanals bzw. der Einfahrt dazu sind allgemein nicht als besonders friedliebend und politisch zuverlässig bekannt – ein weiterer Unsicherheitsfaktor.

Crash des Finanzsystems

Auch wenn es sich die meisten Menschen nicht vorstellen können, kann das Finanzsystem, wie wir es kennen, innerhalb von Stunden komplett zusammenbrechen. Die meisten werden sich dann sagen: „was geht mich das an, ich habe keine Aktien?“ Aber es geht nicht um die „Big Player“, sondern es geht um die kleinen Sparer. Wir konnten das bei der Lehman-Pleite in Amerika sehen, daß innerhalb von Stunden einige Banken in den Abgrund gerissen wurden. Oder bei der Krise in Zypern, an die sich kaum noch jemand erinnert. Eine solche Bankenkrise kommt aus dem Nichts, und geht rasend schnell.

Irgendwann merken die Menschen, daß mit den Banken etwas nicht stimmt, und wollen schnell noch ihr Geld abheben. Komischerweise kommen fast alle dann auf diese Idee. Es müssen nicht mal alle auf die Idee kommen, es reicht wenn 5 % der Sparer ihr Geld abheben wollen, dann ist nichts mehr für die anderen da. Wenn der Staat in diesem Moment keinen Banken-Feiertag ausruft, schließen die Filialen von sich aus. Die Bank ist einfach zu. So soll verhindert werden, daß die Menschen das Geld abheben, das die Bank selber braucht. Dazu muß man das Bankensystem verstehen. Wir haben ein sogenanntes Reserve-Bankensystem. Wenn die Bank einen Kredit von 100 Euro vergibt, braucht sie nur 4-6 Euro an eigenem Kapital (= Spareinlagen) dafür als Reserve. Wenn jetzt alle Sparer ihr Geld sofort abheben, dann ist die

Bank pleite und müßte alle Kredite sofort fällig stellen. Sie ist sogar pleite, wenn nur wenige Prozent der Sparer Ihr Geld zurückhaben wollen. Das reißt auch die Unternehmen um, die bei der Bank verschuldet sind. Der Geldverkehr kommt kaskadenartig zum Stehen. Und die Leute draußen vor der Tür fangen an zu revoltieren. Genau so ist es in Zypern passiert. Dann wurden von den Spareinlagen Teile einfach eingezogen und die Auszahlung von Geldern begrenzt, auf wenige Euro pro Person und Tag. Gewinner waren diejenigen, die kein Geld auf der Bank, sondern Bargeld im Hause hatten.

Wenn die Banken nicht mehr funktionieren geht nur noch Tauschhandel oder eben Bargeld, was aber die modernen jungen Leute nicht mehr haben. Das frei verfügbare Bargeld liegt nur bei 150-180 Euro pro Person, was also wirklich zirkuliert, und davon kann man die Hälfte getrost als bei den Firmen und Läden liegend betrachten. Es steht also zum Einkauf nicht zur Verfügung. Also wird die große Masse des Volkes nicht mehr an Bargeld kommen und hat auch keins im Portemonnaie. Dafür eine Handvoll Kreditkarten, die nicht mehr funktionieren.

Die Panik bei den Menschen, die plötzlich nichts mehr kaufen können und die mit ansehen müssen, wie sich ihre Ersparnisse in Luft auflösen, wird gigantisch sein.

Mit einem Vorrat brauchen Sie sich nicht mit den anderen unvorbereiteten Menschen an den leeren Bankautomaten anzustellen und auch nicht im Supermarkt auseinanderzusetzen.

Hyperinflation

Bei einer Hyperinflation galoppieren die Preise und das Geld wird immer weniger wert. In Deutschland kam das schon mehrfach vor. In Argentinien war es vor einigen Jahren der Fall, daß eine Inflation von mehreren zehntausend Prozent im Monat die Preise nach oben getrieben hat. Die Arbeitslöhne, so jemand überhaupt noch Arbeit hat, kommen mit dem rasanten Anstieg nicht mit. In der Folge kaufen die Menschen, sobald sie Geld bekommen, alles, was sie kriegen können. Das wird dann später auf dem Schwarzmarkt gegen das getauscht, was sie wirklich benötigen. In der Folge verknappt sich die Ware in den Läden, weil die Ladenbesitzer das Geld nicht mehr haben wollen. Sie tauschen dann lieber gegen andere Waren oder Dienstleistungen.

Die Folge einer Hyperinflation ist in der Regel eine Währungsreform. Irgendwann bekommen die Ladenbesitzer das mit und verkaufen überhaupt nichts mehr, weil sie nicht ohne Ware und mit Unmengen wertlosen Geldes dasitzen wollen. Das war in Deutschland bei der Währungsreform 1948 der Fall. Vorher gab es kaum Waren und Lebensmittel, weil die Händler diese zurückhielten – und wenn, dann nur auf Bezugschein. Nach der Umstellung waren die Geschäfte schlagartig voll und der Wirtschaftsaufschwung konnte beginnen.

Massen-Arbeitslosigkeit

Eine Wirtschaftskrise hat in der Regel eine Massenarbeitslosigkeit zur Folge. Meist steigen dann auch die Preise an. Massenarbeitslosigkeit hat aber nicht nur Auswirkungen auf die unmittelbar Betroffenen. Zuerst werden die Menschen entlassen, die etwas Produktives erwirtschaften und Steuern bezahlen. Diese fallen als Leistungserbringer weg und kommen als Leistungsbezieher dazu. Das ist volkswirtschaftlich ein doppeltes Minus. Die Firmen, die entlassen müssen, können keine Steuern mehr zahlen, so daß dem Staat auch hier die Einnahmen wegbrechen. Unser Sozialsystem ist aber darauf ausgelegt, daß Firmen viele Steuern zahlen, Arbeitnehmer viele Steuern zahlen und nur wenige die Leistungen in Anspruch nehmen. Das kehrt sich dann in ein Mißverhältnis und der Staat bekommt nur noch einen Bruchteil der Steuereinnahmen bei gleichzeitig explodierenden Kosten. Steuererhöhungen helfen dann nicht mehr weiter und es

kommt zu massiven Ausgabenkürzungen, sowohl bei den Arbeitslosen, als auch bei den eigenen Angestellten und allen anderen, die noch von den sozialen Netzen getragen werden. Viele Firmen sehen sich dann mit dem Problem konfrontiert, daß niemand mehr in der Lage ist, sich die produzierten Waren zu leisten. So gehen noch mehr Firmen pleite, was die Abwärtsspirale beschleunigt.

In solch einer Situation werden Sie froh sein, bei der einen oder anderen Mahlzeit auf Ihre Vorräte zurückgreifen zu können. Hier kommen auch die Vorbereitungen für die Haltbarmachung von Früchten und anderen Dingen ins Spiel. Die Zeiten sind dann hart und wer jetzt weiß wie man die Äpfel vom Straßenrand einkocht und wie man mit gesammeltem Holz die Wohnung heizt, der wird besser durch diese Zeit kommen.

Staatspleite

Heutzutage kann sich kaum jemand vorstellen, daß das Füllhorn üppig sprudelnder Sozialleistungen einmal versiegen könnte. Es kann aber nur das verteilt werden, was in der Realwirtschaft erwirtschaftet wurde oder – im Falle von Staatsschulden – einmal erwirtschaftet werden wird. Der Staat selber erwirtschaftet kein Geld, auch wenn Politiker das immer wieder behaupten. Der Staat preßt das Geld seinen Bürgern ab und verteilt es um. In den letzten Jahrzehnten leider immer ausschweifender für unnötige soziale Wohltaten, um den Politikern die Wiederwahl zu kaufen. Von den derzeit arbeitenden rund 43 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten nur rund 18 Millionen in einem Beruf, der etwas erwirtschaftet, also Werte schafft. Wie ein Bauer, der eine Kartoffel in die Erde drückt und später zehn Kartoffeln ausgräbt, die er verkaufen kann. Ich will nicht behaupten, daß Feuerwehrleute, Polizisten oder Lehrer nicht produktiv sind, aber sie schaffen eben keine Werte, sondern leben als steuerfinanzierte Berufe von den Werten, die die produktiven Berufe erwirtschaftet haben.

Deutschland ist – wie viele andere westliche Staaten – in einer fast ausweglosen Situation gefangen: Durch die auf den Kopf gestellte Bevölkerungspyramide müssen immer weniger Junge immer mehr Alte alimentieren. Dazu kommt noch der Strukturwandel in der Industrie, wobei immer mehr Arbeitsplätze in das Ausland verlagert werden und so die eigenen Jungen keine Arbeit für niedrig-Qualifizierte finden, so daß sich diese nicht selber ernähren können, sondern von der Allgemeinheit alimentiert werden müssen. Darüber hinaus sind junge Leute nur noch bedingt im Arbeitsleben zu integrieren. Sie haben nie gelernt sich einzufügen, haben keine Bildung, aber ein Selbstbewußtsein wie ein preußischer General. Dazu sind sie ein Produkt der Bildungsmisere und wissen nicht, was sie im Leben mal werden wollen, noch ob sie Junge, Mädchen oder etwas dazwischen sind. So werden die Jungen kaum in der Lage sein, die von den Baby-Boomern freiwerdenden hoch bezahlten Jobs zu übernehmen. Diese Baby-Boomer sind die kopfstärkste Gruppe, die demnächst in Rente geht und eine sehr hohe Rente beziehen wird. Noch dazu sind sie relativ gesund und werden diese hohen Renten lange beziehen. Nicht wie früher der Maurer, der mit 14 die Lehre begonnen und bis 65 gearbeitet hat und dann mit knapp 70 Jahren stirbt. Darauf ist unser Rentensystem ausgelegt, aber nicht darauf, daß ein Oberstudienrat mit 62 in Pension geht und dann den Lebensabend bei Rotwein und gutem Essen für die nächsten 30 Jahre genießt. Um dann noch für 3.500 Euro im Monat die letzten fünf Jahre gepflegt zu werden – in völliger geistiger Umnachtung.

Das sind nur einige Beispiele, warum der Staat in den nächsten Jahren zwangsläufig, nur durch die Mathematik bedingt, schwerste Probleme bekommen wird. Solche epochalen Fehlentscheidungen unserer Politiker wie die Euro-Rettung, die Migrationskrise, der Atom- und Kohleausstieg, die Energiewende, der absurde Kampf gegen den nicht existierenden Klimawandel, die enorme Verschuldungssorgie zur „Bekämpfung“ der Corona-Pandemie oder die mutwillige und komplett unnötige Zerstörung der Automobilindustrie und damit dem Wirtschaftsmotor Deutschlands, kommen noch obendrauf.

Es wird also einmal der Punkt kommen, an dem der Staat seinen Verpflichtungen nicht mehr nachkommen kann. Ich wage schon jetzt die Behauptung, daß eine Erhöhung der Steuern keine höheren Einnahmen

mehr generieren wird. Das Ende der Fahnenstange ist erreicht. Wie bei der Tabaksteuer: bei jeder Erhöhung hören mehr Leute mit dem Rauchen auf, so daß die absolute Höhe der eingenommenen Summe ziemlich konstant bleibt. Wenn sich die Steuern nicht mehr erhöhen lassen, wird man irgendwann an die Ausgaben gehen müssen. Mit anderen Worten, der Staat ist pleite. Halt, Moment, der Staat kann nicht pleite gehen, es gehen immer nur die Bürger pleite, und das Wort Bürger kommt von „bürge“! Der Staat holt sich das Geld von den Bürgern, die noch etwas haben. Zur Zeit steckt das in Lebensversicherungen (Und die haben es in Staatsanleihen angelegt, oder besser gesagt: die haben es dem Staat geliehen) oder in Immobilien. Dann geht das große Entschulden los: die Lebensversicherungen bekommen das Geld nicht zurück, das sie dem Staat geliehen haben, die Immobilienbesitzer werden enteignet oder mit einer Zwangshypothek belastet. Erst wenn gar nichts mehr geht, werden die Sozialleistungen gekürzt, damit das Volk nicht aufmuckt. Zwischenzeitlich sind die 18 Millionen produktiv Tätigen schon lange am Ende und ausgemolken.

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Staat immer mehr aus den Kernaufgaben zurückgezogen und Teile seiner eigentlichen Aufgaben an private Investoren abgegeben. Ich denke da an die Autobahnen, die von privaten Konsortien betrieben werden, oder von den Stadtwerken, Krankenhäusern oder Altenpflege. Überall, wo Geld verdient werden kann, wurde verkauft, die Probleme hat man behalten. Das hat nur so lange funktioniert, wie die Arbeitsdrohnen des Mittelstandes den Karren noch gezogen haben. Jetzt, wenn das nicht mehr der Fall ist, kann man die selbst produzierten Probleme nicht mehr mit Geld der Steuerzahler zukleistern.

Irgendwann in dieser Phase wird der Staat seine Verpflichtungen mit frisch gedrucktem Geld bezahlen, das dann aber niemand mehr annehmen wird. Es ist letztendlich egal, ob man wertloses Geld hat oder gar keines. Das Spiel ist aus. Ein Polizist wird seinen Dienst nicht mehr antreten, wenn er kein Geld bekommt. Ein Soldat auch nicht. Die haben aber Kenntnisse und Fertigkeiten, die in so einer Situation gut verkäuflich sind. Wie die Situation dann auf den Straßen aussehen wird, kann sich eigentlich jeder lebhaft vorstellen. Ohne Geld funktioniert der Staat nicht. Mit zu viel Geld funktioniert er nur noch eine Zeit, bis er dann pleite gehen muß.

Es liegt an der inneren Einstellung zum Gemeinwohl und zur Gewalt, wie eine Gesellschaft mit dieser Situation umgeht. Einige eher gewaltaffin in einer archaischen Clan-Struktur sozialisierten Gesellschaften werden sich irgendwie organisieren, nur eben eher so, wie wir das im Nahen Osten oder in Schwarzafrika beobachten können.

Krieg/Bürgerkrieg

Nach fast 70 Jahren Frieden kommt einem in Deutschland ein Krieg eher unwahrscheinlich vor bis kürzlich Rußland in die Ukraine einmarschiert ist. Die alten Lager „Ost“ und „West“ haben sich aufgelöst und ein Einmarsch von Nachbarländern schien unwahrscheinlich.

Für viel wahrscheinlich halte ich auch einen Bürgerkrieg, denn egal welche Krise uns zuerst trifft, wenn die Ressourcen begrenzt und knapp sind, greift sich der Stärkere was er kriegen kann. Dem wird das Volk wenig entgegensetzen haben. Polizei und Militär sind kaputtgespart und nicht in der Lage, etwas Wirksames dagegen anzubieten.

Das hört sich im ersten Moment extrem an, aber wenn Sie darüber nachdenken, was schon nach wenigen Wochen Coronakrise an Veränderung in der Gesellschaft passiert ist und daß sich Menschen wegen ein paar Rollen Toilettenpapier prügeln, sollten Sie sich darüber Gedanken machen, was passiert, wenn tatsächlich Wasser und Nahrung knapp werden sollten. Ein Bürgerkrieg wird Millionen von Opfern kosten.

Naturkatastrophen

In unserer Gegend gab es in den letzten Jahren einige Überschwemmungen im Sommer, mit denen so niemand gerechnet hätte. Ein paar Tage Regen haben gereicht, um das Erdreich zu sättigen. Da es noch früh im Jahr war, stand der Mais erst etwa 20 cm hoch. Der nächste Starkregen sorgte dann dafür, daß das Wasser von den Feldern, die leicht hügelig um die Dörfer liegen, direkt in die Dörfer floß. Schon bald waren die Dörfer abgeschnitten und wurden von dutzenden, wenn nicht gar hunderten Feuerwehrleuten und anderen Helfern bevölkert, die mit Sandsäcken und Pumpen versuchten, die Häuser zu schützen.

Die Feuerwehrleute waren zwar gut ausgerüstet, aber die Versorgung war nicht so einfach. Niemand konnte seinen Privat-PKW bewegen, nur die Landwirte kamen mit ihren Treckern noch durch. Die Hausbewohner wollten Ihre Häuser nicht verlassen, es war auch keine Notwendigkeit, da keine direkte Lebensgefahr bestand. Jetzt war jeder im Vorteil, der bei den Rettungsarbeiten nur eine kurze Pause einzulegen brauchte, um sich aus seinen Vorräten etwas zu Essen zu holen. Schon im Vorfeld wurde Gas, Wasser und vor allem der Strom abgestellt.

Bei vielen Naturkatastrophen wird es Ihnen ähnlich gehen und Sie werden nicht in der Lage sein, den Ort des Geschehens mit dem Privat-PKW zu verlassen, und falls doch, dann kommen Sie nicht wieder zurück. Die Straßen müssen für die Rettungsfahrzeuge freigehalten werden. Wasser, Strom und Gas sind abgestellt und nach 24 Stunden ist die Kühltruhe auch am Ende und taut auf. Je nach Art der Katastrophe ist das Oberflächenwasser und damit auch die Brunnen mit Heizöl, Giften und Fäkalien verseucht. Genau für diese Zeiten brauchen Sie einen Wasservorrat und Nahrung, die auch kalt verzehrt werden kann. Die Rettungskräfte kommen meist schnell, aber die Versorgung hinkt immer hinterher. Sie müssen sich also darauf einstellen, auch die Retter aus Ihrem Vorrat mit zu versorgen, denn Sie wollen nicht, daß diese lange fahren müssen, um sich irgendwo etwas zu Essen zu suchen. Die Rettungskräfte wollen auch nur schnell ein paar kalte Würstchen essen und eine Flasche Wasser trinken und dann weiterarbeiten. Das ist ja auch in Ihrem Sinne.

Bei den großen Waldbränden im Osten ist es lange nicht klar gewesen, ob die Bewohner evakuiert werden müssen oder nicht. In diesen Fällen ist es wichtig, sich auf eine Flucht mit dem PKW oder nur mit Handgepäck einzustellen. Gehen Sie bei etlichen Katastrophenszenarien davon aus, daß Sie mit Treckern, Booten, Hubschraubern oder Kettenfahrzeugen gerettet werden müssen, weil die Wege nicht mehr von normalen Fahrzeugen befahren werden können.

Bereiten Sie sich auf solche Situationen vor und halten Sie einen Notvorrat für drei Tage bereit, den Sie schnell mitnehmen können, weil er schon in einer Tasche zusammengepackt wartet. Als Trinkwasser haben sich die 0,5-Liter-Plastikflaschen bewährt, denn diese können Sie entweder im verschweißten Sechserpack greifen und mitführen, oder die einzelnen Flaschen in Manteltaschen und im Rucksack verteilt tragen. Im Sommer werden Sie mehr Wasser brauchen als im Winter – und was Sie nicht brauchen verschenken Sie an Rettungskräfte. Denken Sie daran, daß wenn Ihr Haus schon nicht zu retten ist, Sie Ihre Vorräte den Rettern zugänglich machen sollten, diese werden es Ihnen danken.

Gehen Sie auch bei räumlich begrenzten Katastrophen wie dem Oder- und Elbehochwasser oder den Waldbränden davon aus, daß die Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe auch betroffen sind und Geschäfte in der Umgebung schnell leergekauft sein werden. Gehen Sie auch nicht davon aus, daß Sie überall einfach tanken können, und wenn, dann erhalten Sie nur einen Notvorrat, denn der Sprit ist in solchen Fällen für Einsatzfahrzeuge reserviert.

Verseuchung nach Überschwemmungen

Bei Überschwemmungen werden meist größere Landstriche durch ausgelaufenes Heizöl und übergelaufene Kläranlagen verseucht. Die Feldfrüchte sind dann nicht mehr für den menschlichen Verzehr geeignet. Da meist nicht das gesamte Land betroffen ist, können die Verluste ausgeglichen werden. Wer sich aber darauf eingerichtet hat, einen Teil seiner Nahrung selber anzubauen, der wird ein Problem bekommen, gerade, wenn die Überschwemmung zu einer anderen kritischen Lage dazukommt. In solch einem Fall kommt es auf die Solidarität der Menschen untereinander an. Schaffen Sie schon in ruhigen Zeiten Netzwerke, so daß Sie Feldfrüchte tauschen oder Überschuß abgeben können. Als Selbstversorger werden Sie immer mehr anbauen, als Sie verwerten können. Zumindest theoretisch, denn nicht jedes Jahr wachsen alle Früchte gleich gut. So gibt es Kartoffeljahre oder Apfeljahre und meist ist das auch je nach Landstrich unterschiedlich, so daß man sich über den Landkreis gut mit Waren aushelfen kann.

WISSEN!

Situationsbeschreibung Hochwasser im Ambergau 2017

Im südlichen Niedersachsen ging 2017 die Welt unter, durch 36 Stunden Dauerregen waren alle Flüsse über die Ufer getreten. Sechs Wochen vorher gab es schon einmal ein Hochwasser, das noch glimpflich verlief. Hier ein paar Lehren aus der Situation:

Schön, daß wir Vorräte hatten, denn die Altstadt der Kreisstadt war abgeschnitten, das Wasser floß einen halben Meter hoch durch die Straßen, Altenheime wurden evakuiert und die Leute konnten auch nicht in andere Orte fahren um einzukaufen, weil sie aus ihren eigenen Orten nicht mehr rauskamen. Öltanks waren beim letzten Hochwasser sechs Wochen zuvor schon leer und in die Umwelt gelaufen. Meist schwimmen die Tanks dann auch noch auf und sind im Anschluß total kaputt, das Öl dringt in die Hauswände und ins Erdreich: Über allem lag ein erbärmlicher Gestank und Pumpen waren überall ausverkauft.

Um zu helfen hatte ich meine Pumpe (Tragkraftspritze, läuft mit Verbrennungsmotor) rausgekrämt, die Schläuche waren nicht da, der Sprit war verdampft und nur klebriges Öl lag unten im Tank vom 1:25 Gemisch. Sie sprang nicht an und die Sprit-Kanister waren leer, dazwischen standen zwar etliche volle Kanister, aber unbeschriftet – war wohl Diesel. Der Hausmeister hatte die Kanister für den Rasenmäher aufgebraucht und nicht wieder befüllt, anstatt durchzurotieren. Aber hier auf dem Land ist jeder zweite ein Autoschrauber, die kriegen den Motor wieder flott, vor zwei Jahren lief der ja noch; außerdem ist er Baujahr 1972, also bombensicher. Die Leute glaubten mit Elektropumpen die Häuser leerpumpen zu können, wußten aber nicht, daß in den gefluteten Häusern der Strom abgeschaltet wird.

Dann gingen die Sandsäcke aus. Feuerwehren aus einem Umkreis von 200 km reisten an, es reichte trotzdem nicht. Beim letzten Mal waren die Feuerwehren nicht mal in der Lage sich selbst zu verpflegen, geschweige denn die Bevölkerung. Die Einsatzkräfte hatten nicht mal einen Notfallrucksack dabei, keine Notverpflegung oder eiserne Ration, kein Trinkwasser. Was spricht dagegen, daß für jedes Fahrzeug ein Seesack mit Verpflegung, die sich hält, bereitgehalten wird und dann im Fall der Fälle einfach mit reingeworfen wird. Oder jeder Kamerad ein oder zwei EPAs und genug Wasser dabei hat. Unverständlich, daß sie zum Helfen in die Orte fahren und nicht mal richtig autark sind, zumindest in der Verpflegung der eigenen Leute. Jetzt kamen sie nicht mehr raus, weil zwischenzeitlich das Wasser stieg und dadurch teilweise der Rückweg abgeschnitten war – und sie dachten immer noch, daß sie abgelöst werden. Jetzt, bei der zweiten Welle, war die Ablösung offensichtlich besser organisiert. Viele Freiwillige Feuerwehren der betroffenen Gebiete waren nicht einsatzbereit, weil die Leute selber Wasser im Keller hatten. Landwirte waren mit ihren Treckern unterwegs, um mit Frontladern die Sandsäcke zu fahren.

Und was machten die Leute in den Sozialen Netzwerken? Fragten sich, wie sie morgen zur Arbeit kommen, weil doch die Straße, in der das Geschäft liegt, einen halben Meter unter Wasser steht. Anstatt sich sofort auf den Weg zu machen und zu helfen den Arbeitsplatz zu sichern, unglaublich.

Noch eine Anmerkung zum Leerpumpen der Keller: Wenn das Wasser bei einem Haus mit Bodenwanne (bei hohem Grundwasserspiegel, wenn die Leute zu dicht am Wasser bauen) von oben in die Wanne läuft, kann man erst auspumpen, wenn das Grundwasser wieder gesunken ist, sonst schwimmt die Wanne mit Haus auf und das gibt einen Totalschaden. Also bleibt die Brühe (mit Öl und Schlamm und allem) tage- oder wochenlang im Keller stehen.

Kurz vor Redaktionsschluß hat sich im Ahrtal am 14. und 15 Juli 2021 eine der schlimmsten Naturkatastrophen der letzten Jahrzehnte in Deutschland ereignet. Es starben 134 Menschen und 766 wurden verletzt und teilweise schwer traumatisiert. Rund 500 Gebäude sind zerstört und weitere 3.000 beschädigt, somit etwa 70 % der Gebäude in dem betroffenen Gebiet. Insgesamt sind 17.000 Menschen geschädigt und weitere 25.000 betroffen. Dazu sind die Straßen und Schienenwege sowie Brücken in einem nie dagewesenen Umfang beschädigt worden, so daß dort ein Fortkommen nur mit geländegängigen Fahrzeugen möglich war, wenn die Wege nicht durch Schwemmgut versperrt waren. Ohne jetzt auf das Behördenversagen im Vorfeld bei der Warnung der Bevölkerung näher einzugehen ist wohl allgemein bekannt, daß komplette Inkompetenz, fehlende Alarmierungsmöglichkeiten und Kompetenzgerangel eine Menge Menschenleben gekostet haben. Die Situation wurde nicht besser, als das Ausmaß der Schäden am nächsten Tag sichtbar wurde.

Besonders auffällig war die Tatsache, daß die staatlich organisierte Hilfe nur einen Bruchteil dessen ausmachte, was privat von Landwirten, Bauunternehmern und anderen Freiwilligen mit schwerem Gerät geleistet wurde. Die überschwemmte Fläche beträgt lediglich 200 Hektar, was erst einmal wenig klingt, aber dabei handelt es sich um den dicht besiedelten Uferbereich der Ahr. Die staatlichen Stellen brauchten Tage, um das Großgerät aus der gesamten Bundesrepublik zusammenzuführen, und dann war es nur ein Bruchteil dessen, was bereits am nächsten Tag von Privatleuten bereitgestellt wurde. Daraus läßt sich schließen, daß dieses räumlich eng begrenzte Schadensereignis die Kapazitäten der staatlichen Hilfsstellen bereits überfordert.

Die Infrastruktur war komplett zerstört: Es gab nicht nur kein Strom, Telefon, Frisch- oder Abwasser, es gab nicht mal mehr die Leitungen dafür. Nicht nur die Straßen waren komplett weggespült, die Brücken teilweise mitsamt der Fundamente weggerissen, in den Straßen der Innenstadt-Bereiche lag das Geröll meterhoch und machte ein Durchkommen unmöglich. Die Leute hatten alles verloren bis auf das, was sie am Leibe trugen. 42.000 Menschen waren obdach- und mittellos. Sie hatten nicht nur nichts zu essen, sondern nicht mal mehr einen Teller und Besteck, um es zu essen.

Hier eine Liste, die im Internet von Betroffenen veröffentlicht wurde, und die einen guten Anhalt bietet, was man braucht, um eine solche Situation zu bewältigen

Liste Ahrtal

- Besen, Schaufel, Schneeschieber
- Gummistiefel alle Größen
- Lebensmittel wie Baby-Nahrung, Konserven, Nudeln, Reis, Mehl, Zucker, Kekse, Schokolade, Salz, H-Milch
- Hygieneartikel wie Binden/Tampons, Duschgel, Seife, Zahnbürsten, Zahnpasta

- Getränke aller Art, vor allem Wasser (es war Sommer!)
- Wasserkanister
- batteriebetriebene Radios
- Powerbanks
- Gaskocher und Kartuschen, keine großen Gasflaschen
- Pfannen, Töpfe, Teller, Besteck, Tassen (Kein Plastik!)
- Haushaltstextilien wie Decken, Bettwäsche, Handtücher (Durchgewaschen und einsatzfähig)
- Stromaggregate (Hinweis: Diese werden nicht zurückgeliefert!)
- Buggies, Kinderwagen
- Verbandsmaterial und erste Hilfe-Material
- Tiernahrung für Hunde und Katzen, Halsbänder und Leinen, Näpfe
- Putzmittel

Auf einer anderen Abbildung ist zu sehen, was sich die Betroffenen wünschten

- Helfer
- Wasser
- zuckerhaltige Getränke
- Essen
- Hygieneartikel
- Bier
- Gummistiefel
- Schokolade
- Tiernahrung
- Handschuhe
- Mülltüten

Aus der Lage kann man einige Lehren ziehen für Dinge, die Sie für den Vorrat zusätzlich anschaffen sollten.

- Alles, was man braucht um richtig aufzuräumen, zunächst die persönliche Schutzausrüstung
- Gummistiefel, Schutzbrille, Handschuhe, erste Hilfe für kleine Wunden oder eingetretene Nägel (Wunddesinfektionsmittel!).
- Schaufel, Besen, Eimer, Müllsäcke, Putzmittel

Weiterhin das, was auch in anderen Listen hier vorgeschlagen wird, die Lehren zeigen aber, wie wichtig das ist und daß Sie von diesen, im Moment noch billigen Dingen, ruhig genug bereithalten sollten. Hier werden Hygieneartikel und Duschgel, Seife und Zahnbürsten immer wieder genannt. Weiterhin Getränke mit Zucker, die auch Kalorien liefern, und offensichtlich ganz wichtig, eine Möglichkeit, die Mobiltelefone zu laden.

Die Hilfe von Außen wurde in ganz Deutschland von Ehrenamtlichen organisiert und dafür Spenden gesammelt. Das führte dazu, daß Bekleidung in unvorstellbaren Mengen gespendet wurde. Aber gut gemeint ist nicht immer gut gemacht, und so nutzten viele die Möglichkeit, sich ihrer alten, abgetragenen und ungewaschenen Bekleidung zu entledigen. So verstopften unbrauchbare Altkleider, vorzugsweise Winterbekleidung, im Hochsommer die Spendenzelte. Hier hätte der Staat eigentlich vorsorgen können und Palet-

tenweise Erstausrüstungen vorhalten können. Das kostet nicht viel Geld und ist einfacher zu verteilen. Eine Sporttasche in rot oder blau für Männer und Frauen, außen mit der Konfektionsgröße beschriftet, darin ein Sportanzug, Unterwäsche, Schuhe (Badelatschen), eine Decke, zwei Handtücher, Eßbesteck und ein gefüllter Waschzeugbeutel. Hört sich wohl zu einfach an. Dafür hätte ich mein Steuergeld gerne angelegt gesehen. Im Fall der Fälle werden dann die vorgepackten Big-Packs mit einer Auswahl an Konfektionsgrößen einfach an den Hubschrauber gehängt und abgesetzt.

Aus dieser Situation betrachtet ist es nicht schlecht, für jedes Familienmitglied eine Tasche zu packen mit Ersatzkleidung und ein paar anderen Dingen wie oben beschrieben. In einen dicken Müllsack packen, mit dem Staubsauger möglichst viel Luft raussaugen und dann zubinden, so ist der Inhalt wasserdicht und kompakt. Und wenn Sie das nicht brauchen, kann es ja sein, daß Sie Freunde oder Familie aufnehmen müssen, die schlechter vorbereitet sind als Sie selber.

ABC-Lagen

Zu den möglichen, aber seltenen, und wenn dann folgenschweren Lagen gehören die Freisetzung von atomaren, biologischen und chemischen Substanzen. Der Begriff wird altgedienten Soldaten noch unter ABC-Alarm bekannt sein. Die Welt hat sich aber weiterentwickelt und nun wird das Ganze unter CBRNE zusammengefaßt. Eine weit weniger griffige Abkürzung, die sich auch nicht so gut schreien läßt, um andere zu warnen. Ausgeschrieben heißt es chemische, biologische, radiologische, nukleare und explosive Gefahren. Diese können natürlichen Ursprungs sein, wie giftige Gase bei Vulkanausbrüchen, bei Unfällen freigesetzte Gase wie beim Reaktorunfall in Tschernobyl, oder willentlich zur Kriegsführung oder im Rahmen eines Terroranschlags verbreitet werden. Die Auswirkungen können räumlich und zeitlich begrenzt sein, wie ein Unfall eines Tanklasters mit giftigen Gasen, oder große Landstriche beeinträchtigen und lange anhalten, wie der radioaktive Niederschlag nach dem Reaktorunfall in der Ukraine. Auf einige dieser Gefahren können Sie sich einstellen, auf andere nur schlecht oder gar nicht. Es gibt eben keine hundertprozentige Sicherheit. Auf die Hilfe des Staates brauchen Sie bei einem großen Unglück nicht zu hoffen, denn Schutzausrüstung ist in ausreichender Anzahl mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht vorhanden. Wir haben bei der Corona-Pandemie ja leider bereits erlebt, daß im Vorfeld trotz bekannter Risikoanalysen nicht ausreichend vorgesorgt wurde.

Ganz gleich, welche der vielen möglichen Szenarien eintreten, entweder bringt es Sie recht schnell um, dann brauchen Sie hier nicht weiterzulesen, oder Sie können sich vor den ersten Auswirkungen schützen und müssen mit langfristigen Problemen klarkommen. Der Unfall in Tschernobyl hat gezeigt, daß große Landstriche betroffen waren und die Lebensmittel nicht mehr verwendet werden konnten. Das ist auch ab und zu der Fall, wenn in einer Chemiefabrik etwas Giftiges entweicht und rundum die Kleingärten ausgeräumt werden.

In all diesen Fällen ist es gut, wenn Sie einen Lebensmittelvorrat so eingelagert haben, daß die Nahrung geschützt ist und Sie diese weiterverwenden können, ggfs. nach Dekontamination der Verpackung. Um Ihnen einen Einblick in die möglichen Szenarien zu geben, hier nur ein paar denkbare Fälle. Ich ziele dabei auf die Notwendigkeit eines Vorrats ab, das Thema Schutzkleidung oder Bunkerbau würde den Rahmen dieses Buches sprengen.

Milzbrand

Milzbrand oder Anthrax ist eine hoch ansteckende und gefährliche Krankheit, die in Deutschland nur noch sehr selten auftritt. Die Sporen der Bakterien sind sehr stabil, lange lagerfähig und hochinfektiös, dabei leicht zu vermehren und zu handhaben, und aus diesen Gründen so gut als biologische Waffe geeignet. Sie können auch von Staaten mit nicht so gut ausgestatteten Laboren hergestellt werden. So gelangen sie

in die Hände von Terroristen, wie es im Jahr 2000 in den USA der Fall war, als mit Milzbrand präparierte Briefe verschickt wurden. Der eigentliche Schaden war eher gering, die Kollateralschäden durch die Panik und Abwehrmaßnahmen aber gewaltig. In Nutztierbeständen kann er großen Schaden anrichten, so daß die Versorgung mit Fleisch und tierischen Produkten leiden kann.

Nuklearer Angriff

Das Schlimmste, was einem Land passieren kann, ist ein Angriff mit einer Atombombe. Die genaue Anzahl der weltweit gelagerten nuklearen Gefechtsköpfe ist unklar und kann nur geschätzt werden. Aufbewahrungsorte befinden sich unter anderem in ganz Europa, darunter auch in Deutschland.

Die Wirkung kennt jeder aus den Schilderungen von Hiroshima und Nagasaki, die etlichen hunderttausend Menschen das Leben gekostet hat. Zuerst kommt ein Blitz, der alles in der Nähe durch die Strahlungshitze in Flammen aufgehen läßt. Danach kommt die Druckwelle, die noch in einigen Kilometern Entfernung Gebäude einstürzen läßt. Nach einer gewissen Zeit, je nach Entfernung zum Detonationspunkt, gibt es eine gewaltige Sogwelle, die dann die bereits beschädigten Gebäude, die noch stehen, einstürzen läßt. Direkt in der Nähe des Detonationspunktes verglast die Oberfläche, weil Steine schmelzen. Durch die Detonation wird jede Menge Material nach oben gerissen und bildet den bekannten Atompilz. Dieses staubfeine Material wird radioaktiv verseucht und treibt als radioaktive Wolke übers Land und regnet ab. Dieses wird als radioaktiver Fallout bezeichnet und verseucht große Landstriche.

Wird die Bombe in großer Höhe gezündet, kommt noch der EMP dazu, der Elektromagnetische Puls, der sämtliche elektronischen Geräte zerstört.

Die einzige Überlebenschance haben Sie entweder in einem dafür gebauten Bunker, oder so weit weg von der Bombe, daß Sie „nur“ von dem radioaktiven Niederschlag betroffen sind. Hier ist gut verpackte Nahrung der Schlüssel zum Überleben.

Schmutzige Bombe

Eine schmutzige Bombe ist keine Kernwaffe, da weder eine Kernspaltung noch eine Kernfusion stattfindet. Bei dieser Massenvernichtungswaffe benötigen Terroristen lediglich Zugriff auf radioaktives Material. Dieses ist recht billig auf dem Schwarzmarkt zu bekommen, denn es ist eigentlich Abfall oder wird für medizinische oder industrielle Zwecke verwendet. Der Einsatz erfolgt, indem eine Ladung konventionellen Sprengstoffs das radioaktive Material fein zerstäubt und über eine größere Fläche verteilt. Die Menschen nehmen das Material auf und erleiden Strahlenschäden und erkranken evtl. später als Langzeitfolge an Krebs. Außerdem ist die Panik enorm, weil die Mehrheit nicht zwischen einer radiologischen Waffe bzw. Schmutzigen Bombe und einer richtigen Atombombe mit Kernspaltung unterscheiden kann. Trotzdem wird die Dekontamination der Bereiche viel Zeit und Geld verschlingen und die Besiedlung durch Menschen für längere Zeit unmöglich machen. Das BBK rät zum Aufenthalt in Häusern und warnt vor einer unkoordinierten Flucht aus dem betroffenen Bereich, da sich gerade in der Anfangszeit noch viel radioaktives Material in der Luft befinden kann. Auch bei dieser Lage ist es also wichtig, einen Vorrat so eingelagert zu haben, daß Sie die Nahrung nach Dekontamination der Verpackung essen können.

Atomunfall

Bei einem Atomunfall kommt es ebenfalls zur Freisetzung von Radioaktivität. Diese Lage gab es vor Jahren in Tschernobyl und in Fukushima – und ein Ende ist auch dort nicht abzusehen. Einige Gebiete sind auf Jahrzehnte nicht bewohnbar. Für solche Lagen haben die Behörden aber zumindest insoweit vorgesorgt, daß Jodtabletten vorrätig gehalten und bei Bedarf an die Bevölkerung ausgegeben werden. Diese

Tabletten sind nicht zu verwechseln mit den Jod-Tabletten, die Schwangeren und stillenden Müttern empfohlen werden. Sie enthalten hochdosiertes Jod, das von der Schilddrüse eingelagert wird und dafür sorgt, daß das radioaktive Jod, welches bei einem Atomunfall freigesetzt wird, vom Körper wieder ausgeschieden und nicht in der Schilddrüse eingelagert wird, weil die Schilddrüse schon gesättigt ist. Sie sollten diese Tabletten nur auf Weisung der Gesundheitsämter einnehmen und nicht nach eigenem Gutdünken oder prophylaktisch benutzen. Die Funktionsweise ist so, daß Sie nur eine einzige Dosis nehmen und dann die Wirkung nach einigen Tagen verpufft. Sind Sie über 45 Jahre alt, ist aus verschiedenen medizinischen Gründen eine Jod-Prophylaxe nicht mehr empfehlenswert, denn es treten häufiger Stoffwechselstörungen der Schilddrüse auf, die durch die Jodeinnahme verschlimmert werden. Außerdem nimmt ab diesem Alter die Wahrscheinlichkeit ab, an durch ionisierende Strahlung verursachtem Schilddrüsenkrebs zu erkranken. Kurzum, die Strahlenschutzkommission rät von der Einnahme ab und Sie sollten Ihre Dosis an Menschen abgeben, die diese wirklich brauchen.

Hier noch ein Hinweis: Die empfohlene Dosis für einen Erwachsenen beträgt einmalig 100 mg, eine Tablette enthält 65 mg Kaliumjodid, das entspricht 50 mg Jodid. Die Jod-Tabletten zur Nahrungsergänzung erhalten hingegen nur 0,2 mg. Um die empfohlene Dosis von 100 mg aufzunehmen, müssten Sie von den frei erhältlichen Tabletten 500 Stück einnehmen.

Wer sich im Zweifel nicht auf die staatliche Ausgabe verlassen möchte, der kann sich Tabletten mit der richtigen Menge an Wirkstoff einfach im Internet bestellen. Für Kinder wird je nach Alter $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder ganze Tablette empfohlen.

**Weitere Informationen und Produkte sowie
Bücher mit Wissen zur Krisenvorsorge und
Selbstversorgung finden Sie auf meiner
Internetseite**

www.CarstenBothe.de

Einen Notvorrat anlegen

Ein Vorrat für 14 Tage eingelagert ist besser als ein Vorrat für ein Jahr nie gekauft zu haben.

Bei einem Vorrat geht es nicht darum, einfach nur das zusammenzukaufen, was Ihnen gerade so spontan in den Sinn kommt. Dann landen Sie bei einem Regal voll mit Mehl, Nudeln und Toilettenpapier für drei Jahre, aber ohne Nudelsonne oder Hefe für das Mehl.

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie auch sonst einkaufen, und arbeiten Sie diese Liste ab. Differenzieren Sie dabei in drei Kategorien: „Lebensnotwendig“, „wichtig“ und „nett zu haben“.

Fangen Sie mit dem Lebensnotwendigen an, also Wasser und Nahrung, die Sie satt macht. Kein Luxus, eher Nudeln und Reis oder Babynahrung für die Kinder. Setzen Sie sich ein Ziel von zunächst 14 Tagen, die der Vorrat reichen muß.

Wenn Sie das haben, kaufen Sie die Dinge, die wichtig sind, wie Nudelsonne, Kaffee und was Sie sonst noch als wichtig erachten. Dazu dann noch ein paar Dosen Fertignahrung oder Fruchtkonserven, eben das, was man auch kalt verzehren kann.

Die dritte Priorität sind Dinge, die nett zu haben, aber nicht wichtig sind. Ketchup, eine Flasche Rum oder die Lieblingsschokolade. Diese Kategorie kann auch einfach erst mal entfallen, denn 14 Tage werden Sie wohl auch mal ohne Schokolade auskommen.

Bei der nächsten Beschaffungsrunde erweitern Sie den Vorrat, um eine längere Zeit unabhängig zu sein, also beispielsweise auf zwei Monate. Auch hier beginnen Sie wieder mit den lebensnotwendigen Dingen, dann mit den wichtigen und zum Schluß mit den Nettigkeiten oder auch mit Waren zum Tauschen. Durch dieses Vorgehen können Sie der Krise auch begegnen, wenn Sie ihre Vorbereitungen noch nicht komplett abgeschlossen haben.

Parallel sollten Sie Ihre Infrastruktur aufrüsten: Kochmöglichkeiten, Wasserkanister, Brennstoff-Vorrat, Wasserfilter, Licht, Hygiene, Sanitätsmaterial und Streichhölzer. So geht es nun immer weiter, stocken Sie alles weiter auf, bis Sie sich mit Ihrem Vorrat wohlfühlen und rotieren Sie die Nahrungsmittel nach und nach durch.

*„Wer es nicht schafft, sich vorzubereiten,
ist vorbereitet, es nicht zu schaffen“
Stefan von Outdoor Chiemgau.*

Das richtige Mindset

Einen Vorrat anzulegen bedeutet nicht, einen Großeinkauf zu tätigen und alles ist gut, sondern es ist eine Lebenseinstellung. Sie verlassen sich ab jetzt nicht mehr auf Hilfe von außerhalb, denn selbst bei den Hochwasserlagen waren viele Einsatzkräfte nicht mal in der Lage, sich selber zu versorgen – und das bei einer räumlich eng begrenzten Naturkatastrophe, bei der der Rest des Landes ganz normal weiter arbeitet. Wie soll das erst funktionieren, wenn bundesweit der Strom ausfällt?

Die Entscheidung, daß man sich vorbereiten möchte, heißt aber auch, die eigene Komfortzone zu verlassen und einzusehen, daß bei einer Katastrophe nicht gleich ein Retter vor Ihrer Haustür steht und Sie mit allem versorgt. Übernehmen Sie selber die Verantwortung für Ihr Leben und sorgen Sie für sich und Ihre Liebsten.

Angenommen Sie sind einigermaßen vorbereitet – und das reicht schon –, dann ist mit Ihnen noch viel mehr passiert. In den USA nennt man das „Situation Awareness“, was man mit Situationsbewußtsein übersetzen kann, aber der Begriff „Leben in der Lage“ umschreibt es besser. Sie achten nun mehr auf das, was um Sie herum passiert, hinterfragen mehr und machen sich Ihr eigenes Bild, das dann in eigene Entscheidungen und Handlungen mündet.

Darum erkennen Sie eine Krise im Vorfeld, während andere immer noch verlautbaren, daß sie alles im Griff hätten und kein Grund zur Beunruhigung bestünde. Während dadurch wichtige Zeit vergeudet wird, können Sie schon handeln und letzte Einkäufe tätigen, die Wasservorräte auffüllen, das Geld vom Bankkonto abheben und das Auto auftanken.

Sie werden wissen, wann der Tag gekommen ist, in den Krisenmodus umzuschalten. Dann haben Sie nicht nur einen Vorrat angelegt, sondern beginnen den Vorrat zu verwalten.

Sortieren Sie alles noch einmal durch, führen Sie die Vorräte aus dem Küchenschrank mit denen aus dem Vorratsraum zusammen, damit Sie die Übersicht behalten. Setzen Sie sich spätestens jetzt mit Ihrer Familie zusammen, besonders mit Kindern, und erklären Sie, daß nun eine schwere Zeit kommt und ab jetzt beim Essen einige andere Regeln gelten: Niemand ißt außerhalb der Mahlzeiten. So können Sie sicherstellen, daß jeder genug, aber auch nicht zu viel ißt. So vermeiden Sie auch, daß Kinder eine Dose Würstchen aus Langeweile aufessen und daß das für sie vorgesehene Essen schlecht wird, weil sie zu der Mahlzeit keinen Hunger mehr haben.

Sie werden auch anfangen, nach Alternativen für die Lebensmittel im Vorrat zu schauen, um diesen zu schonen. Sie können Wildpflanzen sammeln, Marmelade einkochen oder Apfelmus kochen, auch wenn die Regale sich unter der Last der Dosen biegen. Sie sollten jede Gelegenheit nutzen, den Speiseplan mit frischen Sachen aufzulockern und so dafür sorgen, daß der eigene Vorrat länger hält. Denn Sie können meist schlecht abschätzen, wie lange eine Krise noch dauert. Im besten Fall gehen Sie mit etlichen Gläsern Marmelade nach zwei Tagen wieder in den Normalzustand zurück. Genau aus diesem Grund habe ich in den Listen auch einige Dinge dabei, die nicht für den sofortigen Verzehr geeignet sind, aber für das Konservieren von Überschuß. Nebenbei können Ihre Kinder lernen, wie man vorsorgt und wie hart es ist, Nahrung zu erarbeiten. Das schult die Achtsamkeit gegenüber Lebensmitteln. Mit dieser Einstellung werden sie die Krise nicht nur überleben, sondern gestärkt und gereift daraus hervorgehen.

In diesem Zusammenhang muß ich auch auf das Thema Veganer eingehen. Eine vegane Lebensweise, die auf sämtliche Ausbeutung von Tieren verzichtet, kann man sich nur als dauerbetroffener, wohlstandsverwahrloster Student der Sozialwissenschaften leisten. Sie funktioniert nur, weil sämtliche zum Leben notwendigen Lebensmittel aus der ganzen Welt zusammengekauft werden. Die Energiedichte vieler veganer Nahrungsmittel ist so gering, daß sich die Mengen, die man benötigt, kaum sinnvoll bevorraten lassen. Der Rest ist hoch verarbeitet, um so auszusehen wie Fleisch. Davon abgesehen halte ich über 99% der Veganer, die ich kenne, eher für Opfer-Typen, denen ich in einer solche Krise keinerlei Überlebens-Chance einräume. Aber das ist ein anderes Thema.

Verschiedene Kategorien von Notvorräten

Manche Leute zahlen 300 Euro im Monat in eine Lebensversicherung, die in 30 Jahren fällig wird, aber 300 Euro für einen Notvorrat sind zu teuer

Einen einfachen Notvorrat anzulegen kostet fast nichts, schon für unter 100 Euro sind Sie mit 200 Mahlzeiten dabei. Nichts Besonderes, aber eben 200 mal satt. Jeweils zehn Kilo Reis, Nudeln und Zucker, dazu einige Liter Speiseöl und einige Dosen mit Tomaten und Thunfisch, vielleicht noch einige Dosen Fleisch oder Wurst, einige Dosen mit Würstchen und Sie kommen über die ersten Tage Chaos oder Ausgangssperre. Den Rest steuern Sie aus dem normalen Bestand des Kühlschranks und des Gewürzregals dazu. Wenn eine Krise kommt, dann brauchen Sie einen kühlen Kopf, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wenn Ihnen die Sorge um die nächsten Mahlzeiten genommen ist, dann haben Sie schon viel geschafft, und der Vorrat hat sich ausgezahlt.

Wenn Sie sich mit dem Thema Krisenvorsorge intensiver beschäftigen, kommen Sie automatisch an den Punkt, an dem Sie einen Vorrat an Lebensmitteln anlegen. Dieser Vorrat ist aber nicht nur für globale Katastrophen gedacht. Es kann schließlich auch vorkommen, daß Sie wegen einer Erkrankung nicht aus dem Haus kommen, oder daß Sie Ihren Job verlieren und froh sind, daß Sie einige Tage auf den Vorrat zurückgreifen können, weil der Bankautomat kein Geld mehr hergibt.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um sich einen Notvorrat aufzubauen: Sie können zum Beispiel von den Sachen, die Sie ohnehin essen, immer mal etwas mehr einkaufen, oder Sie nutzen Sonderangebote, was zusätzlich Geld spart. Ich selber kaufe immer im Angebot Kaffee, von dem ich auch aufgrund meiner Kochkurse 60-80 Pakete im Jahr brauche. Im Angebot spare ich pro Paket locker zwei Euro, was pro Jahr 120-160 Euro Ersparnis ausmacht. Wenn Sie also beim normalen Einkauf immer mal statt eines Paketes drei mitnehmen, dann fällt das gar nicht groß ins Gewicht, aber am Ende des Jahres ist ein satter Vorrat vorhanden, der Sie zwei bis vier Wochen über Wasser hält. Diesen Vorrat rotieren Sie dann regelmäßig durch, so daß Sie auch Waren kaufen können, die nur ein halbes Jahr lagerfähig sind.

Bei der nächsten Möglichkeit bereiten Sie sich auf eine echte Krisensituation vor. Hierbei werden Sie Wert auf die längere Lagerfähigkeit der Waren legen. Es werden Dinge dabei sein, die Sie im Normalfall nicht in der Menge brauchen, wie beispielsweise Salz, das auch für die Konservierung von Nahrung vorgesehen ist. In dieser Kategorie werden Sie viele Dinge nicht durchrotieren müssen, weil diese entweder so billig sind, daß sich das nicht lohnt, oder weil sie so lange haltbar sind, daß es nicht drauf ankommt. Ein solcher Vorrat ist für 1-6 Monate ausgelegt und schon die hohe Kunst der Vorbereitung. Trotzdem sollten Sie auch hier Nahrung vorhalten, die Sie auch im normalen Leben aufbrauchen und so eine gewisse Rotation sicherstellen.

Die dritte Möglichkeit besteht aus einem Vorrat mit spezieller Langzeitnahrung, die je nach Hersteller 10-30 Jahre lagerfähig ist. Diese Lebensmittel sind gefriergetrocknet und in Dosen verschlossen. Meist auch in großen Gebinden. Diese Nahrung ist dazu gedacht in Bunkern eingelagert zu werden und ist quasi die letzte Bastion. Gefriergetrocknete Langzeitnahrung ist sehr teuer und geschmacklich eher flach. Wenn Sie an diesen Vorrat müssen, dann ist aber der Wohlgeschmack der Nahrung Ihr geringstes Problem. Dann sind Sie bereits schon einige Wochen oder Monate auf Ihren anderen Vorrat angewiesen gewesen, und die Lage ist wirklich schlecht.

Manche nenne einen solchen Vorrat „fire and forget“, wie bei den Raketen, die man nach dem Abfeuern nicht mehr kontrollieren muß, weil sie das Ziel selbständig finden. Bei dem Vorrat ist das genau so. Sie

kaufen diesen einmal und dann brauchen Sie sich nicht weiter darum zu kümmern. Den Vorrat an Langzeitlebensmitteln werden Sie nicht durchrotieren, denn er hält so lange, daß Sie ihn entweder aufbrauchen oder vererben. Langzeitlebensmittel werden Sie – wenn sich eine Krise ankündigt – auch nicht mehr in ausreichender Menge und mit akzeptablen Lieferzeiten bekommen. Wer bei Aufziehen einer Krise meint sich damit noch bevorraten zu können, der hat das System nicht verstanden, denn bevor der einfache Bürger etwas von der Krise bemerkt, haben die Behörden schon die großen Aufträge plaziert und alles an Waren weggekauft, was verfügbar war. Wenn es aber so weit gekommen ist, dann brauchen Sie zunächst einen Vorrat, um die nächsten Wochen zu überstehen, und nicht etwas, das Sie erst in einigen Jahren nutzen wollen.

Vorräte für Haustiere

Wer nicht alleine wohnt, sondern ein Haustier hält, der sollte sich auch über deren Nahrung Gedanken machen. Vom Goldfisch über den Hamster bis zur 80-kg-Dogge ist ziemlich alles dabei, was die Natur so zu bieten hat. Für meinen Jack-Russell-Terrier vorzusorgen ist kein Problem, ein paar Dosen und zwei oder drei Säcke Trockenfutter reichen schon sehr lange, aber bei einem Sportpferd wird es schwierig, einen Vorrat für ein halbes Jahr einzulagern. Auch wenn viele, die Ihre Tiere als Fellnasen bezeichnen und als Familienmitglied sehen, es nicht wahrhaben wollen: Der Status ändert sich, und so mach einer sieht sie dann nicht nur als unnütze Fresser, sondern das Pferd wird dann plötzlich zu 600 kg Proteinreserve. Und in den letzten schweren Zeiten wurden Hunde und Katzen als Nahrung wiederentdeckt. Das kann kommen, und das wird auch kommen, je länger die Krise andauert. Selbst wenn Sie das Tier niemals schlachten würden, dann scheinen andere da nicht so viele Skrupel zu haben, und beim Gang zum Stall kann Ihnen eine Überraschung bevorstehen.

Setzen Sie sich rechtzeitig mit dieser Situation auseinander, denn plötzlich werden diese Tiere nicht nur zur Belastung, sondern auch zum Sicherheitsrisiko. Wollen Sie in einer unsicheren Lage, wenn Sie sich nicht mal zum Einkaufen trauen, drei mal mit dem Hund eine Runde durch den Wald gehen? Oder jeden Tag zum Füttern in den Stall zwei Dörfer weiter? Diese Situation ist ähnlich wie in einer altgriechischen Tragödie: Was man macht, ist moralisch verkehrt, gilt es doch Leben gegeneinander abzuwägen. Ich weiß, wie ich mich zu verhalten habe, aber ich kann Ihnen die Entscheidung nicht abnehmen, die müssen Sie selber treffen und auch mit den Folgen leben.

Was ist in einer Krise zuerst nicht mehr verfügbar?

Schauen wir auf die Vergangenheit, was als erstes rationiert wurde, so gab es auf den Lebensmittelkarten Rationen für Brot, Fett, Fleisch, Eier und Zucker. Aus dem Jugoslawien-Krieg und der Belagerung von Sarajevo sind ähnliche Engpässe bekannt. Auf andere Karten wurden Seife, Kaffee und Genußmittel wie Tabakwaren und Alkohol zugeteilt. Steckrüben gab es immer genug.

Wenn Sie nun danach gehen und Mehl und andere Nährmittel wie Nudeln oder Reis einlagern, dazu genug Öl als Fett, Fleischkonserven und Zucker, sind Sie schon auf dem richtigen Weg. Dazu noch Gewürze und andere Dinge, die dafür sorgen, daß Sie Ihren Vorrat abwechslungsreich auf den Tisch bringen und zusätzlich beschaffte Nahrung auch zubereiten können, weil Sie beispielsweise das Öl oder den Zucker dafür vorgehalten haben, können Sie sich unbeschwert den anderen wichtigen Dingen wie Sicherheit oder Gelderwerb kümmern. Der Notvorrat soll Sie davor bewahren, einen Großteil Ihrer Zeit und des dann nicht vorhandenen Geldes für die Nahrungsbeschaffung zu verschwenden. Es gibt dann wichtigere Aufgaben zu lösen.

Was gehört in einen Notvorrat?

Ein Notvorrat war für die Generation unserer Großeltern eigentlich nicht notwendig, da sich diese zum Großteil aus dem eigenen Garten versorgt haben und für ein halbes bis ein Jahr Nahrung vorrätig hatten. Vor 30 oder 40 Jahren war in Deutschland Hausschlachtung und Einkochen von Lebensmitteln gang und gäbe. Das hat sich irgendwann mit der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln durch die globalen Lieferketten verändert. Kaum jemand findet es heute verwerflich, zu Weihnachten frischen Spargel oder Erdbeeren vom anderen Ende der Welt zu kaufen, und die Preise sind nicht viel höher als bei regionalen Produkten in der Saison. Damit hat sich aber auch unsere Ernährung grundlegend verändert. Viele Menschen kaufen mittlerweile nach Rezept, und in der Gemüseabteilung werden dann 600 Gramm Kartoffeln abgewogen, um keine Reste über zu behalten.

Bei dem Notvorrat, der hier beschrieben ist, handelt es sich um Nahrungsmittel, die Sie nebenher einlagern können. Im Regelfall stehen Ihnen immer noch die Dinge Ihrer normalen Küche zur Verfügung, so daß Sie auf so typische Dinge wie Gewürze, aber auch Ketchup oder Chili-Soße, zurückgreifen können. Nur die Kochmöglichkeiten ändern sich, wenn der Strom ausfällt (siehe Kapitel „Kochen und Essen in der Krise“). Anders ist es, wenn Sie einen Bunker mit Lebensmitteln komplett neu bestücken müssen. Da müssen Sie an alles denken, im häuslichen Umfeld ist das nicht ganz so entscheidend.

Wasser

Wasser ist Leben, Sie können nicht ohne Wasser leben. In der Survival-Szene gibt es die so genannte Dreier-Regel. Die besagt: Sie sterben nach

- 3 Minuten ohne Sauerstoff
- 3 Stunden ohne Wärme
- 3 Tagen ohne Wasser
- 3 Wochen ohne Nahrung
- 3 Monaten ohne soziale Kontakte
- 3 Jahren ohne medizinische Versorgung

Wasser ist immens wichtig, und in Krisensituationen ist es immer ein Problem, an genug sauberes Wasser zu kommen. Alleine zum Trinken und zur Zubereitung von Nahrung brauchen Sie wenigstens 1,5 Liter pro Person und Tag. Und das ist schon verdammt knapp bemessen. Wenn durch Konserven bereits Wasser in der Nahrung vorhanden ist, dann mag das reichen, wenn Sie jedoch zusätzliches Wasser zum Kochen von Reis oder Nudeln benötigen, dann müssen Sie das dazurechnen. Mit zwei Litern pro Person und Tag sind Sie minimal aufgestellt. Und sollten Sie einen Mehrbedarf haben, weil der Sommer extrem heiß ist oder Sie an Durchfall leiden, dann wird es schnell eng. Das sollten Sie im Hinterkopf behalten. Wir werden im Folgenden immer von 2 Litern pro Person und Tag ausgehen.

Denken Sie daran, daß in einer Krise der Strom ausfallen kann und damit auch kein sauberes Trinkwasser aus der Leitung kommt. Ebenfalls gibt es dann keine Toilettenspülung, kein Geschirrspüler und keine Waschmaschine. Sie brauchen also nicht nur sauberes Trinkwasser, sondern auch Brauchwasser – zum Waschen, für die Toilettenspülung, zum Tomaten gießen und, und, und...

Wie kommen Sie nun an Trinkwasser? Genug Wasser in Flaschen einzulagern nimmt eine Menge Platz weg, denn für eine vierköpfige Familie und zwei Liter pro Person und Tag für 14 Tage sind das schon 112 Liter oder 12 Kisten mit je 12 Flaschen zu 0,75 Liter. Die 1,5 Liter Plastikflaschen sind kompakter, aber für

Langzeitlagerung würde ich auf Glasflaschen zurückgreifen. Dann haben Sie aber immer noch kein Wasser zum Spülen der Toilette oder zum Abwaschen des Geschirrs.

Bedenken Sie, wenn hierzulande eine Krise kommt, dann ist es entweder Hochwasser oder eine ähnliche, lokal begrenzte Krise, die nach zwei bis drei Tagen von den Behörden und den Betroffenen so organisiert ist, daß Sie sich in Sicherheit befinden sollten. Dann sind zur Not auch bundesweit Hilfskräfte alarmiert und vor Ort, die Bewohner werden evakuiert und dann von den Behörden versorgt oder Sie hatten die Möglichkeit, bei Verwandten unterzukommen. Handelt es sich bei der Krise jedoch um eine großflächigere Lage, die ein Bundesland oder gar mehrere betrifft, dann muß jeder mit den Kräften auskommen, die vor Ort verfügbar sind – was nicht sehr viel ist. Demzufolge kann das Beseitigen der Lage weit mehr als zwei Tage in Anspruch nehmen. Bei einem großflächigen Blackout können Sie davon ausgehen, daß die Sache entweder nach zwei Tagen durchgestanden ist oder aber das Anfahren der Elektrizitätsversorgung einige Wochen in Anspruch nimmt. Daraus resultierend ist auch die Versorgung mit sauberem Trinkwasser aus der Leitung wochenlang gestört. Gehen Sie auch immer davon aus, daß dann die Hilfskräfte selber als Opfer betroffen sind und für Hilfsleistungen nicht zur Verfügung stehen. Ein Blackout ist auch immer großflächig und langandauernd, so daß keine Hilfe von nicht betroffenen Gebieten in der Nähe, wie beim Ahr-Hochwasser, zu erwarten ist.

Wenn Sie einen eigenen Brunnen besitzen, den Sie mit einer Handpumpe versehen haben oder aus dem Sie mit einem Strick und Eimer Wasser schöpfen können, sind Sie fein raus, aber in einer Stadtwohnung werden Sie schnell Probleme bekommen. Bedenken Sie, daß sich auch Ihre Nachbarn in derselben Situation befinden und zum Großteil nicht vorbereitet sind.

Vermutlich wird das THW versuchen Sie zu versorgen und mit Tankwagen Wasser zu Ihnen bringen – so lange wie es noch Sprit für die Fahrzeuge gibt, was bei einem Stromausfall nicht sicher ist. Sie brauchen aber eine Möglichkeit zum Wassertransport – Kanister und Sackkarre, denn 40 Liter Wasser wiegen bekanntlich 40 kg! Kanister haben den Nachteil besonders sperrig zu sein. Es gibt verschiedene Modelle von Wassersäcken oder faltbaren Kanistern, aber das ist alles nicht so toll wie stabile Kanister, die sich bequem tragen und stapeln lassen. Mit einer Sack- oder Schubkarre oder ähnlichem können Sie auch zwei Kanister über eine längere Strecke transportieren.

Eine weitere Möglichkeit ist, wenn sich die Krise anbahnt, alle Töpfe und Eimer in der Wohnung mit Wasser zu füllen. Die Badewanne faßt meist um die 120 Liter, sie muß aber rechtzeitig gefüllt werden. So haben Sie zumindest Wasser für die Toilettenspülung. Für Trinkwasser brauchen Sie eine Möglichkeit das Wasser aufzubereiten, damit Sie von schlechtem Wasser nicht krank werden. Also müssen Sie es entweder abkochen, was eine Kochmöglichkeit voraussetzt und viel Brennstoff erfordert, oder Sie besitzen einen Filter, der dafür geeignet ist. Der Küchen-Brita-Wasserfilter ist es nicht. Ein guter Wasserfilter, der auch alle Mikroorganismen sicher entfernt, kostet je nach Leistung 100-300 Euro und ist während einer Krise nicht mehr zu bekommen. Wasserfilter gehören neben Generatoren zu den Dingen, die in einer Krise am schnellsten aus den Läden verschwinden. Also haben Sie entweder einen im Vorfeld beschafft, oder Sie müssen ohne auskommen. Die dritte Möglichkeit ist mit Tabletten das Wasser aufzubereiten. Diese Tabletten töten alles, was im Wasser vorhanden ist, entfernen aber nicht die Schwebstoffe oder schlechten Geschmack.

Beim Brauchwasser ist die Situation nicht besser. Sie können zwar bei einigen Dingen wie der Toilettenspülung auf Regenwasser oder Wasser aus Gewässern zurückgreifen, aber alles, was mit Lebensmitteln in Berührung kommt, sollte sauberes Wasser sein. Und Wasser, in dem Sie Geschirr abgespült haben, können Sie immer noch für die Toilettenspülung nutzen. Mit der Zeit werden Sie aber sehen, mit wie wenig Wasser man auskommen kann, wenn es denn sein muß. Ein Vorrat an Trink- und Brauchwasser hilft Ihnen

erst mal über die Anlaufschwierigkeiten hinweg, und Sie müssen sich nicht gleich in der ersten chaotischen Phase, wenn bei den meisten die Nerven blank liegen, stundenlang am Wasserwagen anstellen.

WISSEN!

Tip:
Sie können eine Menge an Abwasch und damit Wasser sparen, wenn Sie genug Einwegteller und Besteck sowie Einweghandschuhe einlagern. Mit den Einweghandschuhen sparen Sie sich oftmals das Händewaschen. Auch ein großer Vorrat an Küchentüchern hilft Wasser zu sparen, weil Sie dann keinen Lappen hinterher auswaschen müssen.

Nahrung

Mit folgendem „einfachen Vorrat“ (siehe Kapitel „Verschiedene Kategorien von Notvorräten“) werden Sie satt. Nicht mehr, aber auch nicht weniger, und 10 kg Reis entsprechen 100 Portionen, zusammen mit den Nudeln kommen Sie auf 200 Portionen, was bei zwei Portionen pro Tag einem Vorrat für 100 Tage, also vier Monaten entspricht. Ein „Normalverbraucher“ hatte im März 1945 pro Woche 1.778 g Brot, 222 g Fleisch (weniger als in einer Dose) und 109 g Fett zur Verfügung. Mit der nachfolgenden Liste liegen Sie locker über dieser Hungerration, die es aber auch nur dann ist, wenn Sie alles auf 100 Tage strecken. Bei 50 Tagen liegen Sie schon im Bereich der Friedensversorgung.

Wichtig bei einem Notvorrat ist, nur eine gewisse Mindestanzahl an Kalorien vorzuhalten. Es ist ein Notvorrat, der Sie am Leben erhält. Es nützt Ihnen nichts, sich einen Vorrat nach Liste des BBK anzulegen und dann nach 14 Tagen festzustellen, daß die Krise noch nicht vorbei, aber Ihr Vorrat bereits aufgebraucht ist. Besser ist es, von einigen Grundnahrungsmitteln, die sich gut variieren lassen, genug einzulagern und dazu einige Gewürze und Zutaten mit einzuplanen. Sie müssen immer davon ausgehen, daß Sie den Vorrat strecken müssen, um länger damit auszukommen, als eigentlich vorgesehen. Wichtig sind Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Curry als Geschmacksgeber, Öl oder anders Fett zum zubereiten, dann Salz und Zucker, um gesammelte Früchte haltbar zu machen. Und vergessen Sie nicht: Zu jeder Kühltruhe gehört ein 25-kg-Sack Salz, um das eingefrorene Fleisch haltbar zu machen, sollte der Strom länger ausfallen.

10 kg Reis

10 kg Nudeln

5 Liter Sonnenblumenöl

10 kg Zucker

10 kg Mehl

Hefe und zusätzlich Backpulver für 10 kg Mehl

1 kg Salz

Brühwürfel

Tomatenmark

10 Fleischdosen (Schmalzfleisch, Rindfleisch im eigenen Saft, Leberwurst oder andere Dosenwurst)

Thunfischdosen

Kaffee, Teebeutel oder Getränkepulver als Getränk

Genußmittel

Genußmittel sind auch in einer Krise wichtig, dienen zur Stimmungsaufhellung und Alkohol, Kaffee, Tee, Zigaretten und Schokolade können als Tauschobjekte dienen. Bei Kaffee in Vakuum-Verpackungen sparen Sie im Angebot locker 30 % auf den Normalpreis. Kaufen Sie die Sorte, die Sie ohnehin trinken, und halten Sie nur einen gewissen Bestand vor. Das spart auch im realen Leben richtig Geld. Wenn Sie drei Euro pro Paket bezahlen statt fast fünf, macht das bei einem Paket die Woche schon weit über hundert Euro im Jahr aus, die Sie für Reis und Nudeln oder andere Dinge nutzen können.

Alkohol kann eine große Hilfe zur Gemütsaufhellung in schlechten Zeiten sein. Ein einfacher Tee ist einfach nur ein Tee, aber ein heißer Tee nach einem schlechten Tag in der Kälte mit Honig und einem guten Schuß Rum ist eine ganz andere Liga. Kaufen Sie einige Flaschen mit 54 Vol.-% und Sie haben viel Geschmack und Wirkung auf kleinem Raum. Darüber hinaus war und wird Alkohol auf dem Schwarzmarkt immer eine Währung sein, mit der sich andere wichtige Dinge eintauschen lassen. Womit wir bei den Zigaretten wären. Zigaretten waren nach dem Krieg eine wichtige Tauschwährung auf dem Schwarzmarkt. Selbst wenn Sie kein Raucher sind, sollten Sie wenigstens eine Stange Zigaretten bevorraten, denn diese verderben nicht und sind als Tauschmittel Gold wert.

Jeder von uns hat irgendetwas, das für ihn Lebensqualität ausmacht, und auf das er ungern verzichtet. Umso wichtiger ist also, daß das in einer Krisensituation auch verfügbar ist. Das Letzte, was Sie dann brauchen, ist ein kalter Entzug von Koffein, Alkohol, Schokolade oder Nikotin. Dann ist auch nicht der richtige Zeitpunkt, sich das Rauchen abzugewöhnen, nur weil Sie nicht an Zigaretten herankommen.

WISSEN!

Merke:

Ein Notvorrat gibt Ihnen die Zeit, sich um andere Dinge zu kümmern oder bewahrt Sie davor sich mit anderen Unvorbereiteten um die letzten Reste im Supermarkt zu prügeln.

Feuer und Flamme

Um zu kochen und sich warm zu halten brauchen Sie eine Heizquelle. Da in einer Krise eigentlich immer der Strom ausfällt, brauchen Sie eine vom Stromnetz unabhängige Möglichkeit. Egal ob Gas, Holz, Petroleum oder Kohle, es muß angezündet werden.

Auf Zeitungspapier können Sie nicht vertrauen, denn Zeitungen, gerade die kostenlosen Anzeigenblätter, leben nur von den Anzeigen, und in einer Krise bricht der Anzeigenmarkt sofort ein. Wer nichts verkaufen kann, der wirbt auch nicht. Sie müssen also Anzünder bevorraten, um Ihren Ofen anzuzünden. Neben den Anzündern brauchen Sie natürlich auch Streichhölzer, Feuerzeuge oder Feuerstähle.

In jeder Krise waren Streichhölzer und Einwegfeuerzeuge ein begehrtes Tauschobjekt, weil heutzutage kaum noch jemand diese Dinge braucht. Von Streichhölzern, in „Friedenszeiten“ ein Pfennigartikel, können Sie gar nicht genug bevorraten. Bevor Sie aber größere Mengen kaufen, testen Sie erst einmal eine Schachtel. Es ist leider unglaublich viel Mist auf dem Markt. Früher, noch zu Zeiten des Streichholz-Monopols (die Älteren erinnern sich noch), war die Qualität durchweg hervorragend. Heute gibt es Hersteller, die bevorzugt Werbestreichhölzer herstellen, wobei die Schachteln zwar schick aussehen, deren Hölzer aber

nicht richtig zünden. Entweder bröckelt der Zündkopf ab, oder er ist nicht heiß genug, um das Holz zu entzünden. Auch ist häufig die Reibfläche nicht rau genug oder löst sich ab.

Wenn Sie eine passende Sorte gefunden haben, dann lagern Sie diese trocken und mäuse sicher. Die kleinen Nager fressen jede Schachtel an. Warum das so ist, weiß ich auch nicht, aber es ist so. Den Vorrat, den Sie täglich brauchen, legen Sie am besten in ein Einweckglas mit Spanndeckel, dann sind diese immer trocken und einsatzbereit, weil sie keine Luftfeuchtigkeit anziehen können.

Beliebter sind inzwischen die einfachen Bic-Einwegfeuerzeuge. Durch eine EU-Verordnung müssen inzwischen alle mit einer Kindersicherung ausgestattet sein, dabei handelt es sich um einen Metallstreifen über dem Reibrad. Diesen können Sie einfach mit einem Messer oder Schraubendreher nach oben heraushebeln. Das erleichtert die Bedienung enorm. Denken Sie daran, daß diese Feuerzeuge eigentlich ewig halten, aber in engen Hosentaschen kann es vorkommen, daß der Gashebel durch den Stoff heruntergedrückt wird und das Gas dann ungenutzt ausströmt. Wenn Sie es dann brauchen, ist es leer.

In den letzten Jahren haben sich Feuerstähle zum Anzünden von Feuern immer mehr durchgesetzt. Diese bestehen aus dem Material, das auch für Feuerzeug-Zündsteine verwendet wird. Sie müssen lediglich mit einem Messer oder einer anderen scharfen Kante am dem Metall entlangstreichen, und schon sprühen die Funken, die extrem heiß sind. Um damit allerdings ein Feuer zu entzünden, brauchen Sie einen Zunder, der auch in der Lage ist, den Funken zu fangen und eine Flamme zu produzieren. Sie können damit keine Kerze oder Zigarette anzünden.

Für Lagerfeuer oder Grills nutze ich einen selbst hergestellten Zunder: Dazu wird ein Schraubglas mit Sägemehl (Räuchermehl) gefüllt und mit Spiritus übergossen, so daß sich das Holzmehl nur gerade feucht anfühlt. So kann der Spiritus nicht verpuffen. Ein Eßlöffel voll reicht völlig aus. Geben Sie das Gemisch auf das Anzündholz o. Ä. und reißen Sie die Funken, so daß diese auf das Mehl treffen, und schon steht alles in Flammen. Diese Feuerstähle sind strapazierfähig, halten sehr lange und funktionieren auch, wenn sie naß sind. Dafür brauchen Sie mehr Umsicht bei der Vorbereitung des Feuers.

WISSEN!

Tip:

Denken Sie beim Kochen immer daran, daß die Nachbarn den Feuerschein sehen können und vor allem den Essensduft riechen, was Begehrlichkeiten wecken könnte (siehe auch „Kochen und Essen in der Krise“).

Evaluationslisten führen

Wissen Sie eigentlich, wie lange bei Ihnen eine Tube Zahnpasta reicht, wie viele Klorollen oder Pakete Kaffee Sie in der Woche verbrauchen? Das weiß kaum jemand, daher ist das Abschätzen des Vorrates so schwierig. Und daß es nicht sinnvoll ist, für zwei Jahre Toilettenpapier zu horten, aber nur für zwei Wochen Essen, sollte jedem Menschen klar sein. Wer nichts ißt, braucht auch kein Toilettenpapier.

Um sich nicht zu stark zu verschätzen, können Sie schon in Normalzeiten auf der Verpackung das Datum notieren, an dem Sie mit dem Verbrauch begonnen haben. Solch eine Evaluationsliste ist für viele Dinge nützlich, von Nudeln über Getränke bis hin zu Spülmittel. Schon nach einer Woche, spätestens nach einem Monat, sollten Sie über Ihren individuellen Verbrauch eine gute Übersicht erhalten haben.

Welche Lebensmittel sind für einen Vorrat geeignet?

Sie können Ihren persönlichen Vorrat auf zwei Arten zusammenstellen; entweder aus gefriergetrockneter und eingedoster Fertignahrung, oder aus einzelnen Nahrungskomponenten, aus denen Sie jeden Tag frisch die einzelnen Gerichte zubereiten. Die fertige Notnahrung haben wir an anderen Stellen ausführlich beschrieben, hier geht es um die einzelnen Nahrungskomponenten. Einige Bestandteile eignen sich gut zum Trocknen (Kräuter), andere sind in Dosen gut aufgehoben (Bohnen), wieder andere werden einfach in Kanistern eingelagert (Reis).

Das Wissen um die richtigen Lagerarten für verschiedene Nahrungsmittel ist noch nicht ganz in Vergessenheit geraten, aber bei der jüngeren Generation wurde das Wissen zumindest teilweise verdrängt. Lebensmittel werden dann häufig nach der Rezeptliste auf dem Smartphone paßgenau eingekauft – und wer besonders fortschrittlich ist, dem schreibt der Kühlschrank eine Nachricht, was gerade fehlt.

Bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Vorrates sollten Sie sich nicht sklavisch nach der Liste des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) richten und beispielsweise die empfohlenen 3,5 kg Nudeln kaufen. Viel besser ist es, eine Tabelle mit den einzelnen Tagen und den geplanten Mahlzeiten anzulegen, die Sie mit den Vorräten bestreiten wollen. Daraus ergeben sich automatisch die notwendigen Lebensmittel, aber auch Zutaten wie Hefe, Backpulver oder Essig fallen bei diesem Vorgehen auf, und Sie kaufen diese dann auch mit ein. Sie müssen sich im Fall der Fälle ja nicht an die Planung halten, aber Sie können durch dieses Vorgehen sicher sein, immer genug Lebensmittel zu den einzelnen Mahlzeiten zur Verfügung zu haben.

Eine solche Liste könnte exemplarisch folgendermaßen aussehen:

Erster Tag

Frühstück: Müsli, Kaffee, Milchpulver, Zucker

Zweites Frühstück: Brot, Schmalzfleisch (¼ Dose)

Mittag: Saftgulasch aus der Dose, Nudeln, Nachtisch: Schoko-Riegel und Kaffee, Milchpulver, Zucker

Kaffeestunde: Kaffee, Müsliriegel

Abendbrot: Brot, Trinkbrühe, Schmalzfleisch (Rest der Dose)

Zweiter Tag

Frühstück: Haferflocken, Obst aus der Dose (halbe Dose), Milchpulver, Kaffee

Zweites Frühstück: Müsliriegel, heißer Kakao (Kakao, Milch oder Milchpulver, Zucker)

Mittag: Bratkartoffeln mit Dosenfisch (Brathering), Obst als Nachtisch (Rest der Dose)

Kaffeestunde: Hartkeks mit süßem Belag, Kaffee, Zucker und Milchpulver

Abendbrot: Brot mit Corned Beef und sauren Gurken, Tee

Alkohol

Es spricht nichts dagegen, wenn Sie mit Ihrem Partner nach einem langen Tag ein Glas Wein trinken, um etwas Normalität in den Krisenalltag zu bringen. Auch das eine oder andere Feierabendbier sollte drin sein. Nur eignet sich nicht jedes alkoholische Getränk für einen Vorrat. Bier ist nach einem halben, spätestens nach einem Jahr schlecht. Wein und Sekt ist da dankbarer, aber auch nach zwei Jahren sollten sie

ausgetauscht werden. Wenn Sie auf solche Getränke nicht verzichten möchten, dann sollten Sie den Vorrat nicht im Vorratsregal lagern, sondern bei den Vorräten für den täglichen Gebrauch. Kaufen Sie einfach eine Kiste Bier mehr und sorgen Sie dafür, daß Sie immer diese eine zusätzliche Kiste vorrätig haben. Bei Wein und Sekt ist das nicht anders. Und wenn dann eben bei Ausbruch der Krise kein Wein da ist, dann ist das auch nicht schlimm.

Von harten Alkoholika sollten Sie immer einige Flaschen bevorraten. Er hält sich ewig und Sie können in den Vorrat auch die vielen ungeliebten Geschenke mit einbinden, die Sie im Laufe des Lebens zu Geburtstagen bekommen haben. Je schlechter die Zeiten, desto wertvoller werden auch diese „Schätzchen“. Schnaps war und wird immer ein begehrtes Tauschobjekt sein und der Verbrauch steigt in einer Krise üblicherweise auf ein Mehrfaches. Wie heißt es schon bei Wilhelm Busch: „Es ist ein Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör!“

Alkohol wird aus Lebensmitteln gewonnen, die in einer Krise knapp sind. Wenn das Volk hungert, wird das Getreide zu Brot verbacken und nicht zu Doppelkorn gebrannt, was der Staat dann auch streng kontrolliert.

Halten Sie sich in einer Krise vom übermäßigen Alkoholgenuß fern, denn neben der sich verschlechternden Versorgungslage verschlechtert sich auch die Sicherheitslage. Sie sollten dann ständig aufmerksam und nicht benebelt sein.

Äpfel

Aus Äpfeln können Sie verschiedene Dinge herstellen. Sie können diese je nach Sorte einfach so lagern (siehe „Einkellern“), oder in Scheiben schneiden und trocknen. Noch besser eignet sich eine Apfel-Schälmaschine. Dort spannen Sie den Apfel ein, und durch einfaches Kurbeln schälen Sie eine lange Spirale von der Schale ab, die sich hervorragend trocknen und später als Apfeltee aufgießen läßt. Gleichzeitig schneidet die Maschine den Apfel in eine lange Spirale, so daß Sie mit einem Schnitt viele dünne Scheiben erhalten, die sich gut auffädeln und anschließend im Zimmer trocknen lassen. Es bleibt nur das Kerngehäuse übrig.

Apfelsaft ist überall bekannt, ebenfalls das Apfelmus, das Sie auch einkochen können. Aus Apfelsaft und Zucker können Sie aber auch Apfelkraut kochen, was ein Ersatz für Brotaufstrich oder als Süßungsmittel geeignet ist.

Unsere Vorfahren waren bekanntlich nicht dumm und hatten in ihren Gärten nicht nur eine Apfelsorte, sondern viele verschiedene. Mit zwölf Bäumen der richtigen, alten Sorten erhält man rund ums Jahr eigene Äpfel. Jede Sorte besitzt zu einem anderen Zeitpunkt die optimale Genußreife, man muß das nur wissen.

Die ersten sind die Augustäpfel, die, wie der Name schon sagt, bereits im August reif sind und sofort verzehrt werden müssen. Als Tafeläpfel sind sie nicht so gut geeignet wie als Wirtschaftsäpfel, die zu Apfelmus gekocht oder zu Apfelkuchen verbacken werden. Die letzten lagerfähigen Sorten sind bis in den Mai oder Juni hinein gut. Zwischendurch gibt es Sorten, die nach vier Wochen lagern ideal sind, oder spezielle rote Sorten, die als Deko auf dem Adventskranz einen guten Eindruck machen. Die Apfelsorten für die Streuobstwiese sind meist Wirtschafts- oder Mostäpfel und werden vom Baum geschüttelt, aufgesammelt und dann alsbald zu Saft gepreßt, der dann entweder haltbar gemacht oder zu Apfelwein weiterverarbeitet wird.

Apfelkraut/Rübenkraut

In schlechten Zeiten war Zucker immer knapp, und so wurde er durch einen zuckerhaltigen Sirup ersetzt. Je nach Gegend wurden Äpfel, Birnen oder Zuckerrüben verwendet. Die Herstellung ist denkbar einfach, aber sehr zeit- und energieintensiv. Beim Apfelkraut werden die Äpfel ausgepreßt und der Saft aufgefangen. Birnen lassen sich sortenrein nur schwierig pressen, weil der Saft schlecht aus der Maische abfließt und das Preßtuch zusetzt. Daher werden bei den Äpfeln meist 10-15 % Birnen zugemischt und mitgepreßt. Zuckerrüben werden zunächst gewaschen, dann geschnitzelt und mit Wasser weichgekocht, anschließend können sie abgepreßt werden. Der aufgefangene Saft wird dann weiterverarbeitet.

Für das Kochen von Apfel- oder Rübenkraut benötigen Sie einen großen Kessel. Unter 50 Liter brauchen Sie nicht anzufangen, weil sich der Aufwand nicht lohnt. 200-500 Liter sollten es schon sein. Das hört sich viel an, aber das Krautkochen ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Geben Sie Saft zu etwa Dreiviertel in einen großen Kessel mit 80-100 Litern Fassungsvermögen, und beginnen Sie langsam mit dem Erhitzen. Wenn der Saft noch frisch und flüssig ist, brennt er nicht so schnell an, aber mit der Zeit verdampft immer mehr Wasser, und der Saft wird dick und zähflüssig. Dann müssen Sie unbedingt rühren und nur noch wenig heizen. Sie können problemlos weiteren Saft zu der schon etwas eingekochten Masse dazugeben. Um zu testen, ob der Saft schon die richtige Konsistenz hat, geben Sie etwas davon auf einen kalten Teller, damit Sie dies im kalten Zustand beurteilen können. Ist die Konsistenz richtig, stellen Sie das Heizen ein und füllen den heißen und somit noch dünnflüssigen Saft in kleine, sterile Behälter um. Verschließen Sie diese und Sie erhalten einen klassischen Brotaufstrich oder ein Süßungsmittel. Die Herstellung von Apfel- oder Rübenkraut ist vor allem auf dem Land, mit Zugriff auf einen holzbeheizten Waschkessel und genug günstigem Brennholz, sinnvoll.

Bohnen in Dosen

Bohnen gibt es in vielen verschiedenen Sorten in Dosen. Sie sollten etliche Dosen in Ihrem Vorrat haben, denn im Vergleich zu getrockneten Bohnen verkürzen diese die Kochdauer gewaltig.

Kidney-Bohnen sind große, rote Bohnenkerne mit schwarzen Sprenkeln. Sie werden in einer Flüssigkeit eingekocht, die sehr schleimig ist. Sie sollten Kidneybohnen immer in ein Sieb geben und kurz mit Wasser abspülen.

Baked Beans in Tomatensoße ist ein typisches englisches Frühstück, das auf ungetoastetem Weißbrot serviert wird. Die Bohnen lassen sich aber auch als Beilage zu Steaks einfach nur warm machen. Oder Sie braten etwas Speck und Zwiebeln an, geben den Doseninhalt dazu und erhalten mit einigen Scheiben Brot eine vollwertige Mahlzeit, die auch Bud Spencer satt gemacht hätte. Der Vorteil ist, daß Sie Kidneybohnen auch kalt aus der Dose essen können.

Wachtelbohnen sehen mit ihrer dunkelbraunen Schale und mit ihren schwarzen Flecken aus wie Wachteln, daher der Name. Sie machen sich gut in Chili-Gerichten.

Chili-Bohnen sind keine Bohnenart an sich, sondern eine Zubereitungsart. Die Soße wurde mit Chilipulver geschärft und ich rate dazu die Bohnen auf jeden Fall vor dem Einlagern einmal zu probieren, denn bei den verschiedenen Herstellern gibt es unterschiedliche Schärfegrade. Während die einen eher an Baked Beans erinnern, schmecken andere wie Street-Food in Thailand und sind für viele Europäer zu scharf. Sie können zur Not die zu scharfen Bohnen in ein Sieb geben und die Soße abspülen, sollten dann aber keinen Vorrat davon anlegen.

Dicke Bohnen oder Saubohnen sind die Bohnen, die in Europa ursprünglich wuchsen, alle anderen Bohnenarten sind erst später aus Amerika eingeführt worden. Für Spezialisten gibt es sie noch in den Regalen der Supermärkte, aber daß diese auf dem Feld angebaut werden sieht man nur noch sehr selten. Beispielsweise ist „Dicke Bohnen mit Speck“ ein typisches westfälisches Gericht. Die Kerne der Bohnen werden für dieses Gericht frisch verwendet, wie grüne Erbsen, und nicht erst getrocknet und wieder eingeweicht.

Weißer Bohnen mit Suppenkraut, die in Dosen eingekocht wurden, können mit etwas Brühe und anderen Einlagen zu einer Bohnensuppe verlängert werden. Sie brauchen nur vier Würstchen in Scheiben, etwas Speck in Würfeln und eine kleingehackte Zwiebel anzubraten, mit den Bohnen und der gleichen Menge Brühe in einem Topf kurz durchzukochen, und schon ist die Bohnensuppe fertig.

Brot (Knäckebrötchen, Dosenbrot)

Brot einzulagern ist relativ teuer, wenn man es auf den Kaloriengehalt bezieht. Es wird in Dosen konserviert, was es teuer macht. Auch handelt es sich meist um dunkles Vollkornbrot ohne Rinde, eher wie Pumpernickel. Das sättigt zwar, ist aber nicht jedermanns Sache. Ich denke, wenn Sie Dosenbrot aufreißen müssen, dann sind Sie froh überhaupt etwas zu Essen zu haben. Die Regierung wird alles daransetzen, die Bevölkerung irgendwie mit Brot zu versorgen. Schon die alten Römer wußten, wie man die Massen lenkt: Panem et circenses – Brot und Spiele. Also wird in einer Krise die Brotversorgung auf jeden Fall aufrechterhalten – und das Fernsehprogramm.

Brot können Sie auch frisch backen, wenn Sie Mehl und Hefe eingelagert haben. Für den Fall, daß es schnell gehen muß, ist Knäckebrötchen gut geeignet. Es hält sich trocken gelagert locker ein halbes Jahr. Kaufen Sie die rustikalen oder Vollkorn-Sorten, die sättigen mehr und sind dicker, so daß Sie mit weniger Aufstrich auskommen. Denken Sie auch an die in Plastik eingeschweißten Brote und Brötchen, die teilweise ein halbes Jahr haltbar sind – und das ohne Kühlung.

Brot ist ein Kandidat für den letzten Einkauf vor der Ausgangssperre. Kaufen Sie ganze Laibe Vollkornbrot, wenn Sie keine Möglichkeit haben das Brot einzufrieren, diese halten sich länger. Ansonsten lassen Sie es schneiden, aber besonders dick, und frieren einige Brote ein. Sie können dann immer so viele Scheiben entnehmen, wie Sie sofort verbrauchen. Diese tauen schnell auf und können dann gegessen werden. Sollten die Kühltruhe keinen Strom mehr bekommen, dann heben Sie nur das Brot auf, das Sie in absehbarer Zeit essen, den restlichen Vorrat legen Sie zum Trocknen aus, damit es haltbar wird, bevor es verschimmelt. Zum Thema altbackenes Brot finden Sie weiter hinten einige Rezepte.

Weil er dem Brot nähersteht als dem Keks, sollte hier auch der Hartkeks Erwähnung finden. Diese liebevoll als „Panzerplatten“ bezeichneten Kekse sind nicht süß und auch nicht wirklich salzig, sondern eher neutral gehalten. Daher kann man sie mit süßen Aufstrichen essen, aber auch mit Leberwurst. Die strapazierfähige Verpackung in einer stabilen Hülle aus Alu-Verbundfolie sorgt dafür, daß Sie diese Kekse lange Zeit im Rucksack mitführen können, ohne daß sie zerbröseln oder durch eine durchlöchernte Verpackung Feuchtigkeit ziehen.

Brühwürfel oder Brühpulver

Wenn Sie an Zutaten wie Kartoffeln oder Getreidebrei Geschmack bringen müssen, dann sind diese beiden Zutaten einfach Gold wert. In normalen Zeiten sind sie für sehr wenig Geld zu erhalten und helfen in der Krise gewaltig weiter. Brühwürfel können Sie auch einfach zerstoßen und das Pulver den Speisen untermischen oder zu einer Brühe auflösen und dann Brühe statt Wasser angießen. Für die längere Lagerung sind Gläser gut geeignet; die Brühwürfel sollten Sie aber zuvor einschweißen, damit sie länger halten.

In den letzten Jahren hat sich eine Kultur des Kochens etabliert, die auf frische Zutaten setzt, regionale Herkunft und Verzicht auf künstliche Zutaten. Das ist mir durchaus bewußt, und ich vermeide diese Zusätze und auch die „Tüten“. Es gibt aber Zeiten, in denen man froh sein wird, wenn man auf die kleinen „Helferlein“ zurückgreifen kann, um den Magen zu füllen und davon auch satt zu werden. Ich beschränke die Hilfsmittel auf flüssige Speisewürze und Brühwürfel bzw. Brühepulver. Diese wurden erfunden, um große Mengen armer Menschen mit den wenigen Nahrungsmitteln satt zu bekommen. Genau dazu benutze ich das, und jeder, der sich an diese Vorgaben an diesem Buch hält, wird die Krise überstehen. Wenn dann „per aspera ad astra“ die Krise vorbei ist und alles wieder floriert, steht jedem frei, sich wieder mit Dry-aged Steak vom regionalen Heckrind und Bio-Kartoffeln ein Mahl zu bereiten und das mit einer selbst aufgeschlagenen Sauce béarnaise zu krönen. Bis dahin werden viele Menschen froh sein, wenn ein Heißgetränk aus einem Brühwürfel den Magen füllt und man überhaupt den Brühwürfel eingelagert hatte.

Buchweizen

Buchweizen ist kein Getreide im eigentlichen Sinne, sondern ein Knöterich-Gewächs. Es wächst bevorzugt auf sehr armen und sandigen Böden oder im Moor. Buchweizen war daher das Getreide der armen Bauern in der Heide oder auch in Rußland. Blinis sind eine Art Pfannkuchen, die zu Kaviar in Rußland gereicht werden. In der Heide wird Buchweizengrütze zum Verlängern von Wurstmasse verwendet, vorzugsweise Knipp. Der Name stammt von der Form der Körner, die an Bucheckern erinnern. Der Ertrag ist eher bescheiden und die Ernte nicht einfach.

Buchweizen lohnt sich nicht einzulagern, wenn Sie diesen nicht regelmäßig essen. Er ist hier mit aufgeführt, weil russische Hilfslieferungen meist aus Buchweizen bestehen, und Sie so im Fall der Fälle wissen, was Sie damit anstellen können.

Convenience Food

Ramen Nudeln, Tiefkühlpizza und Co. ... Nicht jeder ist ein begnadeter Koch, und es spricht nichts dagegen, wenn Sie Fertiggerichte einlagern möchten. Achten Sie aber auf die Haltbarkeit, denn es ist wichtig, daß Sie diese Nahrung mit meist geringerer Lagerdauer regelmäßig durchrotieren. Bei Tiefkühlprodukten denken Sie bitte daran, daß in vielen Krisenszenarien der Strom ausfällt. Dann nutzen Ihnen 100 Tiefkühlpizzen nichts, sie lassen sich nicht aufheben und auch nicht durch sofortigen Verzehr der Schadensmasse entnehmen. Ein Vorrat in der Kühltruhe ist kein Vorrat für die Krise, sondern ein Vorrat für das normale Leben.

Wenn Fertignahrung einen Großteil Ihrer Mahlzeiten bestimmt, dann sollte Ihr Vorrat das auch widerspiegeln. Achten Sie darauf, daß Sie sie auch kalt essen können. Hierbei handelt es sich um Dinge, die eigentlich warm gemacht werden sollten, aber auch kalt – dann eben mit Einbußen im Geschmack – gegessen werden können. Beispielsweise Ravioli, Fleischklöße in Soße oder Würstchen. Je mehr aus Ihrem normalen Speiseplan eingelagert ist, desto leichter fällt es Ihnen, den Vorrat durchzurotieren. Und bekannte und beliebte Gerichte schaffen einen gewissen Grad an Normalität, was Ihnen hilft mit den anderen ungewohnten Situationen klarzukommen. Wenn Sie sich in einer Krisensituation befinden und das Haus nicht verlassen können, dann strukturieren die Mahlzeiten den Tag. Es ist einfach besser, sich auf ein Gericht zu freuen, weil es schmeckt, und sich nicht schon Stunden vorher vor dem grauenhaften Getreidebrei zu ekeln.

Dinkel und Grünkern

Dinkel und Grünkern – grün geernteter und dann gedörrter Dinkel – spielen im Anbau nur eine geringe Rolle und kommen auch als Krisennahrung sicherlich kaum auf den Tisch. Dinkel ist schwierig zu verarbeiten, da die Spelzen fest am Korn haften und die Körner erst entspelzt werden müssen, wozu nicht jede Mühle

in der Lage ist. Als Brotgetreide hat sich Dinkel in den letzten Jahren als glutenfreie Alternative zu Weizen einen gewissen Platz am Markt erobert. Grünkern wird nur als Brei oder beispielsweise als Bratling gegessen und spielt zum Backen keine Rolle.

Eier und Volleipulver

Eier lassen sich eigentlich gut aufheben, wenn man diese trocken und kühl lagert und vor allem die ungewaschenen aus bäuerlicher Haltung nimmt. Dann befindet sich noch eine natürliche Schutzschicht auf der Schale, die vor Verderb schützt. Die Eier müssen ja auch in der Natur etliche Tage oder Wochen im Nest liegen, bis das Gelege vollständig ist und die Henne mit dem Brüten beginnt. Zu Beginn der Krise gekaufte Eier sollten dann locker vier, sechs oder sogar acht Wochen halten.

Bei Eiern tritt immer das Problem auf, daß diese im rohen Zustand sehr empfindlich sind und schnell zerbrechen. Um den Transport zu vereinfachen, können Sie diese aufschlagen und nur das Innenleben in eine Plastikflasche füllen. Das spart unheimlich viel Platz und macht den Transport sicher. Sie müssen dann allerdings die Eier schnell durchgaren.

Eier eignen sich auch als Snack zwischendurch, wenn Sie diese hartkochen und als Verpflegung mitnehmen. Hartgekochte Eier halten sich etwa einen Monat, noch länger, wenn Sie diese als Soleier (siehe Rezept) einlegen.

Wer nicht die Möglichkeit hat, sich mit solchen Eiern zu versorgen, der kann im Vorfeld auch Volleipulver beschaffen. Das gibt es bei verschiedenen Online-Händlern. Leider ist es nicht ganz billig, aber ein Kilogramm entspricht etwa 100 frischen Eiern und reicht für eine ganze Weile.

Energieriegel

Für den schnellen Energieschub für unterwegs sind Energieriegel ideal. Die meisten Schokoriegel bieten außer schlechten Fetten und Zuckern nicht viel. Die Sportlernahrung ist zwar deutlich teurer, aber auch viel gesünder und vor allem bringt sie schnell Energie, wenn es drauf ankommt.

Essig

In einem Notvorrat gibt es Dinge, die man nicht jeden Tag braucht, die aber wichtig sind, sich vielfältig verwenden lassen und nicht so einfach zu improvisieren sind. Essig ist ein solches Wundermittel – und in normalen Zeiten spottbillig. Neben normalem Essig ist auch die Essigessenz mit 25 % Säure gut zu gebrauchen, besonders zu Reinigungszwecken. Weiterhin ist Kräuternessig oder fertiger Gurkenaufguß für das Einlegen von Gemüse sehr praktisch und lecker.

Apfelessig ist für weit mehr als das Ansäuern von Speisen zu verwenden. Sie können damit Linsensuppe abschmecken, süßsaure Speisen würzen, einen Salat anmachen, ihn als Heilmittel, Reinigungsmittel und Hautpflegemittel einsetzen, Gurken damit einlegen oder mit Honig oder Zucker ein durstlöschendes Getränk herstellen. Er ist billig, hält sich ewig und nur schwierig zu ersetzen. Einige Flaschen kosten nicht die Welt und sind sehr hilfreich.

Fett und Öl

Der Körper braucht Fett, weil Fett den Motor am Laufen hält und der Körper es nicht selber herstellen kann. In Mangelsituationen, wenn dem Körper weniger Fett zugeführt wird als er für die Lebensfunktionen benötigt, baut der Körper zuerst das Speicherfett ab, das ist der Wohlstandsbauch. Dann greift er das

Baufett an, das im Körper die wichtigen Organe schützt, beispielsweise sind die Nieren in Fett eingelagert. Ist auch dieses Fett weggehungert, baut der Körper Muskeln und alles andere ab, was er nicht zum Überleben benötigt, dann sind aber schon irreversible Schäden aufgetreten, besonders bei Kindern im Wachstum. Durch ein Überangebot an Fett und Zucker sowie Bewegungsmangel sind viele Menschen deutlich wohlgenährter, als das ihrer Gesundheit zuträglich ist. Damit das nicht komplett eskaliert, ist Fett heutzutage verteufelt und Fleischzuschnitte sind meist extrem mager.

Eine Krisensituation ist typischerweise gekennzeichnet von Mangel an allem, was wir für selbstverständlich halten. Von der Sicherheit ganz abgesehen. Sie werden sich mehr bewegen und Sie werden viel im Dunkeln sitzen und frieren, weil die Heizung entweder nicht funktioniert oder der Rauch und Feuerschein ungewünschte Aufmerksamkeit auf Sie ziehen könnten. Wenn ein Erwachsener im Normalzustand einen Tagesbedarf von 1.500 Kalorien hat, dann ist ein körperlich geforderter Mensch mit 2.500-3.500 Kalorien dabei. Müssen Sie sich dann noch in einer eiskalten Wohnung aufhalten, steigt der Wert weiter an. Sie atmen kalte Luft ein und atmen warme Luft aus, dabei geht eine Menge Energie verloren. Wenn die Nahrung also knapp ist, ist es umso wichtiger, daß die Wohnung warm ist, um Nahrung zu sparen. Eine warme Mahlzeit und heiße Getränke helfen dem Körper auch, die Nahrung besser zu verwerten.

Darum sind Fett und Öl in einer Krise als erstes aus den Regalen verschwunden. Bei Ölen gibt es im Allgemeinen nur drei Sorten, die von wirtschaftlicher Bedeutung sind: Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl. Das Olivenöl ist das hochwertigste und ist auch problemlos zum Anmachen von Salaten und zum Kochen geeignet. Außerdem kann es der Hautpflege dienen. Es hat einen intensiven Geschmack, aber den Nachteil, daß es schon bei einstelligen Temperaturen ausflockt und zähflüssig, wenn nicht sogar hart, wird. Gerade kaltgepresstes Olivenöl wird schnell ranzig, wenn es der Luft oder dem UV-Licht ausgesetzt wird. Es sollte daher in lichtdichten Behältern oder in einem dunklen Lagerraum aufbewahrt werden. Wenn Sie Ihren Vorratsraum nicht abdunkeln können, dann umwickeln Sie die Flaschen einfach mit Alufolie. Sie sollten dieses Öl regelmäßig durchrotieren.

Rapsöl ist erst seit 20 Jahren in Deutschland wirklich ein Thema. Ich persönlich mag es nicht. Es war, bis eine neue Züchtung auf den Markt kam, auch nicht genießbar, und wurde nur für technische Zwecke angebaut.

Bleibt noch das Sonnenblumenöl. Es ist geschmacksneutral, hält sich gut und ist fast so billig wie Mineralwasser. Es gibt keinen Grund, warum Sie davon nicht genug bevorraten sollten. Und sollte es schlecht werden, können Sie es immer noch als Brennstoff für improvisierte Öllampen verwenden.

Bei den harten Fetten kommt zunächst Butter in Frage. Diese hält sich im Kühlschrank locker sechs Wochen oder noch länger. Sie ist auch sehr dankbar beim Einfrieren. Wenn Sie den Eiweißanteil und das Wasser durch Erhitzen und Filtern entfernen, erhalten Sie geklärte Butter, Butterschmalz oder „Ghee“ (siehe „Butterschmalz, Schmalz und andere Fette“). Dieses heiß abgefüllt und mit einem Schraubdeckel verschlossen hält sich im kühlen Keller jahrelang und ist zum Braten und Backen gut geeignet.

Die dritte Fettart ist Schmalz. Früher wurde es beim Hausschlachten ausgelassen und noch heiß in Tonkrüge gefüllt. So hält es sich locker ein Jahr, auch im Anbruch. Es ist zum Braten und Backen gut geeignet. Wenn Sie Schmalz kaufen, dann sollten Sie die Stücke kaufen, die aussehen wie Butterstücke, eingepackt in Staniolpapier. Die veredelten Sorten wie Grieben-, Zwiebel- oder Apfelschmalz halten sich nicht so lange. Sollte kurz vor der Krise Butter und Öl schon ausverkauft sein, dann liegt bestimmt noch genug Schmalz in den Kühltheken, denn das haben heutzutage viele Menschen nicht mehr auf dem Schirm.

Fisch in Dosen

Bei Fischdosen sollten Sie nicht nur an den beliebten Tomatenfisch denken, sondern auch an Bratheringe oder noch besser an Ölsardinen. Je mehr Fett auf geringem Raum untergebracht ist, wie beispielsweise bei den Ölsardinen, desto besser. Bei Thunfischdosen sollten Sie darauf achten, daß es sich um Thunfisch in Öl handelt, nicht um den im eigenen Saft. Sie können den Vorrat auch mit Thunfisch in pikanter Soße aufstocken, der zum kalt essen besser geeignet ist und etwas Abwechslung bringt. Wenn Sie Thunfischdosen einlagern – was eigentlich jeder machen sollte – sind ein paar Gläser Mayonnaise praktisch, so können Sie aus dem Fisch, der Majo und ein paar kleingeschnittenen Gurken einen Brotaufstrich zaubern.

Fleisch

Fleisch ist ein besonders hochwertiges und begehrtes Lebensmittel. In jeder vergangenen Krisensituation wurde von den Betroffenen der Fleischmangel als besonders belastend empfunden. Nun ist Fleisch auch ein besonders leicht verderbliches Lebensmittel, und es muß von Spezialisten wie Schlachtern gewonnen und verarbeitet werden. Einen Apfel zu pflücken ist noch jedem möglich, aber ein Schwein zu schlachten oder einen Bullen, das ist die Aufgabe für einen Spezialisten. Sie sollten daher in Ihrem Vorrat genug Fleischkonserven bevorraten, um den Mangel etwas abzumildern. Solche Konserven sind auch ein ideales Tauschmittel.

Je nach Art der Krise wird es zuerst zu einem Überangebot an Fleisch kommen, weil die Bauern die Viehbestände reduzieren müssen, und dann wird im Verlaufe einer länger andauernden Lage das Fleisch selten und teuer.

Bei tierischen Fetten sieht das noch dramatischer aus: Eine geschlachtete Kuh gibt keine Milch und ohne Milch gibt es keine Sahne und somit keine Butter. Bei einem längeren Stromausfall können die Kühe nicht gemolken werden, in den Schweinemästereien verhungern und verdursten die Schweine und in den Hähnchenmastställen fällt die Kühlung aus und die Tiere sterben recht schnell. Solche Verluste wieder auszugleichen dauert, denn wenn das passiert, dann flächendeckend und mindestens bundesweit.

Wenn Sie gut vorbereitet sind, dann können Sie mit etwas Wissen die großen Mengen Fleisch nutzen und sich bevorraten. Einkochen oder Einsalzen ist eine Möglichkeit, die wenig Ausrüstung und Wissen benötigt.

Sie müssen aber auch lernen mit weniger begehrten Stücken der Schlachttiere zu kochen und ggf. auf andere Tiere ausweichen. Das müssen nun nicht gleich Ratten und Mäuse sein, aber wenn die beiden Tauben im Garten an die Vogeltränke kommen und Sie mit dem Luftgewehr gut umgehen können, dann kann das in einer Notsituation eine gute Beschaffungsmöglichkeit sein.

Nutrias sehen ziemlich „rattenähnlich“ aus, schmecken aber ganz hervorragend. In der „DDR“ wurden diese zur Pelzzucht gehalten und das Fleisch verkauft. Heute ist Deutschland fast flächendeckend besiedelt und die Tiere richten große Schäden an – warum also in einer Krisensituation nicht nutzen?

Bei Schlachttieren sind die Innereien wie Herz, Leber und Nieren noch bekannt, aber Pansen als saure Flecke, das kennt kaum noch jemand, und auch Zunge schmeckt hervorragend. Im schottischen Haggis ist alles verarbeitet, was beim Ausweiden anfällt: Herz, Lunge, Leber, Nieren, Milz und das Fett aus dem Netz, in dem die Därme liegen. Heute wird die Verwertung von weniger edlen Teilen eines Tieres in der „Nose-to-Tail“-Bewegung gefeiert. Vielleicht ist es bald wieder – aus der Not heraus – Normalität. Denken Sie auch an die Knochen, die heute industriell zu Knochenmehl und damit Dünger verarbeitet werden, diese geben eine kräftige Brühe ab und bringen so Geschmack und Kraft in Gemüseeintöpfe.

Flüssigwürze

Bei Flüssigwürze scheiden sich die Geister. Für den Saarländer ist es lebensnotwendig, für viele Gesundheitsapostel der Tod in Flaschen. Wenn Nahrung knapp und teuer ist, dann müssen Sie viel Geschmack aus wenig Substanz machen. Und da hilft Flüssigwürze wie z. B. Maggi in jeder Lebenslage. Ein paar Spritzer an eine Suppe und sie ist geschmacklich ganz weit vorne. Nudeln mit Maggi ist ein typisches Studentenessen meiner Aktivenzeit kurz vor dem Monatsersten. Billig, sättigend und einfach Kult. Bei uns gehören ein paar Spritzer selbstverständlich auf Bratkartoffeln oder Kesselfleisch.

Gelierzucker

Wenn Sie beabsichtigen sich bei Gelegenheit Ihren Vorrat mit selbstgemachten Marmeladen zu verlängern, sollten Sie einen Teil des Zuckervorrats mit Gelierzucker auffüllen. Das lohnt allerdings nur, wenn Sie sich günstig mit Früchten versorgen können, beispielsweise aus dem eigenen Garten. Zur Not geht es auch ohne Gelierzucker, nehmen Sie normalen Zucker, die Marmelade wird damit nur nicht fest.

Gewürze

In einer Krise brechen zuerst die internationalen Lieferwege zusammen. Davon besonders betroffen sind die Gewürze. Sie sind nur für einen relativ geringen Teil des Frachtaufkommens verantwortlich, haben aber eine hohe Wertdichte. Besonders Exoten wie Pfeffer, Muskat, Piment, Curry, Zimt, Nelken, Sternanis und Vanille sind im Notfall schlecht zu bekommen und lassen sich nicht einfach durch Eigenanbau ersetzen – ohne schmeckt die Krise aber schnell fade. Kaufen Sie nach Möglichkeit Großgebilde von 1 kg und immer ganze Gewürze, keine gemahlene, die lassen sich vakuumverpackt fast unbegrenzt lagern und dann nach Bedarf mahlen.

Die heimischen Gewürze wie Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Majoran oder Thymian wachsen auch auf jedem Balkon oder im Garten und Sie sollten diese am besten schon jetzt kultivieren. Sie nehmen kaum Platz weg und sparen jede Menge Geld, das Sie für den Kauf von anderen Gewürzen oder Vorräten nutzen können.

Hafer

Hafer ist vielseitig einsetzbar und kommt entweder als Grütze oder als Haferflocken auf den Markt. Die Grütze wird für Porridge oder als Cerealien-Einlage bei Wurst verwendet, die Flocken sind meist für den Rohverzehr gedacht, aber auch für Haferschleimsuppe. Eine sehr nahrhafte und dabei magenschonende Speise für Kranke und Gesunde.

Hafer sollten Sie wie anderes Getreide als ganze Körner einlagern. Es gibt diese extra für den Vorrat in Bio-Qualität in Alu-Verbundbeuteln in 5-kg-Gebinden zu kaufen. Kaufen Sie nicht den Futterhafer für Pferde, denn der ist nicht entspelzt. Der Hafer für den menschlichen Verzehr sollte aber entspelzt sein, sonst essen sie jede Menge unnötiger Ballaststoffe mit. Aus den Haferkörnern können Sie mit einer Mühle auch Mehl mahlen, oder grob eingestellt eine Basis für Porridge oder Hafergrütze schaffen. Mit einer Getreidequetsche oder auch nur mit einem Hammer können Sie Haferflocken erzeugen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Eiweißlieferant und sollten im Vorrat unbedingt vorhanden sein. Trocken und luftdicht verpackt halten sie wenigstens zehn Jahre. Bei den getrockneten Hülsenfrüchten ist es wichtig, diese über Nacht in kaltem Wasser einzuweichen, da das die Kochzeit verkürzt bzw. das Kochen erst

ermöglicht. Bei Bohnen und Erbsen müssen Sie das Einweichwasser wegschütten, bei Linsen ist das nicht unbedingt notwendig, diese können sogar ganz ohne Einweichen gekocht werden.

Bei Erbsen gibt es zwei Sorten: Die grünen Erbsen müssen auf jeden Fall eingeweicht werden, das Wasser sollte immer die Erbsen bedecken. Im Zweifel lieber etwas nachgießen, als daß die Erbsen trocken liegen. Sie quellen dabei auch auf, also dürfen Sie das Gefäß nur zur Hälfte füllen. Gelbe Erbsen sind geschält und liegen als Hälften vor. Diese können Sie zur Not auch sofort kochen, achten Sie aber auf genug Flüssigkeit. Auch lösen sich die gelben Erbsen mit der Zeit auf und bilden eine sämige Suppe.

Die verschiedenen Bohnenarten sollten Sie ebenfalls einweichen. Wichtig ist, die Bohnen nach dem Einweichen abzugießen und mit frischem Wasser aufzusetzen. Wichtig ist auch, diese erst dann zu salzen, wenn sie weich sind, weil sie sonst nicht weich werden. Im Zweifel hilft aber Natron oder ein guter Schuß Mineralwasser mit viel Kohlensäure. Vorsicht, es schäumt auf!

Bei Linsen sprechen wir von den handelsüblichen grauen/grünen Linsen, die als Suppe oder als Beilage gedacht sind. Hier ist einweichen anzuraten, denn dann verringert sich die Kochzeit, aber es geht auch ohne. Rote Linsen sind eher für asiatische Salate gedacht und spielen in der Krisenvorsorge praktisch keine Rolle.

Kaffee

Wenn Sie im Normalfall Kaffee trinken, dann gehört ein ausreichender Vorrat Kaffee einfach dazu. Die handelsüblichen Filterkaffee-Pakete halten sich weit über das Mindesthaltbarkeits-Datum (MHD) hinaus, es sei denn die Pakete sind beschädigt und ziehen Luft. Sobald sich ein Paket weich anfühlt anstatt steinhart, sollten Sie dieses aussortieren. Ein Luftzieher ist in der Regel nicht mehr zu verwenden, es sei denn, die Beschädigung ist erst kürzlich passiert. Das können Sie aber einfach feststellen, indem Sie eine Kanne zur Probe aufbrühen. Entweder sie schmeckt, dann verbrauchen Sie diese sofort, oder sie schmeckt absolut nicht mehr, dann werfen Sie das Paket weg, denn dann ist der Kaffee ranzig.

Kaffee war in der „DDR“ ein beliebtes Tauschobjekt und sehr begehrt. Im Normalfall bekommen Sie ein Paket Kaffee für unter sechs Euro, im Angebot für unter drei Euro. Dann sollten Sie zuschlagen und ein oder zwei Stiegen kaufen. Gut ist es, wenn Sie so viel bevorraten, daß Sie den Vorrat innerhalb des Haltbarkeitsdatums aufbrauchen können. Dann haben Sie immer relativ frischen Kaffee zur Hand, und einige Pakete mehr schaden auch nicht, denn diese sind in der Krise ein gutes Tauschobjekt. Nebenbei sparen Sie Geld beim Einkauf.

Sollten Sie eine Kapsel-Kaffeemaschine nutzen oder ein Modell mit Pads, dann verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dieses Material zu bevorraten, es sei denn Sie brauchen nur zwei Kapseln am Tag. Dann ist ein 14-Tage-Vorrat überschaubar. Wenn Sie aber wie bei mir pro Woche ein komplettes Paket Kaffee verbrauchen, dann sind Kapseln nicht sinnvoll und auch unwahrscheinlich teuer; von den Müllbergen ganz zu schweigen. Kaufen Sie sich für wenig Geld eine „French Press“, also einen Kaffeebereiter ohne Filter, bei dem Sie einen Stempel runterdrücken. Diese funktionieren ohne Strom und nur mit heißem Wasser. Wobei es ganz gleich ist, wie Sie das Wasser zum Kochen gebracht haben. Diese French Press hat noch den Vorteil, daß Sie den Kaffeesatz noch mit etwas frischem Kaffeepulver anreichern und so ein zweites Mal aufbrühen können. Bei Ihrer Kapselmaschine sind Sie weiterhin auf Strom angewiesen.

Sie sollten – falls möglich – auch auf gefriergetrockneten Kaffee zurückgreifen – zumindest ein oder zwei Gläser davon bevorraten. Eine gute Notlösung, wenn es mal nur eine schnelle Tasse sein soll, und so schlecht schmeckt er auch nicht.

Kakaopulver

Kaufen Sie nur richtigen Kakao, nicht diese Schoko-Drinks. Die sind meist von minderwertiger Qualität und sehr voluminös. Kochen Sie lieber den Kakao für die Kinder mit richtiger Milch, Zucker und Kakaopulver. Wenn Ihre Kinder aber mit diesen Schokodrinks gelebt haben, dann halten Sie auch davon etwas vor. Es ist wichtig, daß auch den Kindern ein gewisses Maß an Normalität zugestanden wird und die morgendlichen Rituale eingehalten werden. Es kann ja nicht sein, daß der Vater seinen Kaffee bekommt und die Kinder sollen kaltes Wasser trinken.

Kakaopulver hat aber noch mehr zu bieten: Sie können mit Kakaopulver Speisen verzieren, es zum Backen verwenden, einen Schoko-Guß oder Ersatz-Schokolade herstellen.

Kartoffeln

In vielen Krisen waren Kartoffeln eines der Lebensmittel, die eigentlich immer irgendwie zur Verfügung standen und einen Großteil der Bevölkerung satt gemacht haben. Nun sind die letzten existenziellen Krisen in Deutschland schon so lange her, daß sich kaum jemand daran erinnern kann. In den Hungerjahren im und nach dem zweiten Weltkrieg hatte aber auch noch fast jeder Haushalt irgendein Stück Land, das er mit Kartoffeln und anderen Feldfrüchten bestellt hat. Pro Person und Jahr rechnete man auf dem Land mit sechs Zentnern Kartoffeln, die eingelagert und auch verbraucht wurden. Das hört sich viel an, fast ein Kilogramm pro Person und Tag, aber Sie müssen bedenken, daß dabei der Schwund und Verderb schon mitgerechnet wurde. Auch gehörten Kartoffeln zu jeder warmen Mahlzeit dazu und die Reste, einschließlich der Schale, wanderten in den Schweineeimer, um das Borstenvieh zu mästen. Weggeworfen wurde fast nichts.

Heute ist das Einlagern von Kartoffeln in Vergessenheit geraten, zum einen sind die meisten Wohnungen nicht mehr darauf ausgelegt, und Kartoffeln sind auch das ganze Jahr über im Supermarkt erhältlich. Zum anderen sind die Kartoffeln im Supermarkt bereits gewaschen und halten sich darum nicht lange. Lagerfähige „Einkellerungskartoffeln“ gibt es nur eine kurze Zeit nach der Ernte im Herbst.

Kartoffeln können auskeimen und da diese Keime giftig sind, sollten diese sauber entfernt werden. Dann sind die Kartoffeln zwar schrumpelig, aber immer noch gut eßbar, und auch für Kartoffelbrei taugen sie immer noch.

Auf keinen Fall dürfen Kartoffeln Frost abbekommen, denn sie werden dadurch süß und nach dem Auftauen fangen sie sofort an zu faulen. Sollten die Kartoffel durchgefroren sein, dann dürfen Sie diese auf keinen Fall alle auftauen, sondern tauen Sie nur die auf, die sie sofort verwerten können.

Bei Kartoffeln gibt es drei Arten: Mehligkochend, festkochend und „vorwiegend festkochend“. Ich bevorzuge die festkochenden Sorten, weil sich daraus, bis auf Kartoffelsuppe und Kartoffelbrei, alles machen läßt. Die mehligkochenden Kartoffeln zerfallen, sobald sie weich sind, und eignen sich daher für Kartoffelbrei und Kartoffelsuppe oder zum Andicken von Suppen. Wenn Sie versuchen daraus Bratkartoffeln zu machen, haben Sie angebräunte Pampe in der Pfanne. Die festkochenden Sorten behalten länger ihre Form und sind für Gratins, Aufläufe, Bratkartoffeln oder Salate die erste Wahl. Die vorwiegend festkochenden Sorten können nichts richtig. Besser ist jede nur für das zu verwenden, was sie besonders gut kann, auch wenn das in einer Mangelsituation schwierig ist. Je knapper die Lebensmittel sind, desto wichtiger ist es, daß die Gerichte schmecken, satt machen und möglichst attraktiv aussehen.

Kartoffelpüree-Pulver

Kartoffelbrei aus der Tüte ist nicht mehr so ehrenrührig wie noch vor etlichen Jahrzehnten. Er ist in jedem Laden in einer großen Auswahl erhältlich und mit drei Portionen pro Tüte praktisch verpackt. Das reicht auch bei gutem Hunger für zwei Personen. Sie sollten verschiedene Sorten einlagern, wobei sich die ganz einfachen, ohne Zutaten wie Sahne oder Butter, länger halten. Der Vorteil ist, daß diese schon in Tüten aus Alu-Verbundmaterial geliefert werden, was sie nahezu unbegrenzt haltbar macht. Sie sind leider nicht sehr kompakt, aber es gibt auch Großpackungen, da ist das Verhältnis von Inhalt zu Verpackung etwas besser.

Lassen Sie die Schachteln geschlossen, denn so lassen sich die Beutel besser stapeln und lagern. Sehen Sie wenigstens zweimal pro Woche Kartoffelbrei im Speiseplan vor. Der Vorteil ist, daß Sie nur einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen müssen und dann das Pulver direkt im Topf mit dem Wasser anrühren können. Etwas Brühpulver dazu, Muskat, ein Schuß Milch oder Kondensmilch (Menge von dem Wasser abziehen!) und ein bißchen Butter machen den Brei noch leckerer. So sparen Sie auf jeden Fall Energie zum Kochen, den Abwasch und Platz auf dem Kochfeld. Sie können das Wasser auch erst erhitzen und anschließend in einer Thermoskanne zwischenlagern, falls Sie nur eine Platte besitzen und mehrere Komponenten zubereiten müssen. Der Brei ist nach spätestens drei Minuten fertig.

Kondensmilch

Die ungezuckerte Variante können Sie beim Kochen vielfältig einsetzen. Entweder mit Wasser verdünnt wie normale Milch, oder pur als Ersatz für Sahne – beispielsweise in Kartoffelbrei oder um eine Rahmsoße herzustellen. Kaufen Sie für Ihren Vorrat nur die Milch mit 10 % Fett.

Zusätzlich sollten Sie unbedingt einige Dosen gezuckerte russische Kondensmilch im Haus haben, wenn Kinder im Haushalt leben. Diese können Sie statt Vanillesoße über den Nachtschisch geben oder in der geschlossenen Dose zwei Stunden in Wasser kochen und Sie erhalten eine Karamell-Creme, die als Brotaufstrich gut geeignet ist oder zu Waffeln oder Pfannkuchen schmeckt. Diese Milch ist nicht nur sehr lecker, sondern auch noch unheimlich nahrhaft.

Mais

Mais gibt es für den menschlichen Verzehr und als Viehfutter. Der einzige Unterschied ist, daß der Mais für Menschen einen weißen Kolben besitzt, im Gegensatz zu den rötlichen vom Futtermais. Sie können aber Futtermais und auch Energiemais bedenkenlos essen. Der Grund für die weißen Kolben ist ganz einfach erklärt: Es kommen immer auch Teile vom Kolben, die noch an den Körnern haften, mit ins Mehl und die weißen Teile sieht man nicht, bei den roten Teilen vom Futtermais fallen sie in dem hellen Mehl auf und würden wie eine Verschmutzung aussehen, was sie aber nicht sind.

Mais ist in Deutschland inzwischen überall als Energiemais vertreten und auch dieser ist eßbar. Sie brauchen dafür aber eine Mühle, die den Mais mahlen kann. Da Mais hierzulande nur eine kleine Rolle für die menschliche Ernährung spielt, sind auch viele Handmühlen nicht darauf ausgelegt, Mais zu mahlen. Achten Sie darauf, daß die Mühle die großen Maiskörner mahlen kann, dann sind Sie bei der Krisenvorsorge ganz weit vorn.

Mais in Dosen

Etlliche Dosen Mais gehören zu einem guten Vorrat einfach dazu, denn die gelben Körner bringen Farbe ins Essen. Kaufen Sie auch die kleinen Dosen, denn Mais ist meist nur eine von vielen Zutaten und eine

kleine Dose reicht, um einen Salat für vier Personen aufzupeppen. Wichtig ist, die Dose nur ein wenig aufzureißen und dann gleich die Flüssigkeit abzugießen, ohne daß die Körner herausfallen.

Maismehl

Maismehl ist in Deutschland vor allem als Polenta durch die italienische Küche bekannt geworden. Nur wenige Mühlen sind in der Lage, den Mais mit seinen großen Körnern zu vermahlen – er paßt einfach nicht zwischen die Walzen. Daher gibt es kaum Maisgrieß aus deutscher Produktion.

Mit der BBQ-Bewegung kam auch das Maisbrot nach Deutschland und hat hier auch etliche Liebhaber gefunden. Dafür benötigen Sie aber Mehl, nicht zu verwechseln mit Polentagrieß. In Afrika ist Brei aus Maismehl das Grundnahrungsmittel für fast den gesamten Kontinent. Dort wird allerdings besonderer weißer Mais verwendet und der gelbe gilt als Viehfutter.

Marmelade und Honig

Marmelade und besonders Honig sind lange haltbare Lebensmittel, die Sie auf jeden Fall vorrätig haben sollten. Die vorzugsweise selbst hergestellten Marmeladen können Sie gut im täglichen Leben verbrauchen, und einige Gläser Honig kosten nicht viel und sind ewig haltbar. Marmelade und Honig geben schnell Energie und heben die Stimmung.

Milchprodukte

Die meisten denken sofort an H-Milch, die sich ohne Kühlung einige Monate lagern läßt. Sie sollten aber auch hier auf Ihre normalen Ernährungsgewohnheiten achten, so daß Sie den Vorrat gut durchrotieren können. Wenn Sie normalerweise keine Milch verbrauchen, dann brauchen Sie auch keine oder nur wenig einzulagern. In Tetra Packs gibt es auch haltbare Sahne und Kondensmilch, die Sie gut im normalen Leben verbrauchen können, besonders zum Kochen. Für die längere Lagerung eignet sich Kondensmilch in Dosen besser.

Joghurt, Dickmilch und andere Milchprodukte, die frisch sind und gekühlt werden müssen, können Sie nicht lange lagern. Entweder Sie bekommen diese Lebensmittel auch während einer Krise, oder Sie müssen darauf verzichten. Diese Dinge sind etwas für den letzten Einkauf vor Ladenschluß. Sollten Sie an Vorzugsmilch direkt vom Bauern kommen, dann können Sie, mit etwas Joghurt als Starter, daraus größere Mengen an Joghurt machen, indem Sie den Rest unterrühren und die Milch bei 30-40 °C über Nacht warm halten. Dann sollte die Milch fest sein. Mit Früchten oder nur mit Zucker und Zimt ist das lecker und gesund.

Milchpulver ist eine andere Möglichkeit, wenn Sie in einer urbanen Umgebung leben und nicht an Milchbauern herankommen. Bei diversen Internet-Händlern gibt es davon genug Auswahl in Tüten aus Alu-Verbundfolie, die sich einige Jahre lagern lassen.

Käse ist nur für sehr viel Geld eingedost zu bekommen. Sie sollten vakuumierten Hartkäse kaufen und können diesen im Kühlschrank einige Wochen lagern. Auch solch ein Käse ist ein Kandidat für den letzten Einkauf vor Ladenschluß. Es gibt nun mal einige Dinge, die sich nicht für eine lange Bevorratung eignen.

Reis

Reis ist die Nahrung für einen Großteil der asiatischen Bevölkerung. Der meiste in Deutschland verzehrte Reis kommt aber aus Italien, wo er seit Jahrhunderten angebaut wird. Es gibt viele Sorten Reis, die je nach

Sorte unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Einige Sorten sind rund und lösen sich zum Teil auf und geben die Stärke ab, so daß das Gericht „schlotzig“ wird. Andere bleiben körnig und sind als trockene Beilage gedacht, die dann die Soße des Hauptbestandteils aufnimmt.

Als Faustformel gilt eine knappe Kaffeetasse (200 ml) trockener Reis pro Person. Das sollten um 100 Gramm sein. Als Beilage rechnet man 60 Gramm trockenen Reis pro Person, als Hauptgericht 100 bis 120 Gramm.

Die einfachste Art Reis zu kochen ist, diesen abzumessen, dann das Wasser in derselben Tasse abzumessen, und zwar zweieinhalbmal das Volumen des Reises. Dazu Salz oder Brühpulver nach Geschmack und in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen sollte der Reis nur noch leise simmern. Nach einigen Minuten hat er das Wasser aufgenommen und in der Mitte der Masse bilden sich „Schornsteine“, also Löcher. In dieser Phase brennt er gerne an, wenn Sie zu viel Hitze geben. Besser ist es, den Reis in einem schweren Topf zu erhitzen und dann, wenn er die Schornsteine zeigt, von der Hitze zu nehmen und nachziehen zu lassen. Bei genug Soße reicht dieser Reis so aus. Ist die Beilage eher trocken, dann macht sich etwas Butter gut, die mit der Gabel in den heißen Reis eingearbeitet wird und dort schmilzt. Um Abwechslung in den Speiseplan zu bekommen, können Sie auch den Reis mit Currypulver gelb färben und geschmacklich aufpeppen.

Eine Besonderheit stellt Milchreis dar, der eigentlich ein Rundkornreis ist. Hierbei kochen Sie den Reis mit Milch statt Wasser, Sahne, wenn vorhanden, so daß Sie auf wenigstens die dreifache Flüssigkeitsmenge kommen. Rundkornreis nimmt mehr Flüssigkeit auf als Basmati-Reis. Was noch an Zutaten dazukommt, bleibt Ihnen überlassen: Ob Apfelschnitze, Apfelmus, Rosinen oder Vanille, ist Geschmackssache. Auf jeden Fall muß Zucker dazu und wo Zucker drankommt, gehört auch eine Prise Salz hinein. Geben Sie alles in einen Topf und bringen Sie es langsam und unter ständigem Rühren zum Kochen. Hier kann nicht nur der Reis anbrennen, sondern auch die Milch überkochen. Lassen Sie nach dem ersten Aufkochen den Topf unter weiterem Rühren fünf Minuten simmern, dann kommt der Großmutter-Trick: Der Topf kommt geschlossen unter die Decken ins Bett. So gart er gut isoliert etliche Stunden nach. Vor dem Essen müssen Sie den Milchreis nur einmal kräftig durchrühren und gegebenenfalls mit etwas Milch geschmeidiger machen. Zum Essen geben Sie etwas zerlassene Butter und Zucker und Zimt dazu. Aber auch gekochte Trockenfrüchte oder Kompott machen sich gut dazu.

Roggen

Roggen ist das typische deutsche Brotmehl und wird meist nur in Handwerksbetrieben oder der Industrie eingesetzt. Ein Teig aus Roggen klebt fürchterlich und man braucht eine Menge Mehl, um ihn überhaupt formen zu können. Dafür läßt er sich mit Sauerteig lockern, so daß keine oder nur wenig Hefe nötig ist. Ein Sauerteig können Sie selber aus dem Nichts anstellen: Einfach eine Tasse mit einem sehr flüssigen Gemisch aus Wasser und Roggenmehl einige Tage an einem warmen Platz stehen lassen, und dank der wilden Hefen in der Luft wird er Blasen schlagen. Der saure Geschmack kommt von den wilden Essigbakterien, die sich ebenfalls auf dem Teig niederlassen und vermehren.

Rotkohl

Ein paar Gläser mit Rotkohl sind ideal geeignet, um im Winter eine wärmende Mahlzeit zuzubereiten. Es ist eine typische Beilage zu Wild, Enten oder Rinderbraten bzw. Rouladen. Auch wenn die Fleischbeilage eher mager ausfällt, wird es mit einem Rotkohl als Beilage zu einem besonderen Essen.

Rotkohl hält sich im Winter als ganzer Kohlkopf etliche Monate und sollte im Garten so lange stehen bleiben, bis es zu kalt wird – eine leichte Schneedecke schadet nicht. Sie können den Kohl auch sauber ab-

schneiden und mit den äußeren Blättern im kalten Keller auf dem gewachsenen Fußboden lagern (siehe „Einkellern“). Für den Krisenvorrat sind Gläser oder Dosen mit fertig zubereitetem Rotkohl natürlich besser geeignet, denn das aufwendige Putzen und Kochen ist dann schon erledigt. Aus dem rohen Kohlkopf können Sie natürlich mehr zaubern. Sei es ein Rohkostsalat, eingesäuerter Rotkohl wie Sauerkraut, Krautwickel (Kohlrouladen) aus Rotkohl und einer Masse aus Wildbret, oder natürlich klassischer Rotkohl als Beilage. An Rotkohl muß immer ein Schuß Essig, denn das sorgt durch eine chemische Reaktion erst für die richtige Farbe.

Säfte

Säfte sollten einen Teil des Flüssigkeitsvorrats ausmachen. Denken Sie aber daran, daß diese immer verdünnt werden sollten. Morgens auf nüchternen Magen einen halben Liter Apfelsaft und der Durchfall ist vorprogrammiert. Lagern Sie nur Säfte ein, die Sie auch sonst trinken, und rotieren Sie diese im Alltag durch. Für Apfelschorle reicht bei Natursaft ein Drittel Saft völlig aus, der Rest ist Wasser.

Salz

Salz ist billig und in Plastikeimern oder Plastiksäcken unbegrenzt haltbar. Ein Sack mit 25 kg für eine vierköpfige Familie ist nicht verkehrt. Damit können Sie nämlich den Inhalt der Kühltruhe retten, wenn der Strom für längere Zeit ausfällt. Das rohe Fleisch und den Fisch dick mit Salz einreiben und in ein Plastikfaß schichten. So hält es sich jahrelang und war früher die Langzeitnahrung der Seefahrer.

Soße

Wenn die Nahrung eintönig ist, dann sind Zutaten wie Ketchup oder eine BBQ-Soße Gold wert. Unsere Soldaten im Auslandseinsatz freuen sich immer über Flaschen mit Tabasco in den Weihnachtspaketen, die der eintönigen Verpflegung etwas Pep geben.

Soße in Tuben; (Braten-)

Bratensoße einzudicken und in Tuben abzufüllen hört sich schon skurril an, aber dieses Hilfsmittel ist toll, wenn Sie schnell eine Soße zu Kurzgebratenem zaubern wollen. Ich selber nutze diese gerne, wenn ich Kartoffelbrei mit frischen, groben Bratwürsten oder Frikadellen zubereite. Die Würste bzw. Frikadellen werden aus der Pfanne genommen und warmgestellt, dann kommen Zwiebelringe in das Fett und werden glasig gedünstet, dann kommt etwas Bratensoße aus der Tube dazu und Wasser. So bekommen Sie zu dem Kartoffelbrei eine Soße mit Zwiebeln, die erstaunlich lecker schmeckt und das Gericht gut verlängert.

Die Tuben sind billig und halten ewig, es gibt also keinen Grund, warum Sie davon nicht einige in Ihrem Vorrat haben sollten. Es ist keine Sterneküche, aber macht satt und zufrieden. Gesund und frisch können Sie nach der Krise kochen.

Sauerkonserven

Auch wenn Sauerkonserven, wie eingelegte Gurken oder Perlzwiebeln, nicht unbedingt Kalorienbomben sind, sollten sie in jedem Vorrat beigemischt werden. Sie sind als Beilage zu einem eintönigen Essen super geeignet und helfen eine trockene Scheibe Brot leichter zu schlucken. Beispielsweise gehört Rote Beete zur Beamtenstippe oder zur gekochten Rinderbrust einfach dazu.

Sauerkraut ist ebenfalls eine Sauerkonserve, auch wenn es zum fermentierten Gemüse zählt. Es ist eine der Kohlarten, die früher im Winter bestimmt dreimal die Woche auf den Tisch kam. Es ist leicht selber

herzustellen, lange haltbar und reich an Vitamin C; weshalb seit James Cook Fässer mit Sauerkraut bei langen Schiffsreisen als Mittel gegen Skorbut mitgenommen werden. Es gibt neben dem klassischen Sauerkraut auch Dosen mit dem sogenannten „Fünf-Minuten-Sauerkraut“, das vorgegart ist und nur noch erhitzt werden muß. Ich werte das Kraut gerne mit etwas Bratensoße aus der Tube auf, dazu angebratene Zwiebeln und Speck, so man hat, und das Kraut ist ein Genuß. Hier sollten Sie auch ruhig größere Dosen einkaufen.

Steckrüben

Kaum noch einer kennt den Steckrübenwinter 1916/17, in dem aufgrund einer Kartoffel-Mißernte Steckrüben, auch Kohlrüben genannt, als Ersatzlebensmittel verwendet wurden. Eigentlich diente die Steckrübe zur Schweinemast, mußte aber aufgrund des Mangels zur Volksernährung erhalten. Als die letzten Teilnehmer an dem Steckrübenwinter verstorben waren, fand die Steckrübe wieder in größerem Umfang ihren Weg in die Läden. Steckrüben sind günstig, lassen sich lange lagern und sind mit ihrem typischen Geschmack wieder allerorten bekannt.

Süßigkeiten

Ein paar Süßigkeiten sollten Sie immer vorrätig haben. Wie an anderer Stelle angesprochen können ein oder zwei Kekse nach dem Essen einen Nachtschiff ersetzen. Oder sie können bei einer Tasse Kaffee die Stimmung aufhellen. Achten Sie bei der Lagerung auf einen kühlen Platz, ohne direktes Sonnenlicht und kontrollieren Sie die süßen Leckereien im Sommer auf Ameisen.

Tee; (Kräuter-)

Als Kinder gab es für uns im Sommer kalten Malventee mit Zucker und wir haben den Tee mit Genuß direkt aus dem Ausgießer der Kanne getrunken. Sie sollten also, gerade wenn Sie Kinder im Haushalt haben, genug Kräutertees bevorraten. So schlagen Sie auch zwei Fliegen mit einer Klappe: Abgekochtes Wasser schmeckt nicht besonders gut, wenn Sie das abgekochte Wasser aber nutzen, um einen Tee aufzubrühen, gewinnt es an Geschmack. Sie sollten aber auch einige Tees für kleinere Befindlichkeitsstörungen vorhalten. Beispielsweise einen Magen-Darm-Tee, etwas gegen Erkältungen und Kamillentee zum Gurgeln oder zum Auswaschen von Wunden.

Lösen Tee lagern Sie am besten in der Originalverpackung, die Sie noch zusätzlich in Plastik einschweißen können. Dann sollte er etliche Jahre halten. Teebeutel sind sehr voluminös und Sie können sie nicht vakuumieren, weil dann alles zusammengepreßt wird. Leider gibt es viele Sorten nur noch als Teebeutel. Diese sollten Sie, ähnlich wie Kaffee, mit Ihrem täglichen Bedarf durchrotieren.

Tee; (Schwarzer)

Schwarzer Tee ist eine Alternative zu Kaffee. Sie sollten aber keine Beutel kaufen, sondern eine Großpackung und diese einvakuumieren, dann hält er sich ewig. Denken Sie auch an Zucker und an ein Tee-Ei, damit Sie auf die Beutel verzichten können. Mit einem Schuß Rum und Honig ist eine Tasse Tee mehr als ein Heißgetränk, es weckt Lebensgeister und hebt die Stimmung.

Heißer schwarzer, gesüßter Tee mit Zitrone ist ein besserer Durstlöscher als eine kalte, süße Limonade. Auch wenn der Gedanke daran, an einem heißen Sommertag eine eiskalte Cola die staubige Kehle herab-rinnen zu lassen, etwas Verführerisches hat.

Tomaten in Dosen

Tomaten in jeglichen Zubereitungsformen werden in Dosen und Tetra Packs angeboten. Das geht von geschälten Tomaten, über gehackte Tomaten, passierte Tomaten und Tomatenmark bis zu fertigen Pasta- und Pizzasosßen. Ein Problem mit Dosen liegt in dem hohen Säureanteil der Tomaten. So kommt es häufig vor, daß die Dosen weit vor Erreichen des Haltbarkeitsdatums undicht werden und auslaufen. Sie sollten die Tomatenprodukte daher nur ganz unten im Regal lagern und nach Möglichkeit dafür sorgen, daß die Soße nicht über das Regal laufen kann, sollte die Dose lecken. Davon abgesehen sind die Produkte sehr günstig und kommen auch in der Alltagsküche vor, so daß es kein Problem sein sollte, den Vorrat durchzurotieren. Mir sind schon etliche Dosen mit Tomatenprodukten durchgerostet.

Weizen

Weizen ist als Brotgetreide hervorragend geeignet, es bildet eine lockere Krume, weil der zähe Teig durch den Kleber im Korn die Gasblasen gut einschließt. Weizenmehl wird durch intensives Kneten besser und erhält eine geschmeidige, samtige Struktur. Erfordert aber etwas Übung und ggfs. eine leistungsstarke Küchenmaschine. Der Gries ist für viele Dinge wie Grießbrei und Klöße gut zu gebrauchen.

Weizen können Sie hervorragend in Plastik-Weithalstonnen aufbewahren. Sie sollten für den sofortigen Bedarf Weizenmehl einlagern und durchrotieren, den Großteil des Weizenbedarfs sollten Sie aber als Weizenkörner einlagern, die Sie dann zum Backen frisch mahlen.

Würstchen

Würstchen aus dem Glas oder der Dose lassen sich gut kalt essen, halten lange und sind gut geeignet, um Suppen anzureichern, weshalb diese in keinem Vorrat fehlen sollten. Hier hat es sich bewährt ein paar Cent mehr auszugeben, damit Sie auch vernünftige Qualität erhalten. Würstchen mit einer Dose Linsen oder Sauerkraut sind ein schnelles Essen und daher sollte es kein Problem sein, den Vorrat im Alltag durchzurotieren. Probieren Sie auf jeden Fall eine Dose bzw. Glas, bevor Sie sich eine größere Menge kaufen, Sie müssen diese schließlich auch im normalen Leben essen.

Wurstkonserven

Ein ordentlicher Vorrat von Hausschlachtewurst mit reichlich Fettgehalt sollte in keinem Vorrat fehlen. Eine Dose Leberwurst und eine Packung Hartkekse reichen im Notfall für einen ganzen Tag aus. Dosenwurst sollten Sie auf jeden Fall vorrätig halten, und wenn diese noch die Sorten umfaßt, die Sie im Normalfall essen, dann können Sie sehr gut Ihren Vorrat durchrotieren. Moderne Schlachtereien kochen die Konserven nicht in einem Kessel ein, sondern nutzen einen Autoklaven, eine Art Schnellkochtopf, was eine noch längere Haltbarkeit ermöglicht. Früher sagte man, daß eine Dose Wurst erst schlecht wird, wenn der Deckel durchrostet.

Zwiebeln

Zwiebeln sind im normalen Leben billig, und in einer Krise unschätzbar, denn angebratene Zwiebeln machen aus jedem Essen etwas Besonderes. Angebratene Zwiebeln erfüllen die Wohnung mit einem Geruch, der Appetit macht. Sie sollten daher beim letzten Einkauf versuchen, möglichst viele Zwiebeln zu ergattern. Sie sind nicht immer haltbar. Die in den Supermärkten angebotenen Zwiebeln sind sehr sauber und werden für den sofortigen Verbrauch geerntet. Es gibt nur wenige im Haus lagerfähige Sorten, und die auch nicht immer. Früher wurden Zwiebeln im Garten angebaut und nach dem Abreifen eingekellert. Diese Zwiebeln waren aber auch so groß wie Äpfel und wurden beispielsweise beim Hausschlachten eimerweise

verbraucht. Heute gibt es im Laden nur noch die pflaumengroßen Zwiebeln zu kaufen, weil diese in den modernen Single-Haushalten besser zu verwerten sind.

Angeschnittene Zwiebeln sollten Sie sofort luftdicht abschließen, beispielsweise in einer kleinen Plastikdose mit dicht schließendem Deckel, um zu verhindern, daß sie austrocknet und die Schnittfläche oxidiert, was einen komischen Geschmack verursacht.

Zwiebeln eignen sich auch gut zum Trocknen, wenn Sie ein Trockengerät besitzen. An der Luft funktioniert das nicht besonders gut. Schneiden Sie die Zwiebel in bleistiftdicke Scheiben und trocknen Sie diese. Beim Trocknen separieren sich die Ringe. Heben Sie die getrockneten Zwiebeln in einem luftdichten Behälter auf, dann halten sie ewig. Sollten Sie merken, daß Ihr Vorrat an Zwiebeln beginnt schlecht zu werden, dann trocknen Sie die Zwiebeln lieber, bevor alles verfault.

Zu manchen Jahreszeiten treiben die Zwiebeln aus und bilden grüne Blätter. Jetzt ist die Flucht nach vorne angesagt. Entweder pflanzen Sie die Zwiebeln in Blumenkästen oder stecken Sie in passende Gläser, so daß die Wurzeln gerade im Wasser stehen. Schon nach wenigen Tagen bilden sich Wurzeln und das Grün wächst nach oben. Dieses können Sie wie Frühlingszwiebeln nutzen, es wächst so lange nach, bis die Nährstoffe in der Zwiebel erschöpft sind.

Was braucht man noch?

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein, Sie sollten auch Dinge einlagern, die Ihre Gesundheit erhalten. Nichts ist schlimmer als in einer Krisensituation, wenn Sie alle Ihre Kraft und geistige Frische brauchen, mit Krankheiten kämpfen zu müssen wie beispielsweise einer hartnäckigen Entzündung, weil Sie die Wunde nicht richtig versorgen konnten, einem entzündeten Zahn oder Brechdurchfall aufgrund verdorbenen Essens.

Einige Hygiene-Artikel sollten Sie immer mit einlagern wie Seife, Zahnpasta, Rasierzeug, Toilettenpapier, Tampons, Babywindeln, Shampoo, aber auch Kondome, Küchenrollen, Einweg-Handschuhe und Feuchttücher. Vergessen Sie als Frau Ihre Schminke nicht, denn das hebt die Stimmung und das ist auch wichtig, um Mangelsituationen durchzustehen.

Für die restliche Vorsorge:

- Streichhölzer oder Einweg-Feuerzeuge
- Kerzen (nicht nur die Teelichter vom Möbelhaus mit dem Elch, die bringen kein Licht)
- Sturmlaternen mit genug Petroleum
- Verbandmaterial und eine Hausapotheke
- Reinigungsmittel und vor allem Desinfektionsmittel, Waschpulver, Kernseife für Handwäsche und als Universal-Reinigungsmittel
- Batterien in allen Größen, auch die, die Sie nicht brauchen (als Tauschmittel)
- Taschenlampen (Licht ist immer ein Problem)
- Toilettenpapier
- Küchentücher
- Müllsäcke

WISSEN!

Tip:

Abgelaufene Verbandskästen aus dem Auto fliegen in fast jeder Garage herum. Die Pflaster kleben meist zwar nicht mehr, aber die Mullbinden und Dreiecktücher sind in einer Notsituation Gold wert und verlängern den Vorrat für wenig Geld.

Tip:

Vergessen Sie nicht die Flasche Sekt, mit der Sie auf das Ende der Krise anstoßen können!

Was sollte man in letzter Minute einkaufen?

Die Erfahrung hat gezeigt, daß die Menschen in Panik zuerst Dosen und andere haltbare Lebensmittel wie Reis und Nudeln kaufen und die Frischwaren bis zum Schluß verfügbar sind. Da Sie sich gut vorbereitet haben und mit Dauerwaren ausreichend ausgestattet sind, können Sie sich entspannt bei den frischen Dingen bedienen und müssen nicht am zweiten Tag schon auf Dosenfutter umsteigen. Die Umstellung erfolgt dann langsam und schrittweise, was den psychologischen Vorteil hat, daß Sie keinen harten Schnitt vollziehen, sondern sich langsam bei gewohntem Essen an die geänderten Umstände gewöhnen können und nicht sofort das gesamte Leben einschließlich Ernährung auf den Kopf gestellt wird.

Wenn abzusehen ist, daß die Supermärkte schließen, sollten Sie so weit vorbereitet sein, daß Sie nur noch frische Lebensmittel kaufen, die sich auch ein paar Tage halten.

An der Fleischtheke ist das vorzugsweise Rindfleisch, Kassler – hält sich länger als frisches Fleisch – und frischer Speck am Stück. Geflügel ist nicht geeignet, da es schnell verdirbt. Weiterhin Käse am Stück, Butter und Milchprodukte, die Sie sonst auch essen.

Beim Bäcker sollten Sie Brot zum Einfrieren und Schwarzbrot kaufen, das sich länger hält als Brot aus Weißmehl.

In der Obst- und Gemüseabteilung kaufen Sie Zwiebeln, Karotten und bei Kartoffelsorten diejenigen, die sich auch ein paar Tage halten – vorzugsweise ungewaschene. Hier sind Sie auf einem Bauernmarkt sicherlich besser bedient.

An Obst sollten Sie auch nur das kaufen, was Sie sonst auch verzehren. Denken Sie bei den frischen Sachen daran, daß Sie nur so viel einkaufen, wie Sie innerhalb der Haltbarkeit auch verzehren können: Wenn Sie zu zweit sind also nicht einen ganzen Karton Bananen, es sei denn, Sie wollen ab dem fünften Tag nur noch Bananenmilch trinken, um die braunen Bananen nicht wegzuwerfen.

Vorratsschutz

Was nützt der schönste Vorrat, wenn ihn jemand anderes ißt? Ein Vorrat besteht aus hochkonzentrierter Nahrung mit lebenswichtigen Kalorien, die Begehrlichkeiten weckt, bei zwei-, vier- und sechsbeinigen Mitessern. Zum einen gibt es da Insekten oder andere kleine Lebewesen, die von dem Vorrat leben wie die sprichwörtliche Made im Speck. Sie sollten daher alle Getreideprodukte und andere attraktive Lebensmittel zumindest in Tüten vakuumieren. Noch besser ist, Reis und Nudeln in dicht schließende Glas- oder Plastikbehälter umzufüllen. Einweckgläser oder Plastikflaschen sind für Kleinmengen gedacht, für größere

Mengen eignen sich Plastik-Weithalskanister. Um das Einschleppen von Insekten zu verhindern, können Sie Reis, Getreide und Nudeln vor dem Einlagern auch einige Tage in der Gefriertruhe tiefkühlen, das sollte die Eier und Insekten zuverlässig abtöten. Grundsätzlich verringern Sie durch das Lagern in kleinen Gebinden die Gefahr des Totalverlustes, da dann nur eine Packung Reis befallen ist.

Schauen Sie sich regelmäßig Ihren Vorrat an, ob Insekten wegfliegen, wenn Sie an die Pakete stoßen, ob der Inhalt nach wie vor vakuumiert ist oder Luft gezogen hat und ob Sie andere Zeichen von Schädlingsbefall finden, wie Kot, tote Insekten oder Fraßstellen.

Gegen Nager hilft entweder ein Raum, der den Tieren keinen Zugang gewährt, oder Sie müssen alles nagersicher in Blechschränken und Kisten lagern. Wichtig ist, vorsichtshalber Mäusegift und einige Fallen aufzustellen, um den Befall sofort zu erkennen. Gut geeignet sind Schnappfallen mit einem Dauerköder, der lange attraktiv ist und nicht gewechselt werden muß. Wichtig ist auch eine ordentliche Lagerung in Regalen, wo Sie von vorne bis hinten durchschauen können und so einen Befall der hinteren Pakete – wo er am ehesten startet – auch erkennen.

Je schlimmer die Krise ist und je länger diese andauert, desto größer wird die Gefahr, daß auch Menschen ein Auge auf Ihren Vorrat werfen – da darf man sich nichts vormachen. Sie können neben der aktiven Verteidigung nur zwei passive Strategien fahren:

Einerseits den Vorrat zu verstecken, so daß ihn niemand findet. Eventuell zur Ablenkung einen kleinen Vorrat so aufbauen, daß ein Eindringling mit diesem vorliebnimmt und damit verschwindet, ohne den Hauptteil gefunden zu haben. Sie dürfen dann natürlich niemandem von den Hauptvorräten erzählen.

Die andere Strategie ist, nicht alle Eier in einen Korb zu legen und den Vorrat an vielen verschiedenen Orten zu verteilen.

Weitere Informationen und Produkte sowie Bücher mit Wissen zur Krisenvorsorge und Selbstversorgung finden Sie auf meiner Internetseite

www.CarstenBothe.de

Auf der Flucht

Bei der Vorratshaltung geht es nicht nur darum, sich in seinen eigenen vier Wänden einzuigeln und das Ende der Krise bei Dosenbrot und Bohnen abzuwarten. Es geht auch darum, sich auf eine evtl. notwendige Flucht vorzubereiten. Da ist es wenig sinnvoll, wenn Sie für ein Jahr Nahrung eingebunkert haben, aber nur in Dosen zu je 20 Portionen, damit können Sie sich nicht sinnvoll auf die Flucht begeben. Sie brauchen also zusätzlich zu den normalen Vorräten auch ein Konzept, um auf der Flucht satt zu werden, wenn Sie Ihren Wohnort verlassen müssen – aus welchen Gründen auch immer.

Vorrat für den Fluchtrucksack (72 Stunden)

Sollten Sie gezwungen sein, Ihr Haus zu verlassen, um sich auf eine Flucht zu begeben oder evakuiert zu werden, dann ist es sehr hilfreich, wenn Sie in Ihrem Rucksack Nahrung für einige Tage dabei haben. Es gibt für Einsatzkräfte Tagesrationen, die aus verschiedenen Komponenten wie gefriergetrockneter Nahrung, Energieriegel und verschiedenen Getränkpulvern bestehen. Diese sind für Soldaten oder Abenteurer gedacht und haben eine Menge Kalorien zu bieten. Im Normalfall kommen Sie mit zwei Tagesrationen drei Tage locker über die Runden. Das einzige, was Sie beachten müssen ist, daß Sie genug Wasser zur Verfügung haben. Und bei den gefriergetrockneten Mahlzeiten müssen Sie das Wasser genau abmessen und auch die Wartezeit einhalten. Wie diese Nahrung zubereitet wird, steht auf der Verpackung. Halten Sie auf jeden Fall die Wartezeit ein, denn die Nahrung muß sich mit dem Wasser in Ruhe vollsaugen können. Wenn Sie das Essen halb aufgequollen runterschlingen, werden Sie es nach kurzer Zeit, wenn es im Magen weiter aufgequollen ist, wieder erbrechen.

Sie müssen im Fluchtrucksack entweder genug Wasser mitführen, oder eine Möglichkeit haben, Wasser aufzubereiten oder zu erhitzen. Eine Möglichkeit Wasser aufzubereiten anstatt zu erhitzen ist auf jeden Fall vorzuziehen. Wenn Sie für drei Tage pro Tag drei Liter vorhalten wollen – weil Sie bei körperlicher Anstrengung und besonders im Sommer mehr benötigen als beim Warten in der Wohnung –, dann sind das neun Liter, was neun Kilogramm Gewicht entspricht. Da ist der Vorteil der gefriergetrockneten Nahrung schon ad absurdum geführt. Ein kleiner Hobo-Kocher zum Abkochen oder ein kleiner Wasserfilter sind da die bessere Wahl.

Ob Sie einen Gaskocher oder einen Hobo-Ofen mitführen, den Sie mit selbst gesammeltem Brennholz befeuern, bleibt Ihnen überlassen. Der Gaskocher ist schnell aufgebaut und in Betrieb genommen, raucht nicht und versottet die Töpfe nicht. Und nach dem Aufstellen können Sie ihn sofort wieder verpacken. Dafür müssen Sie Gaskartuschen mitführen, und wenn diese verbraucht sind, ist er wertlos. Beim Hobo-Ofen steht Ihnen genug Brennstoff zur Verfügung, der sich überall finden läßt. Dafür ist es nicht einfach, diesen richtig zum Brennen zu bringen und ihn rauchfrei zu betreiben. Zusätzlich versotten die Töpfe und er selber ist auch ziemlich verschmiert. Nach dem Kochen müssen Sie ihn auskühlen lassen und die glühenden Kohlen loswerden.

Versuchen Sie auf der Flucht möglichst ein- oder zweimal am Tag eine warme Mahlzeit oder zumindest ein Heißgetränk zu sich zu nehmen. Das hebt die Stimmung und hilft dem Körper die Nahrung zu verdauen, weil er diese nicht erst noch anwärmen muß. Das gilt besonders im Winter. Aber auch im Sommer sollten Sie nicht wahllos kaltes Wasser trinken. Heißer gesüßter Tee, mit einer Prise Salz für den Elektrolyt-Haushalt, in kleinen Schlucken getrunken, ist der beste Durstlöcher. Erst wird man das Gefühl haben, noch mehr zu schwitzen, aber dann bleibt letztendlich mehr Flüssigkeit im Körper und der Organismus verbraucht keine Kalorien, um das kalte Getränk auf 37 °C anzuwärmen.

Sehen Sie auf jeden Fall einige Energie-Riegel vor, die Sie so nebenher beim Laufen essen können, um keine Zeit mit der Nahrungszubereitung zu verlieren. Diese kleinen Snacks, die Sie während des Marsches zu sich nehmen wollen, sollten Sie schon vorausschauend aus der Ration entfernen und so verstauen, daß Sie diese bequem erreichen können und nicht erst den Rucksack abnehmen müssen.

WISSEN!

Tip:

Peppen Sie Ihre Rationen mit einigen zusätzlichen Teebeuteln und Brühwürfeln auf. Die wiegen fast nichts und heben die Stimmung. Dazu noch einige Portionspäckchen mit Zucker für den Tee und alles wird gut.

Tip:

Mehrwegflaschen aus Kunststoff (Nicht die dünnen Einweg-Flaschen!) sind nahezu unzerstörbar und kosten nur Pfand. Drei Stück davon sollten Sie auf jeden Fall im Rucksack mit sich führen.

EPA – Transportable Nahrung für drei Tage (EPA)

Der Ausdruck EPA ist die Abkürzung für Einmannpackung. In dem mausgrauen Karton wird seit über 50 Jahren die Einsatzverpflegung für den deutschen Soldaten geliefert. Im Laufe der Zeit hat sich der Inhalt verändert. Waren früher noch Rauchwaren dabei, so sind diese heute ersatzlos gestrichen, aber andere Leckereien wie Beef Jerky dazugekommen. Auch die Sorten des Brotaufstrichs oder der Hauptgerichte haben gewechselt. Was immer noch dabei ist und vermutlich auch drin bleiben wird, sonst ist es keine Soldatenverpflegung: Panzerplatten, die berühmten Hartkekse. Seit Jahrhunderten führen Soldaten Hartkekse mit sich, die auch als Schiffszwieback bekannt waren und eine lange haltbare Nahrung darstellen.

Die fertig zusammengestellten Tagesrationen haben einen entscheidenden Nachteil: Sie enthalten Dinge, die Sie persönlich nicht mögen. Und damit schleppen Sie unnötig Dinge mit. Wenn Sie keinen Tee mögen und Ihren Kaffee schwarz trinken, besteht keine Notwendigkeit Teebeutel oder Kaffeeweißler mitzunehmen. Und wenn Sie in Ihrem Waschzeugbeutel schon Feuchttücher haben, brauchen Sie kein einzelnes Erfrischungstuch mit der entsprechenden Verpackung.

Einen einfachen Vorrat für ein oder mehrere Tage zusammenzustellen ist nicht schwierig, es gibt genug Fertigprodukte in jedem Supermarkt. Auch der Sportartikelhandel und Outdoor-Shops bieten ein umfangreiches Angebot an Nahrung.

Einige Überlegungen im Vorfeld sollten Ihnen helfen, eine gute Auswahl zu treffen.

Die Anforderungen an eine EPA

Ein EPA ist eine Einsatzverpflegung. Kein Soldat steht ständig im Feuerkampf oder ist zu Fuß auf der Flucht vor dem bösen Feind. Trotzdem kann es körperlich fordernd sein, allein durch die Tatsache, daß man die 20 kg Schutzausrüstung und Waffen mit sich schleppt. Die Versorgung von einzeln eingesetzten Truppenteilen kann nicht immer mit der Verpflegung aus der Truppenküche sichergestellt werden. Und bevor die Soldaten dort einige Tagen hintereinander schlechtes, kaltes und durchgerütteltes Essen und einige lieblos zusammengepackte Lunchbeutel bekommen, gib man ihnen lieber EPA mit.

Ein EPA ist das tägliche Brot des Soldaten, es ist nicht dafür gedacht aufgehoben und eingelagert zu werden. Die Truppe verwendet eine Menge Zeit und Geld darauf, die EPA schmackhaft und attraktiv zu ma-

chen, denn es geht darum, daß die Soldaten auch genug essen, um auf die benötigte Kalorienanzahl zu kommen und keine Mangelerscheinungen ausbilden.

Denken Sie immer daran, daß Sie nicht wissen, wie lange Sie mit der Nahrung, die Sie aktuell auf dem Rücken tragen, auskommen müssen. Also verschwenden Sie nichts und vor allem: essen Sie mit Bedacht.

Leicht

Die Nahrung muß leicht sein. Das heißt vorzugsweise Nahrung ohne Wasser. Das Problem ist, daß das Wasser irgendwann wieder zugeführt werden muß. Es ist also nicht besonders sinnvoll, das Wasser der Nahrung erst zu entziehen, um es dann im Rucksack in der Feldflasche mitzuführen. Wenn Sie aber gut an Wasser kommen, dann ist gefriergetrocknete Nahrung ideal.

Muß nicht erwärmt werden

Eine gute Marschverpflegung sollte sowohl warm, als auch kalt gegessen werden können. Mit anderen Worten: sie ist bereits durchgegart. Manchmal haben Sie nicht die Zeit oder auch nicht die Möglichkeit, die Konserve zu erhitzen.

Hohe Energiedichte

Bei einer ordentlichen Marschverpflegung ist die Energiedichte entscheidend. Wenn Sie die Verpflegung brauchen, dann wollen Sie keine Diät machen. Das, was Sie als Nahrung auf dem Rücken mitschleppen, soll auch fast zur Gänze Ihrem Körper zur Verfügung stehen.

Lange Haltbarkeit

Wichtig ist eine relativ lange Haltbarkeit der Verpflegung. Das muß jetzt nicht gleich eine Tropenkonserve mit zehn Jahren MHD sein. Eine normale Haltbarkeit von 12 oder 18 Monaten ist ausreichend. Sie können die Verpflegung für drei Tage auch nebenbei im normalen Tagesablauf mit verbrauchen und so den Vorrat durchrotieren. Wenn Sie den Fluchtrucksack auch gleichzeitig in Ihrem Fahrzeug als Get-Home-Bag nutzen, dann müssen die Nahrungsmittel auch gelegentlich 50 oder 60 °C im Auto vertragen.

Kleine Verpackungseinheiten

Wichtig ist, daß Sie kleine Verpackungseinheiten kaufen. Wenn Sie etwas öffnen, dann muß das auch innerhalb einer Mahlzeit verzehrt werden. Die leere Verpackung kann dann entsorgt werden. Es nützt ihnen nichts, wenn Sie eine große Dose Schmalzfleisch öffnen, nur die Hälfte essen und der Rest im Rucksack in der Hitze flüssig wird, ausläuft und alles verschmutzt. Statt einer Packung Schokolade sind zwei kleine psychologisch besser. Sind wir mal ehrlich, wer kann nach einer halben Tafel Schokolade aufhören und sich den Rest für den Abend aufheben? Wenn Sie zwei kleine Stücke Schokolade haben, dann essen Sie ein Stück mittags und eins abends. Wenn Sie Ihren Vorrat brauchen, dann sollte auch Verpackungsmüll keine Rolle spielen.

Strapazierfähige Verpackungen

Da Sie sich – wenn Sie den Fluchtrucksack brauchen – in einer Ausnahmesituation befinden, ist es wichtig, daß Ihre Ausrüstung stets sauber und einwandfrei ist. Eine ausgelaufene Thermoskanne oder, noch schlimmer, eine geschmolzene Leberwurst, die sich in dem ganzen Inhalt verteilt, ist eine Katastrophe. Nicht nur der Verlust der Nahrung, auch der Verlust der Ausrüstung durch Verschmutzung ist ein Problem. Je mehr Sie sich im Vorfeld Gedanken machen, desto weniger müssen Sie im Ernstfall grübeln, wie Sie die Probleme beseitigen.

Ein besonders gelungenes Beispiel für eine strapazierfähige Verpackung sind die bereits erwähnten Panzerplatten. Diese befinden sich in einer Alu-Verbundfolie und werden umhüllt von Wellpappe verschweißt.

So habe ich schon Packungen ein oder zwei Jahre als Notvorrat im Jagdrucksack mitgeführt – die Verpackung, und somit der Inhalt, war immer noch einwandfrei.

Wenn Sie ein Vakuumiergerät besitzen, dann schweißen Sie den Tagesvorrat in eine strapazierfähige Tüte ein. Beim Öffnen ist es dann natürlich wichtig, daß Sie nur knapp unter der Schweißnaht die Tüte aufschneiden, damit Sie diese noch weiter nutzen können.

Ohne Schwierigkeiten zu öffnen

Wichtig ist, daß Sie die Verpackung ohne Hilfsmittel und leicht öffnen können. Kaufen Sie daher nur Dosen für den Fluchrucksack, die sich mit einem Ring-Pull-Verschluß leicht öffnen lassen. Bei den Alu-Verbundverpackungen können Sie mit einer Aufreißkerbe leicht an den Inhalt kommen.

WISSEN!

Tip:

Sortieren Sie sich die einzelnen Lebensmittel für einen Tag zusammen und schweißen Sie diese in einer Tüte ein. So wissen Sie jeden Tag auch, was Ihnen kalorienmäßig zusteht.

Bestandteile einer EPA

Rechnen Sie pro Tag mit einem Frühstück, zwei Hauptgerichten, einigen Zwischenmahlzeiten und Getränken sowie Kaugummi und anderen Annehmlichkeiten mit Kosten von 15-20 Euro und einem Gewicht von 1,3-1,5 kg, ohne Trinkwasser! Was Sie bei gefriergetrockneter Nahrung an Gewicht sparen, das müssen Sie an Wasser dazurechnen.

Für einen Drei-Tage-Vorrat, Wasser für nur einen Tag und Brennmaterial für den Kocher kommen Sie locker auf 7-8 kg nur für die Lebensmittel und die Möglichkeit zu kochen. Und selbst dann müssen Sie sich jeden Tag um neues Wasser kümmern, da Ihre Feldflasche nicht mehr faßt.

Frühstück

Bei Marmeladen und Honig treten mehrere Probleme gleichzeitig auf. Die Verpackungen sollten strapazierfähig sein, die Menge ausreichend, die Anwendung gut. Da kann Marmelade mit einer Leberwurst nicht unbedingt mithalten, denn die Anwendung ist schmierig, es lassen sich nicht alle Reste aus der Verpackung holen, die kleinen 25-Gramm-Packungen für das Hotelfrühstück sind bald schwerer als der Inhalt und wenn eine solche Packung mit Honig ausfließt, ist ziemlich viel Essen verklebt. Es gibt Sachen, die sind für draußen einfach nicht geeignet und vor allem nicht darstellbar, ein knuspriges Honigbrötchen mit kalter Butter gehört auf jeden Fall dazu. Wer etwas Süßes zum Frühstück haben muß, der sollte sein Augenmerk auf verschiedene Müsli-Sorten werfen.

Inzwischen gibt es auch Marmelade in Tuben, aber ich bin von der Strapazierfähigkeit der Tuben noch nicht richtig überzeugt. Bei Honig oder Rübensaft gibt es Quetschflaschen, die aber für einen drei-Tage-Vorrat zu groß sind und die mir auch nicht sicher genug erscheinen und nach dem ersten Gebrauch sehr klebrig sind.

Brot

Zu jedem Essen sollten Sie Brot vorhalten. Das ist leichter gesagt als getan. Brot ist schwer, voluminös und hält sich nicht lange. Dosenbrot ist eine Alternative, aber relativ teuer und auch schwer. Dafür sehr

lange haltbar. Dosenbrot in Kleinportionen ist schwierig zu bekommen, aber wenn Sie sich selber eine Verpflegungsration für drei Tage zusammenstellen, dann können Sie auch eine größere Dose kaufen und sie auf drei Tage aufteilen. Die andere Möglichkeit ist, den Fluchtrucksack so abzustellen, daß Sie ihn regelmäßig sehen, und das abgepackte, sechs Monate haltbare Brot durchrotieren. Wenn es dann Ernst wird und Sie den Fluchtrucksack brauchen, dann müssen Sie nur noch das Brot in den Rucksack stopfen und schon kann es losgehen.

Butter

Viele sind an Butter auf dem Brot gewöhnt. Leider ist das ein wirkliches Logistik-Problem. Sobald Butter erhitzt wird, platzen die kleinen Fett-Blasen und es bildet sich Butterschmalz, das sich nicht als Brotaufstrich eignet. Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, in Ihrem Fluchtrucksack Butter mitzuführen. Auch Margarine wird schwierig. Besser ist es auf Brotbelag wie Leberwurst oder Schmalzfleisch zurückzugreifen, die von sich aus schon so viel Fett mitbringen, daß sie sich gut verstreichen lassen und Butter nicht notwendig ist.

Hauptgericht

Als Hauptgerichte für EPA gibt es zivil geliefert verschiedene Fertiggerichte. Im Zuge der Recherchen für dieses Buch war ich wieder einmal erschrocken, wie schlecht und künstlich diese Gerichte schmecken und wie minderwertig die Inhaltsstoffe sind. Aber was will man für 1,59 Euro für ein Mittagessen erwarten? Von den Auswirkungen auf die Menschen, die sich nur von diesen „Lebensmitteln“ ernähren, ganz zu schweigen.

In einem Gericht mit 300 Gramm Gewicht sind 10 % Fleischklößchen enthalten, die auch noch aus Paniermehl zusammengesetzt sind. Das sind 30 Gramm pro Portion! Bei dem Hacksteak mit Kartoffeln sieht es etwas besser aus, da sind im 300 Gramm-Gericht 30 % Hacksteak enthalten, was immerhin 90 Gramm entspricht – zum Vergleich: eine handelsübliche Bratwurst hat 120 Gramm. Da sind Sie mit eine Dose Schmalzfleisch mit 300 Gramm Gewicht besser bedient, denn diese enthält 42 % Schweinefleisch, dazu noch Speck und Zwiebeln, dann kommen schon Salz und Gewürze. Und auch bei Rindergulasch erhalten Sie 51 % Rindfleisch, neben Wasser und allerlei Zutaten. Bei Corned Beef nur Rindfleisch, Salz und Gewürze. Bei Spam, also dem bekannten Frühstücksfleisch, ist das Verhältnis ähnlich. Hier bekommen Sie ein deutlich besseres Verhältnis von Energie zu Füllstoffen.

Bei der Wahl der Hauptgerichte sollten Sie die Psychologie nicht vergessen. Wenn Sie hungrig und auf der Flucht sind, jede Kalorie brauchen und dann feststellen, daß in Ihrem Hauptgericht Fleisch im Gegenwert einer halben Nürnberger Rostbratwurst vorhanden ist, ist die Stimmung im Eimer. Sie müssen sich vergegenwärtigen, daß Sie sich schon eine geraume Weile auf ein tolles und sättigendes Essen freuen und dann feststellen, daß Sie im Schweiße Ihres Angesichts nur Beilagen, Soße, Füllstoffe und Geschmacksverstärker getragen haben.

Eine deutlich bessere Lösung ist es, sich von einem Handwerksmetzger Konserven zu kaufen. Ein handwerklich hergestelltes Rindergulasch oder eine Rindsroulade ist auf jeden Fall besser als ein Cevapcici mit zweifelhafter Soße und komischem Reis aus einer Fertigpackung.

Gewürze

Die kleinen Tütchen Pfeffer, Salz und Zucker können Sie bei einer passenden Gelegenheit beim Burger-Brater Ihres Vertrauens einsammeln. Prüfen Sie aber, ob sich in Ihrem Koch-Vorrat nicht schon passende Gewürze befinden.

Es gibt kleine Verpackungen, in denen sich Pfeffer und Salz befinden, die ganz praktisch sind. In den englischen EPAs gibt es sogar eine Flasche Tabasco Hot-Soße.

Bei der richtigen Auswahl der Gerichte sollte aber keine Notwendigkeit bestehen, nachzusalzen oder nachzuschärfen. Höchstens Zucker für Tee ist notwendig. Was wir hier zusammenstellen ist eine Verpflegung für drei Tage, wenn die Lage richtig schlimm ist. Sie sind mit dem Essen schon gesegnet und besser dran als 99 % der anderen. Ich vertrete die Meinung, daß man dann schon mal drei Tage ohne zusätzlichen Pfeffer auskommen sollte. Zumal Sie nur das eingepackt haben, was Ihnen schmeckt.

Nudelprodukte und andere Zwischenmahlzeiten

Die Industrie hält eine Menge Zwischenmahlzeiten, teilweise direkt in der passenden Schüssel, bereit. Nur heißes Wasser dazugeben und nach fünf Minuten die Terrine auslöffeln. Hört sich gut an, ist aber ziemlich unpraktisch – sehr voluminös und hat kaum gute Inhaltsstoffe und wenig Energie zu bieten. Da sind Sie mit einem Müsliriegel oder einigen Hartkeksen mit Leberwurst besser bedient. Wenn Sie ein salziges Heißgetränk möchten, dann sollten Sie einen Brühwürfel aufbrühen und dazu Brot essen, das ist besser und ohnehin bei Ihnen in der Verpflegung vorhanden.

Notnahrung aus gepreßtem Weizen

Es gibt von verschiedenen Herstellern Notnahrung aus gepreßtem Weizen mit Fett und Eiweiß, sowie Geschmacksstoffen, die das Ziel verfolgen, möglichst viel Energie auf wenig Raum unterzubringen. Weiterhin ist die Haltbarkeit ein wichtiger Aspekt. Die Riegel sind in Alu-Verbundfolie eingeschweißt und teilweise über 35 Jahre haltbar. Die Nahrung ist nicht ganz billig und führt dem Körper auch nur Energie zu, aber keine Ballaststoffe oder Vitamine. Sie ist nur dafür gedacht, daß der Körper so lange weiter funktioniert, bis er aus der Gefahrensituation heraus ist. Die Pakete sind beispielsweise in den Überlebenssets von Piloten oder in den Rettungsinseln von Schiffen verstaut.

Getränkepulver

Bei den Getränken haben Sie die Möglichkeit, sich noch schnell zwischendurch richtig Energie zuzuführen. Kaufen Sie das, was Ihnen schmeckt, denn Getränke sind die Seelenwärmer. Wenn ein Irish Coffee Ihnen hilft, dann haben Sie den dabei, wenn es ein Chai Latte ist, dann das. Wichtig ist, daß Sie einen möglichst großen Teil Kalorien dabei zu sich nehmen. Wenn Zeit, Energie und Tageslicht knapp sind, dann müssen Sie bei Gelegenheit schnell viele Kalorien aufnehmen. Getränke sind ein gutes Mittel dazu. Richtig guten Energiedrinks sind einerseits für eine Feldflasche konzipiert (also 600-700 ml) und enthalten ein Mix aus verschiedenen Zuckerstoffen, die ihre Energie gestaffelt abgeben, so daß Sie über längere Zeit leistungsfähig sind.

Bei Kaffee sollten Sie auf den löslichen setzen und da vorzugsweise auf die fertig gemischten Sorten, bei denen gleich die Milch dabei ist. Auch Kakao-Getränke gibt es fertig in Portionsbeuteln. Denken Sie daran, hiervon ruhig ein paar mehr einzupacken, denn sie wiegen nicht viel und sie eignen sich gut zum Tauschen um so die Stimmung bei Mitreisenden aufzuhellen.

Kaltgetränkepulver sind in Portionsbeuteln nur schwierig zu bekommen. Zur Not nutzen Sie ein Vakuumiergerät, um selber passende Tüten herzustellen und die selbstgemischten Getränkegrundlagen einzuschweißen.

Schokolade

Schokolade ist nicht nur ein Energielieferant, sondern auch Seelenwärmer. Seit Anbeginn der Bundeswehr ist Schokolade ein Teil des EPA. Bei der Wehrmacht gab es die Fliegerschokolade Scho-Ka-Kola, die heute noch immer in den praktischen runden Dosen verkauft wird.

Die Bundeswehr ist von der 50-Gramm-Tafel auf zwei 25-Gramm Riegel übergeschwenkt, wohl wissend, daß jeder eine einmal geöffnete Tafel aufißt. Bei zwei Riegeln kann man zwei Mal alles aufessen. Bei der Scho-Ka-Kola haben Sie 16 Stücke, die sich gut einteilen lassen. Auch ist die Verpackung in der Blechdo-

se sehr strapazierfähig und die Sorte „Zartbitter“ hat einen so hohen Schmelzpunkt, daß mir noch nie eine Dose zusammengeschmolzen ist.

Kaugummi

In jedem EPA ist immer eine Art von Kaugummi vorhanden. Am besten sind die Dragees mit der knusprigen Zuckerhülle. Gerade im Einsatz, wenn die Zahnbürste oft nicht auffindbar ist, schafft ein solches Kaugummi ein angenehmes Mund- und Körpergefühl.

WISSEN!

Denken Sie daran: Die EPA der Bundeswehr sind als Einsatzverpflegung gedacht und sollen einem kämpfenden Soldaten genug Kalorien zur Verfügung stellen, auch wenn er nicht alles davon ißt. In den Hauptgerichten ist also auch jede Menge Fleisch und Fett enthalten, was bei den fast identisch aussehenden Fertiggerichten aus zivilen Quellen nicht der Fall ist. Die zivilen Fertiggerichte sind daher für eine selbst zusammengestellte Notverpflegung im Fluchtrucksack nicht unbedingt geeignet.

Tip:

Packen Sie für drei Tage Essen in den Fluchtrucksack und bereiten Sie eine Tragetasche oder einen zweiten Rucksack vor, der nochmals Verpflegung für 5-7 Tage und auch genug Trinkwasser enthält. Dieser Vorrat ist für die Flucht mit dem Auto, wenn es auf Gewicht nicht so ankommt. Dieser Rucksack soll nicht komplett gefüllt sein, sondern noch Platz für kurzfristig einzupackende Dinge bieten. So können Sie hier die Vorräte aus dem Kühlschrank einpacken, wenn Sie das Haus verlassen müssen.

Ein selbst zusammengestelltes Epa sollte enthalten:

- Hartkeks
- Energieriegel
- Fertigessen
- Tütenkaffee
- Tempo-Taschentüchern
- Feuerzeug
- Brühwürfel
- Tütensuppe
- Getränkepulver
- Brotaufstrich in Dose
- Camping-Besteck
- Kaugummi
- Traubenzucker
- Spam und/oder Corned Beef
- Scho-ka-kola
- Dosenbrot

Kochen und Essen in der Krise

In einem guten Notvorrat sollte sich immer Nahrung befinden, die Sie ohne weitere Zubereitung auch kalt essen können. Das mag mal ein oder zwei Tage – im Notfall auch länger – gehen, aber besser ist doch eine warme Mahlzeit pro Tag. Wenn Sie Ihren Notvorrat brauchen, dann ist irgendwas passiert, das Ihr normales Leben und die Lebensmittelversorgung gestört hat. Das können Versorgungsengpässe sein, aber auch länger andauernde und großräumige Stromausfälle. Gehen Sie immer davon aus, daß Sie in einer Krise keinen Strom zur Verfügung haben, wenn er dann doch vorhanden ist, umso besser. Sie brauchen also zwingend eine stromunabhängige Kochgelegenheit, um autark zu bleiben.

Viele Menschen werden sagen: „wenn der Strom weg ist, dann mache ich eben draußen ein Lagerfeuer“. Hört sich schneidig an, hat aber den Nachteil, daß unnötig viel Holz verbraucht wird und es weit zu sehen ist. Wenn alle Nachbarn rundum frieren und hungern, dann sollte man sich gut überlegen, ein Lagerfeuer zum Kochen zu machen – mehr Einladung geht nicht.

Lebensmittelhygiene

Dieses Buch ist kein reines Kochbuch, sondern es soll Ihnen helfen, eine Krise zu meistern. Sie sollen dabei satt und gesund die schwierige Zeit überstehen. Die meisten Schwierigkeiten bekommen Sie, wenn Sie sich mit verdorbenen Lebensmitteln vergiften oder durch mangelnde Hygiene krank werden.

In einer Krisensituation ist Hygiene besonders wichtig. Niemand möchte gerne unnötigerweise zum Arzt fahren. Daher sollten Sie auch im Familienkreis darauf achten, daß jeder seinen eigenen Teller und sein eigenes Besteck besitzt und nicht mit seiner bereits benutzten Gabel in den Topf langt, aus dem alle anderen auch Ihr Essen bekommen. Nutzen Sie ein Vorlegebesteck und achten Sie darauf, daß niemand dieses kontaminiert, indem beispielsweise der Vorlegelöffel abgeleckt und zurücklegt wird. Gerade bei Kindern oder demenzkranken Großeltern kommt das schon mal vor. Weiterhin sollten Sie das Geschirr nach dem Essen möglichst heiß und mit Spülmittel abwaschen und abtrocknen. Holzbretter können Sie gut desinfizieren, indem Sie diese dem Sonnenlicht aussetzen. Einfach in eine Fensterbank stellen und die Sonne einen Tag draufscheinen lassen, durch das UV-Licht werden alle schädlichen Organismen abgetötet.

Sollten bereits Familienmitglieder erkrankt sein, dann waschen Sie deren Teller und Besteck zum Schluß ab. Nicht daß deren Krankheitserreger durch das Spülwasser auf alle anderen Bestecke übertragen werden. Ein andersfarbiger Teller und anderes Besteck helfen Ihnen die Übersicht zu behalten.

In diesem Zusammenhang sollte man auch daran denken, daß diejenigen, die schon an Durchfallerkrankungen leiden, eine eigene Möglichkeit bekommen auf Toilette zu gehen. Auf Schiffen heißt das „Red Seat“; dort ist eine Toilette extra gekennzeichnet und wird nur von Kranken benutzt. Wie sich das in einer Krisensituation realisieren läßt, sollten Sie dann entscheiden. Wichtig ist aber, daß die Kranken nicht die Gesunden anstecken können.

Neben den Lebensmitteln sollten Sie daher auch Dinge bevorraten, die Ihnen bei der Zubereitung helfen und auch hinterher beim Säubern. Sie sollten bedenken, daß Sie nicht in der Lage sein werden, Handtücher und Spüllappen regelmäßig durch die Waschmaschine zu jagen. Daher sind genug Waschlappen und Spülschwämme Gold wert. Wenn sie zu eklig werden sollten, werden sie einfach entsorgt. Die Handtücher sammeln Sie einfach, bis sich die Gelegenheit zum Waschen bietet. Früher konnte man im Winter auch nicht waschen, daher hatte jede junge Frau eine Aussteuer, so daß die Wäsche von einem

halben Jahr einfach gesammelt und dann beim großen Frühjahrsputz zusammen gewaschen wurde. So sollten Sie auch denken. Ein paar zusätzliche Bettbezüge und Laken sowie reichlich Handtücher kosten fast nichts, besonders auf dem Flohmarkt. Die müssen ja nicht schick sein oder modern oder zu den teuren Fliesen im Designer-Bad passen.

Weiterhin sollten Sie Reinigungsmittel bevorraten. Nicht die biologisch unbedenklichen, sondern die richtigen Hämmer. Bleiche, Rohrfrei, Schimmel-Ex und Desinfektionsmittel. Und viel davon. Je mehr Warnhinweise auf der Flasche, desto besser. Eine ungewöhnliche Situation erfordert ungewöhnliche Lösungen.

Alles, was Sie nicht mehr brauchen, was also richtiger Abfall ist, müssen Sie irgendwie los werden. Stellen Sie sich darauf ein, daß die Müllabfuhr nicht mehr funktioniert. Auf den Straßen wird sich der Müll sammeln, vergammeln, übel stinken und Ratten und anderes Ungeziefer anlocken. Sie müssen daher Ihren Müll in vernünftigen Müllsäcken verpacken und möglichst weit vom Haus ablegen – bis die Krise vorüber ist. Das kann dauern. Kaufen Sie die stabilen Müllsäcke, in die man auch eine Schaufel Bauschutt werfen kann. Die hauchdünnen Gelben Säcke sind dafür ungeeignet. Die reißen bei jeder falschen Bewegung. Sie werden auch ihren Müll nicht großartig trennen können. Höchstens das Papier – wie beispielsweise Einwegteller –, diese werden im Ofen verbrannt. Denken Sie daran, daß Sie die gebrauchten Küchentücher zum Trocknen auslegen und dann auch im Ofen verbrennen. Das füllt nicht Ihren Müllsack und schont das Heizmaterial. Und es zieht kein Ungeziefer an.

Gefahrensituationen

Fangen wir mit der einfachsten Situation an: Strom, Gas und Wasser sind noch da, alles ist also wie immer. Hier sollte das Zubereiten der Nahrung kein Problem darstellen, Sie kochen einfach wie gewohnt, nur evtl. mit anderen Lebensmitteln und anderen Rezepten.

Die nächste Eskalationsstufe ist, daß Strom und damit auch Gas und Leitungswasser nicht mehr verfügbar sind, die Sicherheits- und Versorgungslage ist aber noch gut. In solch einem Fall werden auch die Nachbarn ihre Outdoor-Küchen nutzen und mit Grills und anderen Kochmöglichkeiten Nahrung zubereiten. Auch diese Situation ist noch relativ entspannt.

Schwieriger wird es, wenn die Sicherheits- oder die Versorgungslage schlechter wird. Meist geht beides auch noch Hand in Hand. Wenn es nichts mehr für die breite Masse zu essen gibt, dann werden einige Gruppen anfangen zu marodieren und zu plündern. In dieser Situation sollten Sie auf keinen Fall Essensgerüche auf der Straße verbreiten.

Auch ist zu beachten, daß während vieler Krisen Menschen ums Leben kommen, weil beim Heizen oder Kochen etwas schief läuft. Selbst die Hurrikan-erprobten US-Amerikaner haben jedes Jahr unnötigerweise Opfer zu beklagen.

Kochmöglichkeiten

Wie bereits angesprochen können Sie in einer Notlage nicht damit rechnen, daß Ihnen Strom zur Verfügung steht. Sie müssen also eine Möglichkeit vorsehen, um autark Wasser zu kochen. Wer in der glücklichen Lage ist, mit Holz die Wohnung zu heizen und auch mit Holz auf vorhandenen Öfen kochen zu können, der kann ein ziemlich normales Leben führen. Eine alte Küchenhexe oder ein moderner Kaminofen mit Kochmöglichkeit sind ideal.

Spiritusbrenner haben nur sehr wenig Energie zu bieten, weil Spiritus wenig Energie enthält. Außerdem ist er sehr feuergefährlich. Nicht anders sieht es bei den Brennern für Benzin aus, die ebenfalls feuergefähr-

lich sind. Nur die Energiebilanz sieht etwas besser aus. Es gibt Petroleumbrenner, die mit reinem Petroleum betrieben werden. Sie benötigen aber meist zusätzlich Spiritus zum Vorheizen. Dafür ist Petroleum nicht besonders feuergefährlich und neigt – im Gegensatz zum Benzin – nicht zum Verpuffen.

Bei Brennern gilt grundsätzlich, daß sie im Vorfeld getestet werden sollten. Bringen Sie dafür einfach einmal ein paar Liter Wasser zum Kochen und messen Sie die benötigte Zeit, damit Sie eine Anhalt haben, wie Sie Ihr Kochen terminieren müssen. Achten Sie auch darauf, ob Ihr Brenner nach unten oder zur Seite Hitze abstrahlt. Nicht, daß Ihnen der Tisch anbrennt. Zur Not hilft eine Waschbetonplatte als Unterlage.

WISSEN!

Tip:

Verwenden Sie flache und breite Töpfe, schmale und hohe Töpfe stehen nicht sicher genug.

Grill

Holzkohlegrills sind nicht für Innenräume geeignet. Sie produzieren jede Menge tödliches und geruchloses Kohlenmonoxid. Grillen in der Wohnung tötet in Deutschland jedes Jahr etliche Menschen. Ein Grill gehört immer nach draußen. Bei Grills, die mit Gas betrieben werden, ist das nicht anders, nur daß diese kein Kohlenmonoxid produzieren, sondern daß sie den Sauerstoff verbrauchen. Gerade bei modernen, superisolierten Wohnungen strömt kaum Luft von außen nach und ruckzuck ist der Sauerstoff verbraucht und die Bewohner ersticken.

Feuer

Ideal ist eine Kochstelle, die mit Holz und anderen festen Brennstoffen betrieben werden kann. Falls Sie die Möglichkeit haben im Garten oder im Hof zu kochen, dann können Sie einen kleinen Behelfsofen aus Backsteinen bauen. Schichten Sie dafür einfach einige Backsteine so auf, daß von unten Zuluft hereinströmen kann. Oben drauf steht der Topf und im Schacht in der Mitte brennt das Holz.

Das spart jede Menge Holz, verringert den Rauch und macht das Kochen angenehmer und einfacher, da die Hitze besser reguliert ist und auch gezielter auf den Boden des Topfes abgegeben wird. Wichtig ist, daß das Holz nur daumendick und wirklich trocken ist, nur dann brennt es schnell an, raucht nicht und ist auch schnell wieder erloschen, wenn das Essen fertig ist.

Holzvergaser

Eine weitere Möglichkeit bieten moderne Raketenöfen, die beispielsweise von Petromax angeboten werden, und die das Maximum an Energie aus dem Holz herausholen. Sie sind allerdings ausschließlich für den Einsatz im Freien gedacht. Ein traditioneller Holzofen im Haus hat da eindeutig Vorteile und heizt auch noch den Raum, in dem er steht – im Winter ein Vorteil, im Sommer eher ein Nachteil. Er verbraucht aber ungleich mehr Holz für eine Mahlzeit, als ein Raketenofen. Dafür bekommt niemand draußen mit, daß Sie Essen kochen.

Gasbrenner

Für handelsübliche Gasflaschen gibt es verschiedene Brenner, die Sie anschließen können. Gasbrenner gibt es als einfache einflammige Camping-Brenner, als ganze Herde und als Hochleistungsbrenner, mit dem Sie auch großvolumige Töpfe von 50 Liter Inhalt und mehr erhitzen können.

Die kleinen Brenner für Einweg-Gaskartuschen bringen in der Regel nur wenig Leistung und sind mit einem Liter Wasser schon gut ausgelastet. Das mag als Notkocher im Fluchtrucksack funktionieren, aber für den Einsatz in der Wohnung ist das nicht effektiv. Besser sind die Modelle, die in einer großen Formenvielfalt für Camper angeboten werden. Hier sind die zweiflammigen Modelle für den Anschluß an handelsübliche Gasflaschen ideal. Sie ähneln normalen Gasherden und sind sehr bequem in der Benutzung. Die Vorteile der Gasbrenner liegen klar auf der Hand: Kein Geruch, schnell einsatzbereit und mit dem Gas können Sie auch Heizstrahler betreiben.

Gasbrenner sollten mit einer 5- oder 11-kg Gasflasche zu betreiben sein. In einer Krisensituation an Einwegkartuschen zu kommen kann schwierig werden, die handelsüblichen Gasflaschen bzw. Füllung derselben sind da etwas einfacher zu beschaffen. Gerade für eine mehrköpfige Familie sollten Sie von einem Gasverbrauch von 1 kg pro Tag ausgehen, wenn auch das Trinkwasser abgekocht werden muß. Sie können bei den etwas leistungsstärkeren Modellen von einem Verbrauch von 0,5 kg pro Stunde ausgehen, mehr als 1 kg pro Stunde können Sie aus physikalischen Gründen nicht entnehmen.

Betreiben Sie diese Kocher nur bei ausreichender Lüftung und vergessen Sie nicht, daß Sie alle Verschraubungen sehr sorgfältig prüfen müssen. Dazu gibt es ein „Lecksuchspray“, das Sie auf alle Verbindungen sprühen und das durch Schaumbildung austretendes Gas anzeigt. Weiterhin sollten Sie nur Brenner kaufen, die eine Züandsicherung besitzen. Bei Gas geht Sicherheit einfach vor, bevor Ihnen das Haus explodiert. Die Züandsicherung sorgt dafür, daß die Gaszufuhr automatisch abgeschaltet wird, wenn die Flamme erlischt. Weiterhin ist eine Schlauchbruchsicherung notwendig, diese verriegelt die Gasflasche, falls der Schlauch bricht oder aus Versehen durchschmilzt, weil er an heiße Teile gerät. Die Sicherung kostet etwa 20 Euro – das sollte Ihnen Ihre Sicherheit wert sein.

Machen Sie sich mit Ihrem Gasbrenner schon im Vorfeld vertraut, so daß er im Notfall auch sicher funktioniert, und lagern Sie genug Brennstoff ein. Die Erfahrung zeigt, daß Brennstoffe während einer Krise nur schlecht zu bekommen sind. Schon bei einem bevorstehenden Wochenende mit Grillwetter werden Gasflaschen knapp.

Denken Sie bei Gaskochen oder -heizungen daran, daß diese Wasserdampf an die Umgebung abgeben und sehr schnell den vorhandenen Sauerstoff verbrauchen. Sollte die Flamme rauschen und flackern, und am Ende verlöschen, dann fehlt Sauerstoff und Sie sollten umgehend noch mehr lüften.

WISSEN!

Gasflaschen

Es gibt zwei verschiedene Sorten, die grauen und die roten. Die roten gehören zu einer bestimmten Firma, der Name ist auf der Flasche angebracht. Sie können die roten nur dort tauschen, wo Sie sie auch gekauft haben. Leere rote Flaschen können Sie entweder tauschen oder zurückgeben, dann bekommen Sie Ihr Pfand zurück. Bei den grauen Flaschen ist das anders. Sie holen sich eine graue Flasche und zahlen den Preis, der dem Pfandpreis der roten Flaschen entspricht. Der Unterschied ist, daß Sie eine graue Flasche nicht zurückgeben können, um das „Pfand“-Geld zurückzubekommen. Dafür können Sie diese überall dort tauschen, wo grauen Flaschen angeboten werden – in ganz Deutschland. Wenn Sie eine Flasche verbraucht haben und kein Bedarf mehr besteht, dann bleiben Sie auf dem „Pfand“ und der leeren Flasche

sitzen. Sie sollten daher nur rote Flaschen als Vorrat anlegen. Wenn die Krise vorbei ist, dann können Sie die leeren Flaschen zurückgeben und bekommen Ihr Pfand wieder – wenn es den Hersteller noch gibt.

Petroleumkocher

Ein bekannter und beliebter Petroleumkocher mit wenig beweglichen Teilen ist der Pelam Petroleumkocher, ein sehr standfestes Modell mit großer Fläche für den Topf. Füllen Sie den Tank mit Petroleum, schließen Sie den Tankdeckel und öffnen Sie den Luftablaß. Dann geben Sie etwas Spiritus in die Vorheizschale und zünden ihn an. Lassen Sie den Spiritus eine Minute brennen und schließen Sie die Luftablaßschraube. Jetzt können Sie mit der eingebauten Pumpe etwas Druck im Tank aufbauen. Dadurch steigt das Petroleum in den Vergaser, wird dort vergast und in den Brenner geleitet. Dort bildet sich dann die typische bläuliche Gasflamme.

Sollte die Flamme zu klein sein, pumpen Sie einfach mehr Druck in den Tank. Zum Löschen lassen Sie den Druck durch die Luftablaßschraube ab, die Flamme erlischt nach einem Moment. Zum Verstauen lassen Sie den Kocher auskühlen und öffnen die Luftablaßschraube. Diese muß immer geöffnet sein, weil sonst bei Temperatur- oder Luftdruckschwankungen das Petroleum in den Brenner gedrückt werden könnte.

Mehrstoffbrenner

Eine der besten Möglichkeiten für das mobile Kochen bieten Mehrstoffbrenner, die mit allem klarkommen, was irgendwie aus Erdöl destilliert werden kann. Egal ob Benzin, Diesel, Heizöl oder Petroleum – die Kocher verdauen alles. Meist ist auch zum Vorheizen kein Spiritus notwendig. Wichtig bei den Mehrstoffbrennern ist, diese nur sortenrein zu betreiben und den Brennstoff nicht zu mischen. Also erst eine Sorte verbrauchen, den Rest aus dem Tank gießen und erst dann sortenrein die neue Sorte einfüllen.

Der bekannteste Mehrstoffbrenner ist wohl der Optimus Hiker Pro. Ein Kocher, der schon seit Jahrzehnten bei der schwedischen Armee seinen Dienst verrichtet. Am schnellsten läßt er sich mit Benzin starten, aber auch mit Diesel oder Petroleum läuft er ausgezeichnet.

Öffnen Sie den Deckel und ziehen Sie den Tank nach vorne heraus. Nehmen Sie die Schraube mit dem Rädchen zum Regulieren heraus und stecken Sie diese an der Seite auf die Achse zum Regeln des Zuflusses. Füllen Sie den Tank zu zwei Dritteln und schließen Sie die Tankschraube. Pumpen Sie Druck auf den Tank, bis Sie einen merkbaren Widerstand beim Pumpen spüren.

Jetzt öffnen Sie die Treibstoffleitung eine Sekunde lang, damit etwas flüssiger Brennstoff in den Brenner fließen kann, dann schließen Sie die Zufuhr wieder. Diesen Brennstoff entzünden Sie mit einem langen Feuerzeug und es gibt sofort eine Stichflamme, die gelb ist und eine Handbreit hoch über dem Kocher brennt. Das ist der kniffligste Moment, bei dem Sie sich nicht die Finger verbrennen sollten.

Achten Sie auch darauf, daß Sie mit dem Benzin nicht gekleckert haben und die Brennstoffflasche gut verschlossen und weit entfernt abgestellt ist. Lassen Sie diese Flamme eine Minute brennen, um den Brenner vorzuheizen. Dann öffnen Sie vorsichtig und langsam die Brennstoffzufuhr. Der Brenner sollte sich von selber entzünden und die bläuliche, rauschende Flamme zeigen, die zum Kochen notwendig ist.

Sollte die Flamme beim Betrieb kleiner werden, geben Sie noch einige Pumpstöße dazu. Zum Löschen drehen Sie einfach die Brennstoffzufuhr ab. Öffnen Sie den Tankdeckel, um den Druck aus dem Tank ab-

zulassen, schließen Sie ihn wieder und lassen Sie den Brenner auskühlen. Jetzt können Sie ihn wieder zusammenklappen und wegstellen.

Der Hersteller empfiehlt pro Person und Tag zwischen 100 und 150 ml Brennstoff.

Esbit-Kocher und andere Ein-Personen-Modelle

Die von der Bundeswehr bekannten faltbaren Kocher mit Esbit-Brennstofftabletten sind ein wirklicher Notbehelf. Eigentlich taugen sie nur, um von einem Bundeswehr-EPA das Hauptgericht etwas anzuwärmen oder eine Tasse Kaffee zu kochen. Zum richtigen Kochen ist das nichts – und schon gar nichts für den Einsatz in geschlossenen Räumen.

Für den Fluchtrucksack habe ich für mich einen kleinen Gaskocher mit langen Butanflaschen entdeckt. Die Konstruktion ist für eine Person mehr als ausreichend, hat genug Energie, um einen halben Liter Wasser schnell zum Kochen zu bringen, wiegt fast nichts und läßt sich kompakt verstauen. Der größte Vorteil ist aber, daß sich die Gasflaschen abschrauben lassen und selbst wieder abdichten. Nach Gebrauch ist der Kocher schnell wieder verstaut, er versottet das Kochgeschirr nicht und es kann kein Brennstoff auslaufen. Auch ist er sofort einsatzbereit und muß nicht vorgeheizt werden. Für die längerfristige Verwendung, Schnee schmelzen oder komplettes Kochen, ist er aber nicht unbedingt geeignet, denn da stößt er schnell an seine Grenzen.

Kochkiste

In den Hungerjahren des Ersten Weltkrieges wurde die Kochkiste erfunden. Es gab nicht nur nichts zu essen, sondern in den Städten auch kaum Brennmaterial. So haben findige Menschen Holzkisten mit Stroh ausgestopft und den heißen Topf dort gut verpackt, um ihn in der dicken Isolierung von selber weitergaren zu lassen.

Kochkisten eignen sich hervorragend für Milchreis, weil er dort nicht beaufsichtigt werden muß und auch nichts anbrennen kann. Aber auch andere Gerichte mit langer Garzeit wie Kohl- oder Bohnengerichte sind dort gut aufgehoben. Getrocknete Bohnen müssen aber vorher weichgekocht werden, denn sie ziehen in der Kochkiste nur nach und werden nicht weich, wenn sie das nicht vorher schon gewesen sind.

Psychologische Tricks bei der Nahrungsaufnahme

*Zum warmen Essen
das Brot nicht vergessen!*

Folgenden Tip bekam ich von einer „kriegsgedienten“ Hauswirtschaftsmeisterin, die ihren Schülerinnen immer beibrachte, daß sie, wenn sie nicht pünktlich mit dem Essen fertig geworden sind, und der Herr bereits im Anmarsch ist, Speck und Zwiebeln anbraten sollen, damit das Haus schon nach Essen riecht. Der Zugang zum Gehirn erfolgt sehr direkt über Gerüche, beim Geschmack von Speisen ist der Geruch wesentlich. Wenn also die Wohnung nach Gebratenem riecht, nimmt man das Essen wesentlich bewußter wahr und es wird zu einem Erlebnis.

Ein Glas Wasser einige Minuten vor dem Essen dämpft den ersten Heißhunger, man ißt langsamer und das Essen sättigt so intensiver, weil der Magen schon etwas gefüllt ist. Versuchen Sie auch in schlechten Zeiten das Essen nicht so nebenher einzunehmen, sondern decken Sie den Tisch und lassen Sie sich Zeit. Entschleunigen Sie die Nahrungsaufnahme durch Rituale – beispielsweise durch ein Tischgebet –, so daß Sie die Nahrung bewußter und vor allem langsamer zu sich nehmen. Nehmen Sie nur kleine Bissen und

schlingen Sie es nicht so nebenbei herunter. Das Sättigungsgefühl stellt sich nach einigen Minuten ein, und wenn Sie langsam essen, dann fühlen Sie sich eher satt, als wenn Sie die kleine Portion in wenigen Bissen im Heißhunger runterschlingen.

Gerade wenn Sie wenig Fleisch zur Verfügung haben, sollten Sie sich ein schönes Stück für den letzten Bissen aufheben. Dann bleibt der Fleischgeschmack noch lange im Mund. Reichen Sie immer Brot zum warmen Essen, um zum Schluß die Reste mit dem Brot vom Teller abzuwischen und aufzuessen. Nach dem Essen sollte der Teller blank sein.

Versuchen Sie immer neben dem Hauptgericht noch eine Vorsuppe und einen Nachtisch zu zaubern und lassen Sie zwischen den Gängen bewußt Zeit verstreichen, indem Sie beispielsweise die Teller der Vorsuppe abräumen und spülen, bevor es weitergeht. So stellt sich das Sättigungsgefühl schneller ein. Als Nachtisch reicht auch ein Keks, ein Stück Schokolade oder auch nur ein Zwieback mit Butter und Zucker mit einer Tasse Kaffee. Wichtig ist, daß man das Mahl zelebriert und zeitlich ausdehnt.

Geben Sie den Gerichten tolle Namen. Hacksoße klingt nicht so sexy wie Millionärs-Beef, Porridge ist gerade hipp, im Gegensatz zu Haferbrei. Gerade wenn Kinder mitessen, ist das wichtig. Und als Eltern wissen Sie, wie wichtig es ist, den Kindern etwas vorzuleben. Wenn Sie selber nicht so überzeugt von der Speise sind, dann werden es die Kinder auch nicht mögen.

In einer Mangelsituation ist es wichtig, daß Sie die Lebensmittel sauber abwiegen und einteilen, damit Sie die Übersicht behalten.

Beim Selbstversuch habe ich hungrig aus einer großen Spaghetti-Packung mit 5 kg intuitiv Spaghetti entnommen. Die „eine Portion“ waren abgewogen 260 Gramm, wobei 150-160 Gramm üblicherweise als eine Portion gelten – 100 Gramm rechnet man als Beilage. Das ist nicht zum Vollstopfen, aber reicht zum Sattessen locker aus. So bekommen Sie aus 10 kg nicht 38 Portionen, sondern 67, es reicht somit 29 Tage länger. Wenn Sie also hungrig etwas aus einem großen Paket entnehmen, bei dem Sie kein Gefühl dafür haben, wie viel das ist, nehmen Sie automatisch viel zu viel.

Denken Sie auch daran, immer lieber etwas weniger zu kochen als eigentlich notwendig, komischerweise reicht das meistens auch. Wenn Sie etwas mehr kochen als notwendig, fallen die Portionen größer aus und man ißt es auch auf. Wenn Sie beispielsweise Kartoffeln für zwei Mahlzeiten kochen, dann tischen Sie auch nur die für den Tag vorgesehenen Kartoffeln auf, die für den zweiten Tag stellen Sie gleich zur Seite. Wenn Sie alle Kartoffeln auf einmal auf den Tisch stellen, um den Rest dann für morgen aufzuheben, wird bei der ersten Mahlzeit viel mehr gegessen, als vorgesehen ist. Den Überfluß am ersten Tag bemerkt keiner, aber daß es am zweiten Tag zu wenig ist, sehr wohl.

Hunger, Appetit oder Langeweile

In einer Krise müssen Sie lernen, mit wenig Nahrungsmitteln auszukommen. Unsere wohlstandsverwöhnten Mägen kennen keinen echten Hunger mehr. So wird meist „Appetit auf etwas“ oder „Langeweile“ mit Hunger verwechselt.

Der Magen ist ein Muskelschlauch, der sich trainieren läßt. Wer jeden Abend schnell ein paar Bier trinkt, der trainiert seinen Magen und weitet ihn damit quasi auch, er kann dann mehr Nahrung aufnehmen. In einer Hungerphase bildet er sich zurück und Sie sind schon nach wenig Nahrungsaufnahme satt, weil der kleinere Magen gefüllt ist. Die Phase bis dahin ist allerdings nicht einfach. Es ist wie bei jeder Diät, Sie essen drei bis fünf kleine Mahlzeiten, werden dadurch nicht richtig satt und plündern dann nachts den Kühlschrank. Dieses Verhaltensmuster müssen Sie unbedingt durchbrechen. Essen Sie sich zu den Mahlzeiten

richtig satt, wenn es irgend möglich ist. Aber nicht unbedingt mit Fett und Zucker, sondern mit Gemüse oder den typischen „Sättigungsbeilagen“ wie Kartoffeln, Reis und Nudeln, damit der Magen voll ist, aber Sie nicht unnötigerweise zu viele Vorräte zu sich nehmen.

Gerade wenn man wenig Essen zur Verfügung hat ist es wichtig, dieses ausreichend zu salzen und zu würzen, vorzugsweise mit Umami-Geschmack, um zumindest das Gefühl zu haben, daß es ausreichend ist. Brühwürfel oder Brühpulver sind dabei die erste Wahl. Der Umami-Geschmack steckt vor allem in angebratenem Speck, in Fleisch und eben auch in Brühwürfeln. Aber auch das bekannte Maggi, die flüssige Speisewürze, erzeugt diese Illusion, daß beim spartanischen Gericht auf Ihrem Teller viel Fleisch genutzt wurde.

Eine weitere Sache, die unheimlich Geschmack erzeugt, sind getrocknete Lebensmittel wie Pilze, Sellerie, Liebstöckel, Porree und Zwiebeln. Zu einem feinen Pulver in der Kaffeemühle oder mit dem Pürierstab selber hergestellt peppen sie jedes Gericht auf. Eine Möglichkeit zum Trocknen von Lebensmitteln sollten Sie auf jeden Fall schaffen.

Viele Sättigungsbeilagen gewinnen dadurch, daß Sie diese mit angebratenen Zwiebeln „abschmelzen“. Braten Sie einfach eine in grobe Ringe geschnittene Zwiebel in etwas Fett an und geben Sie diese über das Kartoffelpüree oder den Getreidebrei. Tierisches Fett wie Butter, Schmalz oder ausgelassener Speck ist natürlich super im Geschmack, es geht aber auch mit einem Spritzer einfachen Pflanzenöls.

Ihre Stimmung wird über die Tage unterschiedlich sein. Wenn Sie einen guten Tag haben, dann kochen Sie etwas Schlichtes, und wenn Sie einen schlechten Tag haben, dann kochen Sie „Soul-Food“, das die Stimmung aufhellt. Eine einfache Tasse Brühe aus einem Brühwürfel haucht einem durchgefrorenen Körper sofort Wärme und Wohlbefinden ein. Ein Grog aus heißem Wasser, Zucker und etwas Rum aus dem Notvorrat weckt ebenso die Lebensgeister. Und wenn das alles nicht verfügbar ist, dann hilft auch eine heiße Tasse Tee oder Milch mit Honig.

WISSEN!

Tips aus einer Broschüre für die Mangelversorgung nach dem Krieg: Wichtig beim Essen

Beklagen Sie sich nicht darüber, was Sie an Zutaten nicht bekommen haben.

Erzählen Sie nicht, was im Essen ist, bevor alle es probiert haben und es mögen.

Loben Sie Ihre Kochkünste im Vorfeld, das regt den Appetit an und steigert die Vorfreude.

Würzen Sie weniger tolle Speisen intensiv und servieren Sie diese mit Stolz.

Reden Sie nie über die Kosten bevor alle aufgegessen haben.

Wenn unerwartet Gäste mit zu verpflegen sind, dann verlängern Sie eben das Essen. Wasser in der Suppe binden Sie mit etwas Mehlschwitze, Sie können aber auch schnell noch Reis oder Nudeln kochen oder Brot dazu reichen. Fleisch schneiden Sie dünner, so daß es für alle reicht und geben es auf die Teller, damit sich nicht einer zwei Scheiben nimmt und der letzte bekommt keine mehr. Legen Sie statt Vorlegelöffel normale Eßlöffel in die Schalen und bei Suppe nehmen Sie einfach eine kleinere Kelle.

Sprechen Sie bei Tisch nur über angenehme Dinge.

Tip:

Planen Sie die Mahlzeiten und beschäftigen Sie sich dazwischen mit irgendwelchen Arbeiten. Wenn Sie nur zuhause rumsitzen, haben Sie aus Langeweile immer Hunger und verbrauchen mehr Lebensmittel, als eigentlich nötig.

Rezepte

Zu einem Krisenkochbuch gehört auch eine Rezeptsammlung. Damit Sie auch wissen, wie Sie aus dem Vorrat das Meiste und Beste herausholen. Leider wird Ihnen nicht alles das, was Sie im normalen Leben zur Verfügung haben, in der Krise auch so zur Verfügung stehen. Die Rezepte sind daher bewußt einfach gehalten und benötigen nur wenige Zutaten. Daß dabei keine kulinarischen „Geschmacksexplosionen“ herauskommen, ist natürlich auch klar. Es geht in dieser Situation zunächst darum, nicht nur satt zu werden, sondern auch lange satt zu sein. Hier haben sich seit Jahrhunderten „Arme-Leute-Rezepte“ bewährt. Ihrer eigenen Fantasie bleibt es überlassen, die magere Kost mit dem aufzuwerten, was die Natur oder der Vorratsschrank zu bieten hat. Diese Rezepte sind daher nur ein Grundgerüst, an dem Sie sich entlang hangeln können.

Grundlagen des Haltbarmachens

Ein Vorrat ist gut, besonders, wenn dieser vor einer Krise angelegt wurde und man darauf zurückgreifen kann. Eine Krise kann aber deutlich länger dauern, als die vom BBK vorgesehenen 14 Tage. Und auch in einer Krise wird es teilweise einen Überfluß an bestimmten Lebensmitteln geben, aber immer nur kurzfristig. Diese vor dem Verderb zu schützen und haltbar zu machen ist die hohe Kunst der Krisenvorsorge und geht schon in den Bereich Selbstversorgung und Autarkie über.

Wie die aktuelle Corona-Krise zeigt, haben die Menschen einige Szenarien gar nicht auf dem Radar: Beispielsweise kaufen sie stapelweise Tiefkühlpizza, und vertrauen darauf, daß die Stromversorgung nach wie vor sichergestellt ist. Einen Plan B zu der Tiefkühltruhe gibt es nicht. Aber was passiert, wenn die Truhe plötzlich ausfällt?

Bei anderen Szenarien kann es vorkommen, daß durch Stromausfall die modernen Ställe nicht mehr betrieben werden können und große Mengen Fleisch aus Not-Schlachtungen anfallen. Oder der Herbst ist mit einer Obstschwemme gesegnet, oder es gibt ein super Pilz-Jahr und so weiter.

Einige der nachfolgend aufgeführten Möglichkeiten lassen sich nicht für jeden anwenden. Wer beispielsweise in einem Mehrfamilienhaus zur Miete wohnt, hat nicht unbedingt die Möglichkeit, große Mengen an Kartoffeln einzukellern. Wer sich aber im Vorfeld einige Zutaten und Ausrüstungsgegenstände beschafft hat, der kann seinen Vorrat ständig wieder auffüllen und spart außerhalb der Krise beim Einkauf von frischen Lebensmitteln mit nur noch kurzem MHD viel Geld.

Einfrieren

Wenn der Strom noch vorhanden ist, dann ist Einfrieren eine gute Möglichkeit, Nahrung haltbar zu machen. Nicht nur die langfristige Lagerung, sondern auch die kurzfristige ist bequem und ohne weitere Hilfsmittel möglich. Bei der langfristigen Lagerung geht es darum, einzelne Produkte einzufrieren, um sie dann später zu kochen. Beispielsweise Beeren oder Gemüse, aber auch Fleisch oder Fisch. Frieren Sie die Stücke möglichst im Ganzen ein, denn so halten Sie sich mehr Möglichkeiten offen. Aus einem Stück Schweinenacken können Sie beispielsweise einen Spießbraten im Ganzen machen, aber auch Steaks schneiden oder kleine Stücke für Pfannengyros verwenden.

Bei der kurzfristigen Lagerung frieren Sie fertige Gerichte ein. Es gibt immer Gerichte, die in großen Mengen besser und schmackhafter zu kochen sind und vom erneuten Erhitzen geschmacklich profitieren. Ich

denke da an Rouladen, Sauerkraut, Chili con Carne oder Erbsensuppe. Diese bereiten Sie in großen Portionen zu, dann essen Sie einmal davon, dann noch einmal am nächsten Tag und die anderen drei oder vier Portionen frieren Sie ein. Hierbei ist ein Vakuumierer hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Die sauber verschlossenen Portionsbeutel müssen Sie nur noch in heißem Wasser auftauen und dabei gleichzeitig erhitzen und schon haben Sie schnell ein schmackhaftes Essen auf dem Tisch.

Ein Nachteil bzw. Risiko sollte beim Thema Einfrieren nicht verschwiegen werden: Wenn der Strom ausfällt, dann haben Sie noch maximal 24 Stunden, bevor der Inhalt beginnt aufzutauen, und Sie stehen dann vor großen Mengen Nahrung, die Sie irgendwie haltbar machen müssen – ohne Strom. Die beste Methode ist Einsalzen, denn das funktioniert problemlos. Sie sollten daher für jede Truhe mindestens 25 kg Salz einlagern. Das Einsalzen funktioniert natürlich nur mit ungekochten Lebensmitteln und nicht mit Tiefkühlpizza oder fertig gekochtem Essen.

Für eingefrorene Früchte kommt Einkochen oder Marmelade in Frage. Das verbraucht aber Energie und Zucker.

Sollte der Strom ausgefallen sein, dann ist es wichtig, daß Sie die Truhe so wenig wie möglich öffnen, um die Kälte drinnen zu halten. Aus vielen Krisenszenarien der jüngeren Vergangenheit – z.B. aus dem Jugoslawien-Krieg – ist bekannt, daß der Strom rationiert wird und einige Stunden am Tag zur Verfügung steht. Das sollte reichen, um die Truhe kalt zu halten. Im Normalbetrieb läuft der Motor ja auch nicht ununterbrochen. Stellen Sie die Truhe auf maximale Kühlleistung, damit sie möglichst kalt ist und wenn der Strom wieder anspringt auch so weit kühlt wie nur irgend möglich, wer weiß wann der Strom wieder für wie lange ausfällt.

WISSEN!

Um zu wissen, ob die Truhe zwischenzeitlich aufgetaut ist, füllen Sie eine Plastikflaschen zu 1/3 mit Wasser, lassen es einfrieren und stellen sie kopfüber in die Truhe. Das Eis befindet sich dann oben. Sobald die Truhe auftaut, fällt das Eis nach unten und zeigt Ihnen an, daß etwas nicht in Ordnung ist.

Trocknen

Eine einfache Methode, um Nahrung haltbar zu machen, ist diese zu trocknen. Für Kräuter geht das geht ganz einfach ohne Hilfsmittel, es reicht ein sonniger Tag. Einfach in Bündeln in die Küche oder in den Schatten hängen und trocknen lassen. Bei Früchten wie Äpfeln oder auch bei Pilzen geht das genauso gut, einfach in Scheiben schneiden, auf lange Schnüre fädeln und trocknen lassen. Je wasserhaltiger und dicker die Früchte oder Gemüse sind, desto höher muß die Temperatur sein, damit die Stücke trocknen, bevor sich Schimmel oder anderer Verderb ausbreiten kann.

Fleisch zu Trockenfleisch zu verarbeiten ist in Deutschland nur mit Hilfsmitteln wie einem Dörrautomaten möglich. Das verbraucht aber eine Menge Energie und sollte nur in Ausnahmefällen gemacht werden. Für Fleisch ist Einsalzen oder Einkochen besser geeignet.

Vakuumieren

Bei vielen Lebensmitteln wie Käse oder Wurstwaren läßt sich die Haltbarkeit durch Vakuumieren deutlich verlängern. Auch wird das Packmaß zum Einfrieren deutlich reduziert. Sie brauchen aber einen Vakuumierer, die passenden Tüten und natürlich Strom, was die Einsatzmöglichkeiten während einer Krise ein-

schränkt. Praktisch ist ein guter Vakuumierer, wenn Sie beispielsweise Gewürze in größeren Mengen kaufen und dann immer nur die benötigte Menge abnehmen und die Tüte wieder verschließen möchten. Auch für den Vorrat in einem Fluchtrucksack ist eine zusätzliche stabile Vakuumtüte nicht verkehrt. Denken Sie daran, Tüten mit trockenen Lebensmitteln immer sauber und dicht an der Schweißnaht aufzuschneiden, um die Tüten dann erneut verwenden zu können.

Einsalzen

Das Einsalzen ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Eingesalzenes Fleisch in Fässern war in der Vergangenheit die Nahrung auf allen Segelschiffen. Sie brauchen lediglich ein sauberes Faß oder einen Steinguttopf und Salz. Schneiden Sie das Fleisch – Fisch geht auch – in faustgroße Stücke und geben Sie unten in das Gefäß eine 5 mm dicke Schicht Salz. Dann stopfen Sie das eingesalzene Fleisch dicht an dicht in das Gefäß, wieder eine Schicht Salz und weiteres Fleisch, bis es gefüllt ist. Eine gute Schicht Salz bildet den Abschluß. Wenn Sie ein Gärgefäß mit Beschwerungssteinen nutzen, umso besser. Dann drücken Sie die Steine nach unten und setzen den Deckel auf, mit Wasser in der Rinne schließen Sie das Gefäß luftdicht ab. Sie können aber auch lebensmittelechte Weithalsfässer mit Schraubdeckel nutzen. In ein bis zwei Tagen sollte sich eine Lake bilden, die immer über dem Fleisch stehen muß.

Sollte das Fleisch nicht genug Eigenlake bilden, dann kochen Sie Wasser mit so viel Salz auf, daß auch im kochenden Wasser noch ein Rest unten ungelöst verbleibt. Nach dem Auskühlen gießen Sie die Lake mit dem Salz in den Topf, bis die Lake über dem Fleisch steht. Verschließen Sie das Gefäß möglichst luftdicht.

Denken Sie daran: Es gibt hier nicht zu viel Salz. Selbst wenn alles in das Fleisch eingedrungen ist, muß noch genug Salz vorhanden sein. Salz ist billig, und es gibt keinen Grund, nicht genug davon zu Hause zu haben. Ein 25 kg-Sack geht für unter 20 Euro über den Ladentisch. Damit können Sie Fleisch im Wert von einigen Hundert Euro retten.

Zur Verwendung nehmen Sie mit einer sauberen Gabel so viel Fleisch, wie Sie benötigen, und achten darauf, daß die Lake weiterhin komplett das Fleisch bedeckt. Das Fleisch muß vor dem Kochen mehrfach mit frischem Wasser gewässert werden, um das Salz auszuwaschen. Das ist der einzige Nachteil des Einsalzens, denn es verbraucht relativ viel Trinkwasser vor der Weiterverwendung. Nach dem Wässern können Sie es wie frisches Fleisch verwenden, also braten, schmoren oder kochen.

Einkochen

Einkochen ist eine recht alte Konservierungsmethode, die besonders durch die Firma Weck bekanntgemacht wurde. Das Einwecken wurde so zum Synonym für Einkochen. Einweckgläser gibt es in jedem alten Haushalt, meist auf dem Dachboden verstaut und verstaubt. Zum Reaktivieren brauchen Sie lediglich frische Gummiringe, die Gläser halten hundert Jahre. Sie können aber natürlich auch neue Gläser von Weck kaufen, diese sind mittlerweile stapelbar und noch einfacher zu handhaben. Die dritte Möglichkeit ist Gläser mit Twist-Off-Deckel zu verwenden. Diese werden in der Industrie fast ausschließlich verwendet, und finden in Privathaushalten immer mehr Verwendung.

Marmeladen und Konfitüren sind gute Möglichkeiten, um die Früchte des Sommers zu konservieren. Allerdings brauchen Sie dazu entweder Gelierzucker oder zumindest normalen Zucker, der bei der Konservierung hilft. Durch den hohen Zuckergehalt ist es möglich, auch kleinere Mengen herzustellen und etliche Tage aufzubewahren.

Bei Früchten sind keine Mikroorganismen vorhanden, wie bei Fleisch, die gefährlich werden könnten. So können Sie Früchte in einer Zuckerlösung bei geringeren Temperaturen und kürzerer Zeit einkochen, als das bei Fleisch der Fall ist.

Bei Fleischkonserven, egal, ob in Dosen, in Weck- oder Twist-Off-Gläsern, müssen Sie immer die Gläser zwei Stunden in sprudelnd kochendem Wasser sterilisieren. Das genau zu erklären würden den Rahmen dieses Buches sprengen. Es geht darum, die Sporen der Keime abzutöten, dafür ist eine gewisse Mindestenergie sowie Haltedauer der Einkochtemperatur notwendig, die der Konserve zugeführt werden muß.

Möchten Sie Fleisch einkochen, dann ist es am einfachsten, wenn Sie dieses zuvor durch einen Fleischwolf drehen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und das „Gehackte“ anschließend in die Gläser füllen. Geben Sie etwas Wasser dazu und füllen Sie die Gläser nicht höher als bis eine gute Daumenbreite unter den Rand. Da sich die Masse beim Kochen ausdehnt, kann es ansonsten vorkommen, daß diese durch die Deckeldichtung nach außen gedrückt wird und der Deckel nicht mehr dicht schließt.

Beim Einkochen von Fleisch müssen Sie diverse für den Menschen gefährliche Erreger abtöten, was nur dann sicher gewährleistet ist, wenn die Konserven über zwei Stunden in sprudelnd kochendem Wasser sterilisiert werden. Und selbst dann ist diese als „Kesselkonserve“ klassifizierte Konserve nur ein halbes Jahr im Keller haltbar bzw. sicher. Gehen Sie in einer Krisensituation kein Risiko ein, und kochen Sie daher alle Konserven mit tierischen Produkten grundsätzlich mindestens 120 Minuten bei 100 °C ein.

Beim Einkochen in Weck-Gläsern müssen Sie die dazugehörigen Klammern aufsetzen, damit der Deckel so lange festgehalten wird, bis das entstandene Vakuum diesen fest anzieht.

Auf keinen Fall sollten Sie dem Fleisch Mehl oder ungekochte Zwiebeln zufügen, denn das kann dafür sorgen, daß die Konserven schlecht werden.

Zum Einkochen Ihres Wunschlebensmittels stellen Sie die Gläser aufrecht in einen Einkochtopf und geben so viel Wasser dazu, bis die oberen Gläser gerade überspült werden. Dann erhitzen Sie den Topf, bis das Wasser kocht. Ab dann zählt die Zeit. Sollte zwischenzeitlich Wasser verdampft sein – das ist je nach Wetterlage unterschiedlich – gießen Sie kochendes Wasser nach, damit die Temperatur nicht zu stark abfällt und das Wasser im Topf aufhört zu kochen. Ist die Zeit abgelaufen, dann entnehmen Sie die Gläser, vorzugsweise mit einem Weck-Glasheber, und stellen diese einzeln zum Abkühlen zur Seite. Ein untergelegtes doppelt gelegtes Geschirrhandtuch verhindert, daß die Gläser beim Kontakt mit dem kalten Tisch springen.

Bei richtig zugekochten Gläsern knackt der Twist-Off-Deckel nach einigen Minuten und wölbt sich nach innen. Sollte das nicht der Fall sein, verbrauchen Sie die Konserve direkt. Ein Twist-off-Glas sollte beim Öffnen knacken. Ist das nicht der Fall, entsorgen Sie die Konserve. Ein Weck-Glas können Sie am nächsten Tag von der Klammer befreien und dabei testen, ob der Deckel von selber hält. Dann ist das Glas akkurat verschlossen. Auch hier gilt: Wenn der Deckel nur noch locker aufliegt, dann ist die Konserve nicht richtig verschlossen und Sie sollten diese sofort verbrauchen. Alles, was Sie später im Regal unverschlossen vorfinden, müssen Sie entsorgen.

Verdorbene Fleischkonserven enthalten das Botulismus-Toxin, das sich auch durch Erhitzen nicht abbauen läßt! In einer Krisensituation können Sie sich eine Lebensmittelvergiftung nicht leisten.

Übersichtstabelle für Einkochzeiten bei einem Glas mit 1 Liter Fassungsvermögen

Lebensmittel	Temperatur in °C	Einkochzeit Minuten
Äpfel	100	20
Apfelmus	100	20
Aprikosen	100	10
Birnen	100	30
Blumenkohl	100	110
Bohnen	100	120
Bohnen, groß	100	90
Erbsen	100	120
Erdbeeren	85	25
Gurken	85	25
Heidelbeeren	85	30
Johannisbeeren	90	25
Kirschen	100	20
Mirabellen	85	30
Pfirsiche	100	20
Pflaumen	100	10
Preiselbeeren	90	25
Renekloden	85	30
Rhabarber	85	25
Sellerie	100	110
Spargel	100	90
Stachelbeeren	85	20
Tomaten	90	30
Tomatenmark	90	30

Tierische Produkte (Fleisch, Brühe, andere Lebensmittel wie Fertiggerichte 100 °C, 120 Minuten

Universalrezept Einkochen von Fleisch, hier Hackfleisch

Das einfachste Rezept zum Einkochen ist ein einfaches Hackfleisch, was dann als Corned-Beef oder als Frühstücksfleisch bezeichnet wird. Diese Rezept ist nicht die Krönung der Kulinarik, dafür können Sie den Inhalt auf viele Arten weiterverwenden, entweder als Brotaufstrich oder als Basis für Hackfleischsoßen oder andere Fleischgerichte zum warmen Essen.

Zutaten

1 kg Hackfleisch, Schwein, Rind oder gemischt, was eben da ist, nach Möglichkeit nicht zu mager, 30 %

Fett ist gut

Wasser oder Brühe

pro kg Masse

20g Salz

3 g Pfeffer

Pro Glas ¼ TL Aspikpulver, wenn vorhanden, geht auch ohne

So wird's gemacht

Geben Sie das Hackfleisch in eine Schüssel und kneten Sie Pfeffer und Salz unter. Wenn Sie das Fleisch selber durch den Fleischwolf lassen, dann schneiden Sie das Fleisch vorher in Streifen und mischen Salz und Pfeffer vor dem Wolfen unter. Drücken Sie das Fleisch in saubere Sturz-Gläser, vorzugsweise die mit 230 oder 435 ml, es gehen aber auch alle anderen sauberen Gläser mit Twist-Off-Deckel oder Einmachgläser mit Gummi. Füllen Sie das Hackfleisch möglichst ohne Lufteinschlüsse bis höchstens eine Daumenbreite unter den Rand in das Glas. Beim Einkochen dehnt sich die Masse aus und würde sonst aus dem Deckel quellen, was einen sicheren Verschluss verhindert. Jetzt gießen Sie etwas Wasser oder Brühe auf das Fleisch, aber ohne daß das Glas voller wird als bis einen Daumenbreite unter dem Rand. Mit einer Stricknadel oder Schaschlikspieß stechen Sie von oben die Luftblasen an, damit diese entweichen können und sich dort auch Wasser befindet. Wenn Sie es als Brotaufstrich essen wollen, hilft ¼ TL Aspikpulver, damit der Fleischsaft geliert.

Schrauben Sie die Gläser zu und setzen Sie diese in einen Topf mit einem gefalteten Tuch auf dem Boden, damit die Gläser nicht klappern. Es muß kein Einkochtopf sein, jeder Topf, in den die Gläser passen, ist geeignet. Wenn Sie nur sechs Gläser einkochen wollen, dann brauchen Sie keinen großen Einkochtopf, in den 50 Stück passen. Sie müssen lediglich aufrecht stehen und dürfen nicht umfallen. Gießen Sie so viel Wasser dazu, daß die Gläser knapp bedeckt sind, und bringen Sie das Wasser zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, zählt die Zeit, und zwar immer bei Fleisch und Fleischprodukten 120 Minuten, ganz gleich, wie groß die Gläser sind. Sollte das Wasser zwischenzeitlich verkochen, dann gießen Sie kochendes Wasser nach, damit der Topf nicht aus dem Kochen kommt.

Ist die Zeit um, nehmen Sie die Gläser aus dem Topf und stellen diese auf ein doppelt gelegtes Handtuch mit dem Deckel nach oben, damit sie auskühlen können und nicht durch Kontakt mit der kalten Tischplatte springen. Der Inhalt sollte noch einige Minuten nachkochen, was Sie an den Blasen sehr schön sehen können. Nach einige Minuten knacken die Deckel und wölben sich nach innen, ein untrügliches Zeichen, daß das Vakuum im Glas erreicht ist. Nach dem völligen Auskühlen, am besten am nächsten Tag, beschriften Sie die Gläser und räumen sie an einen dunklen, kühlen Ort. Dort halten sich diese Konserven mindestens ein halbes Jahr. Der Deckel muß beim Öffnen knacken, dann ist der Inhalt noch in Ordnung, sollte er sich leicht öffnen lassen, ist der Inhalt meist verdorben.

So kochen Sie auch Fertiggerichte wie Spaghettisoße, ganze Fleischstücke oder Brühe ein, immer bei sprudelnd kochendem Wasser 120 Minuten.

Universalrezept Früchte einkochen

Bei Früchten werden diese einfach sauber und je nach Art ohne Stein/Kern oder geschält und in Stücken eingeschichtet. Darauf kommt etwas Zucker, Gewürze und Wasser.

Zutaten

Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt und in Stücke geschnitten

Zucker

Nelken, Zimt

Wasser zum Auffüllen

So wird's gemacht

Füllen Sie die Gläser mit den Apfelstücken, je kleiner das Glas, desto kleiner sollten die Stücke sein. Dann geben Sie je nach Größe des Glases Zucker dazu, Nelken und/oder Zimt und gießen Sie bis eine Daumenbreite unter dem Rand mit Wasser auf. Kochen Sie die Früchte nach den in der Tabelle angegebenen Zeiten und Temperaturen ein. Bei Äpfeln 20 Minuten bei 100 °C.

Nehmen Sie die Gläser nach der Einkochzeit aus dem Topf und lassen Sie diese auf einem untergelegten Handtuch abkühlen. An Weckgläsern belassen Sie die Klammern auf jeden Fall noch einen Tag. Danach können Sie diese entfernen und prüfen, ob die Deckel fest sitzen und sich ein Vakuum gebildet hat.

Räuchern

Das Räuchern von Lebensmitteln ist ebenfalls eine alte Art der Konservierung. Sie wird hauptsächlich für Fleisch und Fisch verwendet. Sie brauchen allerdings einiges an Ausrüstung, zumindest einen Räucherschrank, und etwas Erfahrung, damit Sie die wertvollen Lebensmittel nicht verderben. Wenn Sie das Verfahren in normalen Zeiten nicht ausgiebig geübt haben, ist eine Krise der schlechteste Zeitpunkt dafür. Kalt geräucherter Schinken muß vor dem Räuchern einige Tage und Wochen gepökelt werden und anschließend einige Wochen reifen. Bei Fischen, die heiß geräuchert werden, ist das Verfahren ähnlich, aber Sie benötigen dafür einen Räucherschrank, der in der Lage ist, 80 °C heißen Rauch zu produzieren. Wenn Sie diese Möglichkeiten nicht haben, dann sollten Sie Fische anders zubereiten oder einen Angler Ihres Vertrauens bitten, diese für Sie zu räuchern.

Das Räuchern ist nicht einfach und eine Anleitung würde hier den Rahmen sprengen, wenn Sie das interessiert, sollten Sie sich mit entsprechender Literatur eindecken.

Einsäuern

Sauerkraut ist ein deutsches Nationalgericht, früher hatte jeder Selbstversorger im Keller ein Sauerkrautfaß, in dem der Überschuß des Sommers eingesäuert wurde. Nun halten sich Kohlköpfe – richtig gelagert (siehe „Einkellern“) – durchaus bis in das Frühjahr, aber Sauerkraut ist trotzdem ein leckeres Gemüse, und darum sollten Sie einen Teil des Kohls einmachen. Sie brauchen einen Gärtopf aus Steingut mit einem Deckel, der in einer Wasserrinne liegt und so luftdicht abgeschlossen ist.

Die Herstellung ist denkbar einfach: Schneiden Sie den Kohl in feine Streifen, das geht gut auf einem Krauthobel, mit einer Aufschnittmaschine oder auch mit der Hand. Dann nehmen Sie etwa 20 Gramm Salz pro kg Kraut und schichten zunächst eine fingerdicke Lage Kraut in den Topf. Dann geben Sie etwas Salz dazu und fangen an, das Kraut mit einem Holzstößel zu stampfen. Dann kommt wieder Kraut und Salz dazu, im Anschluß stampfen Sie das Kraut wieder fest. Nach einiger Zeit fängt das Kraut an zu „quatschen“, weil Wasser austritt. Stampfen Sie weiter, bis der Topf gut gefüllt ist und Flüssigkeit über dem Kraut steht. Geben Sie einige zurückbehaltene große Blätter und anschließend die beiden Abschlußsteine auf das Kraut. Der Deckel wird aufgelegt und die Rinne mit Wasser gefüllt. Stellen Sie den Topf für drei bis fünf Tage in die warme Küche, bis Sie das Sauerkraut riechen können und der Topf blubbert, weil Gase durch die Wasserrinne nach außen treten. Stellen Sie nun das Kraut in den kalten Keller, bis nach zwei bis drei Wochen die Milchsäuregärung abgeschlossen ist. Jetzt hält sich das Kraut einige Wochen und Monate, Sie müssen nur immer schauen, daß sich genügend Wasser in der Rinne befindet.

Vermeiden Sie, jeden Tag eine Portion zu entnehmen, füllen Sie lieber Ihren Wochenbedarf auf einmal ab und drücken Sie die Steine wieder auf das Kraut. Sollten sich Kahmhefen (brauner Belag) bilden, schöpfen Sie diese ab. Zur Not nehmen Sie das Sauerkraut aus dem Topf und kochen es ein.

Rohes Sauerkraut als Salat versorgt Sie mit jeder Menge Vitamin C, weshalb es auf langen Seereisen ebenfalls roh gegessen wurde, um so die gefürchtete Mangelkrankheit Skorbut zu verhindern.

Einkellern

Früher wurde viel Gemüse im Keller gelagert, man nannte das auch Einkellern. Nur waren damals die Keller ganz anders beschaffen als heute. Das Haus war nicht zentralbeheizt, sondern große Teile wurden überhaupt nicht geheizt. Der Keller war zur Lagerung von Gemüse und Kartoffeln gedacht und nicht als Hobby- oder Hauswirtschaftsraum. Der Boden bestand aus gestampftem Lehm oder gelegten Ziegelsteinen und hatte direkten Kontakt zum gewachsenen Erdboden. Somit war er kalt und feucht, aber frostfrei. Hier hielten sich Kartoffeln, Kohlköpfe, Zwiebeln, Karotten oder Sellerie bis in das Frühjahr frisch. Äpfel wurden in speziellen Gestellen gelagert, wo der Herr des Hauses jeden Sonntag die faulen entfernte.

Sollten Sie über solch eine Keller verfügen, dann ist es nun Zeit diesen wieder in seinen ursprünglichen Zustand zu versetzen. Also zu entrümpeln, den gewachsenen Boden freizulegen und Holzregale aufzustellen. Kartoffeln werden direkt auf die Erde geschüttet und Karotten in einer Holzkiste in Sand eingegraben. Schichten Sie je eine Lage trockenen Sand, dann eine Lage Karotten, wieder Sand und wieder Karotten ein, bis die Kiste voll ist. Die Karotten und Kartoffeln sollten Sie direkt vom Bauern beziehen, denn die gewaschenen und ggfs. behandelten Karotten und Kartoffeln aus dem Supermarkt verderben sehr schnell und sind zum Lagern nicht geeignet.

WISSEN!

Hinweis: Alle anderen Vorräte haben in diesem Keller(raum) nichts verloren, denn Papierschachteln verschimmeln und Dosen rosten.

Saft und Wein

Saft und in der Folge auch Wein ist eine weitere Möglichkeit, um Früchte haltbar zu machen. Für Saft benötigen Sie entweder einen Dampf-Entsafter, dann ist der Saft allerdings gekocht, oder eine Saftpresse, dann bleibt der Saft roh. Wer diese Dinge noch nicht im Vorfeld für die Selbstversorgung beschafft hat, der sollte in seinem Umfeld fragen, denn viele alte Haushalte haben aus der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg noch Kelterpressen und Glasballons für die Weinherstellung, diese sind meist mit etwas Liebe und Zuneigung wieder einsatzbereit zu bekommen.

Den kaltgepreßten Saft, beispielsweise von Äpfeln und Birnen, müssen Sie pasteurisieren, damit er sich hält. Das hört sich kompliziert an, ist es aber nicht: Nehmen Sie einen Einkochtopf, füllen Sie den Saft hinein und erhitzen Sie ihn auf 80 °C. Dann füllen Sie diesen in saubere Flaschen ab, verschließen sie und legen die Flaschen auf die Seite, damit der heiße Saft den Verschluß desinfiziert. So abgefüllt hält sich der Saft etwa 1,5 Jahre.

Aus kaltgepreßtem Apfelsaft können Sie auch Apfelwein herstellen. Äpfel bringen genug natürliche Hefen mit, so daß der Saft nach einigen Tagen von selber anfängt zu gären. Als Utensilien brauchen Sie lediglich einen Gärballon aus Glas, wie er in alten Haushalten meist noch zu finden ist. Besser und einfacher lassen sich Plastikfässer handhaben, die in der Erntezeit in Baumärkten angeboten werden. Verschlossen werden die Behälter mit einem Gärverschluß, wobei das eingefüllte Wasser das Kohlendioxid aus dem Gärbehälter entweichen läßt, den Essigfliegen aber den Zugang verwehrt.

Die Äpfel werden üblicherweise im Oktober gepreßt und die Gärung ist gegen Weihnachten abgeschlossen, so daß Sie den Wein probieren können. Ziehen Sie den Wein von der Hefe ab, und mit einem luftdichten Verschuß hält sich der Wein bis zum nächsten Weihnachten. Dieser Apfelwein ist der bekannte „Äpfelwoi“, er ist eher herb im Geschmack und besitzt einen Alkoholgehalt von 5-6 Vol.-%. Er war früher das Getränk der armen Leute und wurde im Sommer als Durstlöcher mit Wasser gemischt. Heute steht er unter dem Namen „Cidre“ wieder hoch im Kurs und mausert sich zum neuen „In-Getränk“.

Butterschmalz, Schmalz und andere Fette

Fett haltbar zu machen ist besonders wichtig, denn Fett ist ein Energieträger erste Güte. Fangen wir beim Einfachsten an: Flüssige Fette wie Sonnenblumen- oder Olivenöl bieten für das Selbermachen wenig Raum, denn diese Öle kaufen Sie für Ihren Vorrat, vorzugsweise in lichtdichten Flaschen oder Blechkanistern (siehe „Fett und Öl“). Bei Butter und Schmalz ist das jedoch anders.

Ist Butter im Angebot, dann können Sie diese entweder einfrieren, oder Butterschmalz daraus machen. Butter ist ein Gemisch aus Fett, das in kleinen Tropfen vorliegt, Milcheiweiß und Wasser. Dieses Gemisch hält sich nicht ewig. Besser ist es, wenn Sie die Butter in einem Topf schmelzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sie aufhört zu dampfen. Dann ist das Wasser verdampft und das Eiweiß hat sich entweder als Schaum abgesetzt oder ist zu Boden gesunken. Schöpfen Sie nun den Schaum mit einer Schaumkelle ab. Gießen Sie das Butterschmalz durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in saubere Gläser und verschließen Sie diese noch heiß mit dem Deckel. Dieses Butterschmalz ist ideal zum Braten und hält sich ewig. Im Handel heißt dies „Butaris“ und kostet drei bis viermal so viel wie Butter. Hier lohnt sich das Selbermachen, wenn Butter im Angebot ist.

Für Schweineschmalz nehmen Sie entweder die Flomen, das ist die Fettlage aus dem Schweinekörper, die über den Nieren liegt, oder andere fette Abschnitte wie Rückenspeck, der zur Zeit sehr billig ist, weil die Kunden lieber mageres Fleisch haben wollen. Schneiden Sie das Fett in erbsengroße Würfel, geben Sie etwas Wasser in einen Topf und die Speckwürfel dazu. Erhitzen Sie langsam, denn das Wasser soll die Hitze übertragen, bis das erste Fett geschmolzen ist, und dann verdampfen. Mit der Zeit ist das gesamte Fett geschmolzen und das Wasser verdampft. Dann bräunen die „Grieben“ noch etwas und es wird für Sie Zeit, daß Sie das Schmalz umfüllen. Gießen Sie das Fett in Steinguttöpfe oder kleine Gläser. Die Grieben bleiben über und sind ein leckerer Brotaufstrich. Wichtig ist, daß Sie das Schmalz nicht salzen, denn Salz löst sich nicht in Fett und bleibt auf dem Boden des Topfes zurück und versalzt die Grieben. Beim Abkühlen sollten Sie den Steinguttopf ab und zu rütteln, damit sich das Schmalz gleichmäßig abkühlt und eine glatte Oberfläche bildet, ansonsten zieht sich die Mitte nach unten.

Mit diesem Schmalz können Sie braten oder backen, es ist schneeweiß und bringt auch noch Geschmack in Bratkartoffeln und andere Gerichte. Nehmen Sie den Wochenvorrat aus dem Topf und verschließen Sie diesen wieder mit einem Deckel oder Frischhaltefolie. Auch aufgebundenes Butterbrotpapier ist geeignet. So hält das Schmalz locker ein halbes Jahr.

Einfaches Essen aus dem Vorrat

Hier finden Sie einige Rezepte mit Dingen aus Ihrem Vorrat oder mit Lebensmitteln, die Sie in einer Krise immer noch billig und sicher bekommen können. Hierbei ist Improvisation gefragt, wie überall bei der Krisen- und Arme-Leute-Küche. „Man nehme, was man hat“ ist die Devise. Bei den Rezepten mit Hackfleisch können Sie auf das selbst eingekochte Fleisch oder auf Konserven mit Schmalzfleisch zurückgreifen.

Beamten-Stippe

Ein typisches Arme-Leute-Essen ist unter dem Namen „Beamten-Stippe“ bekannt. Es kommt noch aus der Zeit, als Beamte arm waren und nicht viel mehr als einen Titel, eine Uniform und einen mageren Pensionsanspruch besaßen.

Dazu wird Hackfleisch mit Zwiebeln zusammen angebraten, mit Mehl bestäubt und mit Wasser abgelöscht. Das Ganze dickt an, wird mit Pfeffer und Salz gewürzt und je nach Gegend noch mit etwas Essig abgeschmeckt und über Pellkartoffeln gegessen.

Zutaten für vier Personen

- 1 Dose Schmalzfleisch oder 400 g Hackfleisch
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Mehl oder Speisestärke mit einer Tasse kaltem Wasser verrührt
- Pfeffer und Salz
- Essig nach Geschmack
- Fett zum Braten
- 1 kg Kartoffeln

So wird's gemacht

Kochen Sie die Kartoffeln in Wasser mit etwas Salz als Pellkartoffeln. In der Zwischenzeit braten Sie das Hackfleisch in etwas Fett an und geben dann die feingewürfelte Zwiebel dazu. Wenn Sie eine Dose Schmalzfleisch nutzen, dann nehmen Sie das Fett aus der Dose zum Anbraten. Sobald das Fleisch und die Zwiebeln schön gebräunt sind, löschen Sie mit dem Mehlwasser ab und würzen mit Pfeffer und Salz. Lassen Sie die Stippe aufkochen, bis sie sämig wird und bindet. Diese Masse nimmt sich jeder zu den Pellkartoffeln.

Einfache Backkartoffeln

Wenn Sie einen Herd oder Ofen ohne Backfach besitzen, auf dem Sie nur einen Topf erhitzen und nicht backen können, beispielsweise einen Werkstattofen, auf den man einen Topf stellen kann, aber eben keine Hitze rundum, sondern nur von unten, dann können Sie auch herrliche Backkartoffeln machen, die nicht viel Aufmerksamkeit erfordern. Wichtig sind ein schwerer Topf und grobes Salz (es geht auch mit feinem Salz oder einfach nur Sand).

Waschen Sie die Kartoffeln, von der Größe einer Grillkartoffel, und betten Sie diese in dem Topf auf eine fingerdicke Schicht grobes Salz bzw. Sand. Dann füllen Sie die Zwischenräume mit weiterem Salz, so daß die Kartoffeln mindestens zu zwei Dritteln im Salz liegen. Das Salz sorgt dafür, daß die Hitze überall gleichmäßig die Kartoffel erreicht, auch wenn die Hitze nur von unten kommt. Wenn Sie mehr Salz zur Ver-

fügung haben, dann decken Sie die Kartoffeln komplett damit zu. Das Salz können Sie mehrfach wiederverwenden.

Nach wenigstens einer Stunde sollten Sie mit einer Gabel eine Kartoffel testen, ob diese schon weich ist. Hier müssen Sie testen, denn die Umstände können sehr stark variieren, je nach Dicke der Kartoffel und der Heizleistung des Ofens.

Mit Butter, Kräuterquark oder Leberwurst sind die Kartoffeln ein Genuß, aber auch einfaches Salz tut es zur Not. Übriggebliebene Kartoffeln können Sie schälen und als Bratkartoffeln weiterverarbeiten. Diese Zubereitungsart verbraucht kein Wasser und nutzt die Wärme, wenn der Ofen ohnehin brennt.

Bratapfel

Bratäpfel sind ein herrlicher Nachtisch im Winter, aber auch als kleine Leckerei zwischendurch, wenn man vor dem Kamin sitzt. Sie können bei der Zubereitung auch Kinder einbinden und so die Langeweile vertreiben.

Die einfachste Methode ist, das Kerngehäuse auszustechen und mit Rosinen, Nüssen oder Schokolade zu füllen – was eben da ist. Alternativ gehen auch angeröstete Haferflocken. Etwas Honig macht es noch leckerer.

Falls Sie einen Kamin besitzen oder einen Küchenofen, bei dem Sie die Feuerluke öffnen können, dann stellen Sie die Äpfel in einer feuerfesten Form in der Brennkammer direkt vor das Feuer. Wer basteln möchte, der fertigt sich aus einer leeren größeren Konservendose einen Apfelbräter. Ansonsten kommen die Äpfel in einer feuerfesten Form in den Backofen.

Drehen Sie den Apfel ab und zu, damit er von allen Seiten braun wird.

Sobald er in sich zusammenfällt und die Haut aufplatzt, bestreuen Sie ihn mit Zucker und Zimt und servieren ihn mit Vanillesoße, für die Erwachsenen mit Eierlikör. Gezuckerte Kondensmilch geht auch, diese können Sie auch mit etwas Vanille-Aroma anreichern.

Brotsuppe mit Käse

Ein einfaches, aber gehaltvolles Gericht, um altes Brot und trockenen, alten Käse zu verarbeiten.

Zutaten für 4 Personen

2 Liter Wasser oder Brühe

trockenes Toastbrot, etwa ein halbes, oder die gleiche Menge anderes Weißbrot oder Brötchen

200 g trockenen Käse

Pfeffer, Salz, Muskat

zum Servieren: Croutons oder angeschwitzte Zwiebelringe

So wird's gemacht

Erhitzen Sie 2 Liter Wasser oder noch besser Brühe, dazu geben Sie etwa ein halbes Toastbrot, in kleine Würfel geschnitten, und kochen alles so lange, bis sich das Brot aufgelöst hat.

Reiben Sie 200 g harten, trockenen Käse dazu und lassen ihn schmelzen.

Schmecken Sie mit Pfeffer, Salz und Muskat ab und servieren Sie dazu entweder getoastetes Brot oder Croutons. Sie können auch angeschwitzte Zwiebeln darüber geben.

Süße Brotsuppe mit Buttermilch und Rosinen

Brot wegzuwerfen galt lange Jahrhunderte als Sünde, und so wurden die Reste in einem Steinguttopf gesammelt und zu einer süßen Brotsuppe verkocht.

Zutaten als Vorsuppe für 4 Personen

300 g Brotreste, am besten Schwarzbrot
1 Liter Buttermilch
100 ml Sahne (zu ersetzen durch Kondensmilch)
75 g Zucker
100 g Rosinen
Saft und abgeriebene Schale einer ½ Zitrone

So wird's gemacht

Das Brot in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Sahne und Buttermilch aufkochen.

Mit einem Schneebesen oder Stabmixer durchrühren und dann Rosinen zugeben, mit Zucker und Zitrone abschmecken.

Zwiebelsuppe

Eine französische Zwiebelsuppe ist schnell gemacht, billig und lecker. Sie brauchen lediglich etwas Fett, jede Menge Zwiebeln in grobe Ringe geschnitten, Brühe, einen Schuß Riesling oder jeden trockenen Wein, zur Not geht auch Apfelwein, Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Zum Überbacken eine Scheibe Toast und etwas geriebenen Käse.

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

500 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen (Nach Geschmack)
750 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
200 ml (1 Glas) Weißwein, gerne ein trockener Riesling, aber auch Apfelwein
Butter zum Braten
Zucker
Pfeffer und Salz
Muskat

Zum Überbacken

4 Scheiben Toast

4 EL geriebener Käse (Gouda, Raclette) Hierfür eignet sich auch angetrockneter Käse vom Stück.

1-2 Knoblauchzehen

So wird's gemacht

Schneiden Sie zunächst die Zwiebeln in dünne Ringe. In einem Topf schmelzen Sie die Butter und braten die Zwiebeln und den kleingehackten Knoblauch mit etwas Zucker an, bis diese glasig und leicht hellbraun

sind. Löschen Sie mit dem Wein ab und geben Sie die Brühe dazu. Schmecken Sie mit Pfeffer, Salz und Muskat ab und lassen Sie die Suppe 15 Minuten köcheln, bis die Zwiebeln weich sind, aber noch ganz leicht Biß haben. In der Zwischenzeit stechen Sie das Toastbrot so aus, daß es gut in die Suppenterrinen paßt. Toasten Sie das Brot in einer leicht gebutterten Pfanne mit ein oder zwei zerdrückten Knoblauchzehen. Die Abschnitte vom Brot können Sie kleinschneiden und mit Butter als Croutons ebenfalls in der Pfanne toasten. Dazu schmelzen Sie etwas Butter und geben die beiden angeknackten Knoblauchzehen dazu. In der Butter braten Sie die Croutons, bis diese hellbraun und knusprig sind und geben diese in eine separate Schüssel, damit sich die Gäste davon nehmen können, wenn der Toast auf der Suppe gegessen ist.

Zum Anrichten geben Sie die Suppe in vier Schalen oder Terrinen, geben darauf das getoastete Brot und darauf den Käse. Im Ofen bei Oberhitze schmelzen Sie den Käse.

Brühkartoffeln

Damit die Kartoffeln als Beilage mal anders schmecken, sollten Sie Brühkartoffeln versuchen.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln

Brühe zum Kochen

Frische Kräuter zum Garnieren wie Petersilie oder Schnittlauch, wenn nicht verfügbar, auch das Grün von ausgekeimten Zwiebeln, oder was am Straßenrand so an Kräutern steht.

So wird's gemacht

Schneiden Sie die Kartoffeln in pflaumengroße Stücke und kochen Sie diese anschließend in Fleischbrühe. Sie können auch einen Teil Karotten in Stücke schneiden und mitkochen. Die Kartoffeln schmecken umso besser, je gehaltvoller die Brühe ist.

Zum Servieren mit reichlich Petersilie oder Schnittlauch bestreuen. Sie können auch Suppenfleisch vom Rind mit Suppengemüse weichkochen und dann die Kartoffeln die letzte halbe Stunde in der Brühe mitkochen.

Suppenfleisch mit Meerrettichsoße

Je nach Krisenszenario werden Sie nicht die besten Stücke Fleisch bekommen, sondern eher zähe Stücke mit Knochen, die Sie lange Zeit kochen müssen, bis sich die Sehnen und das Bindegewebe in Gelatine und das Kochwasser in eine gehaltvolle Brühe verwandelt haben. Dazu gibt es Brühkartoffeln und eine Meerrettichsoße. Den Meerrettich können Sie selber graben, er wächst in ganz Deutschland oft an Straßenrändern und auf Ödland. Graben Sie die Wurzel aus und waschen Sie diese gut ab.

Zutaten für 4 Personen

1-1,5 kg Suppenfleisch vom Rind, je nach Knochenanteil

1 Bund Suppengemüse

2 Zwiebeln

Wasser zum Aufgießen

Pfeffer, Salz, Piment,

2 Lorbeerblätter

Als Suppeneinlage Nudeln, Eierstich, Klöße aus Bratwurstbrät, Gemüsestreifen.

So wird's gemacht

Zunächst schneiden Sie die beiden Zwiebeln halb durch und erhitzen diese in dem Topf auf der Schnittfläche, bis die Schnittfläche fast schwarz geworden ist, die braunen Schalen sollten, wenn sie nicht schmutzig sind, an der Zwiebel verbleiben, das gibt zusätzlich Farbe. Waschen Sie das Suppenfleisch ab und geben Sie es zusammen mit dem kleingeschnittenen Suppengemüse und dem Pfeffer, Piment und Lorbeerblatt in den Topf. Gießen Sie mit kaltem Wasser auf und erhitzen Sie langsam, der Inhalt soll simmern, aber nicht kochen. Verkochtes Wasser füllen Sie nach, am besten mit kochendem Wasser. Suppenfleisch braucht einfach Zeit, damit sich das Bindegewebe auflöst. Nach wenigstens zwei Stunden prüfen Sie, ob das Fleisch weich ist, ansonsten kochen Sie einfach weiter, das kann insgesamt durchaus vier Stunden dauern. Jetzt können Sie auch salzen. Dann nehmen Sie das Fleisch aus der Brühe, sieben die Brühe ab und geben sie zurück in den Topf, das Gemüse werfen Sie weg.

Für die Rindersuppe eignen sich als Einlage Eierstich, Nudeln, Gemüsestreifen oder Klöße. Diese geben Sie in die heiße Brühe, die Nudeln sollten Sie separat vorkochen, damit die Brühe nicht trübe wird. Für die Klöße drücken Sie aus einer frischen, groben Bratwurst das Brät in kleinen Portionen heraus, formen Klöße und geben sie in die Brühe, wo sie nur einmal durcherhitzt zu werden brauchen. Die Brühe servieren Sie als Vorsuppe mit ein paar Schnittlauchröllchen oder gehackter Petersilie.

Das Fleisch wird meist auf dem selben Teller gegessen, in Scheiben geschnitten mit der Meerrettich-Soße und Kartoffeln, evtl. auch grünen Bohnen als Gemüse.

Sie sollten bei der Brühe ruhig genug Wasser zum Kochen nehmen, denn sie eignet sich als Grundlage für viele andere Suppen.

Zutaten Meerrettich-Soße

Meerrettich, entweder aus dem Glas (Kein Sahne-Meerrettich) oder frisch gerieben

1 EL Fett

2 EL Mehl oder Speisestärke

2 Tassen Brühe

1 Tasse Rosinen, wer mag

Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken

So wird's gemacht

Schälen Sie den Meerrettich dünn und reiben Sie die Wurzel auf einer Reibe in feine Streifen. Dabei sollte die Nase schon anständig laufen, denn die Senföle reizen extrem. Bereiten Sie in einem Topf eine Mehlschwitze aus etwas Fett und Mehl zu, löschen Sie mit etwas von der Kochbrühe ab, fügen Sie den geriebenen Meerrettich zu und schmecken Sie mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft oder Essig ab. Manche mögen auch ein paar Rosinen in der Soße.

Pellkartoffeln

Pellkartoffeln sind die beste und sparsamste Art Kartoffeln zuzubereiten.

Waschen Sie die Kartoffeln mit Schale und setzen Sie diese mit Wasser und Salz auf. Kochen Sie die Kartoffeln, bis diese weich sind, schütten Sie das Wasser ab und schrecken Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, dann schütten Sie auch dieses Wasser weg und lassen die Kartoffeln ausdampfen.

Jetzt können Sie die Kartoffeln pellen, indem Sie mit einem kleinen Messer die papierdünne Schale abziehen.

Pellkartoffeln sind Ausgangsmaterial für viele andere Gerichte, und die Reste lassen sich gut weiter verwenden. Daher sollten Sie gleich für eine andere Mahlzeit mehr Kartoffeln kochen. Beispielsweise heute Pellkartoffeln mit Quark, Leinöl oder Beamten-Stippe oder grobe Leberwurst aus der Dose, und den Rest kalt werden lassen und am nächsten Tag als Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat zubereiten.

WISSEN!

Tip:

Bei neuen Kartoffeln können Sie etwas Kümmel dazugeben.

Im Spreewald ist das Traditionsgericht Pellkartoffeln mit Quark (Angereichert mit allerlei Kräutern) und kaltgepreßtem Leinöl. Ein vollwertiges Essen, bei dem Sie auch keine Mangelerscheinungen bekommen, wenn Sie es über längere Zeit essen müssen.

Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln

Bratkartoffeln sind ein typisches Abendessen, wenn es Kartoffeln zum Mittag gab.

Hier können Sie wieder die Fantasie spielen lassen und jede Art von Fett zum Braten verwenden. Nicht nur Öl, sondern auch Schmalz, ausgelassenes Fett oder angebratenen Speck. Früher, als es noch Haus-schlachtungen gab, wurde am nächsten Tag das Fett von der Schlachtebrühe abgeschöpft und unter anderem für Bratkartoffeln verwendet. Ganz ohne Fett geht es auch, dann verwenden Sie eine halbe Tasse kalten schwarzen Kaffee, der beim Bräunen hilft: Geben Sie den Kaffee in die Pfanne, dann die Kartoffel-scheiben dazu, und erhitzen Sie langsam. Wenn das Wasser verdampft ist, vorsichtig die Scheiben weiter bräunen. Eine Zwiebel bringt zusätzlich Geschmack.

Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln sind nicht nur einfach zuzubereiten, sie sorgen auch dafür, daß das ganze Haus nach Essen riecht. Der wenige Speck reicht so länger, und gibt dem ganzen Gericht einen „fleischigen“ Geschmack, die Zwiebeln bringen zusätzlich Geschmack an die Speise.

Zutaten für 4 Personen

1 kg gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

100 g Speck

Fett zum Braten

Pfeffer und Salz

So wird's gemacht

Die Pellkartoffeln, am besten vom Vortag, schneiden Sie nach dem Pellen in Scheiben und legen diese schön flach in eine große, schwere Pfanne. Besonders knusprig werden sie, wenn Sie jede einzelne Scheibe vorsichtig umdrehen. Bratkartoffeln aus Pellkartoffeln saugen sehr viel Fett auf, sollten Sie nur wenig Fett zur Verfügung haben, dann nutzen Sie statt der guten alten Eisenpfanne lieber eine beschichtete, denn damit brauchen Sie weniger Fett.

Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, geben Sie die Speckwürfel und etwas später die kleingehackten Zwiebeln dazu und würzen kräftig mit Pfeffer und Salz. Das sind Bratkartoffeln, wie sie in kaum einem Lokal zu bekommen sind. Sie können die Kartoffeln mit Schnittlauch aufpeppen, oder einige Tomaten mit dazugeben.

Abwandlungen:

Bratkartoffeln sind sehr abwechslungsreich, wenn man etwas Kreativität walten läßt.

Geben Sie zwei bis drei verschlagene Eier über die Kartoffeln und lassen Sie alles stocken und servieren Sie es mit einer Gewürzgurke, dann nennt man es Bauernfrühstück.

Braten Sie Paprikastücken neben den Zwiebeln an und übergießen Sie das Ganze mit einer Mischung aus geriebenem Käse und verquirlten Eiern. Dann noch geriebenen Käse auf die Masse geben und im Ofen überbacken. So erhalten Sie ein Gericht, daß man in den USA Mountain-Man-Breakfast nennt.

Mit angerösteter Mettwurst statt Speck ist es auch lecker. Mit Räucherfischresten wie Aal, Forelle oder Schillerlocke wird es zu Pannfisch. Wenn Sie kleingeschnittenen Braten vom Vortag mit anbraten heißt das Gericht „Tiroler Gröstl“.

Die traditionellste Zubereitungsart in meiner Heimat Niedersachsen ist aber Bratkartoffeln mit Sülze oder Sauerfleisch, ein typisches norddeutsches Kneipenessen. Bei der Sülzen-Variante werden Fleischreste kleingeschnitten und mit Aspik wieder in Form gebracht. Bei der Sauerfleisch-Variante wird Schweinebauch oder Nacken gekocht, in Scheiben geschnitten und mit Aspik aufgegossen. Der Aspik ist besonders pikant süßsauer gewürzt mit Essig, Zucker und Pfeffer und besteht aus der beim Kochen entstandenen Brühe und Gelatine bzw. Aspikpulver.

Hier können Sie auch Corned-Beef oder andere Fleischkonserven dazu reichen. Auch Bratheringe aus der Dose sind hierzu lecker.

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

Typischerweise nutzt man für Bratkartoffeln bereits gekochte Kartoffeln vom Vortag. Sie können Bratkartoffeln aber auch aus rohen Kartoffeln machen – das ist aber etwas kniffliger, damit diese auch in der Mitte durchgegart sind.

Zutaten für 4 Personen

1 kg rohe Kartoffeln, geschält und in ungleichmäßige Würfel geschnitten

1 Zwiebel

100 g Speck

Pfeffer und Salz

Fett zum Braten

So wird's gemacht

Schneiden Sie die geschälten Kartoffeln nicht in Scheiben, sondern besser in Würfel oder Scheiben, die an einer Seite dicker sind als an der anderen. Dann liegen diese besser in der Pfanne und kleben nicht so aneinander wie gleichmäßige Scheiben. Wichtig ist, daß Sie genug Fett in die Pfanne geben, damit die Kartoffeln auch Kontakt zum heißen Boden haben.

Sie brauchen einen Deckel auf der Pfanne, damit die Kartoffeln langsam in der feuchten Hitze vom eigenen Dampf garen, einfach nur heiß braten ist schlecht möglich. Sie dürfen am Anfang nur ganz wenig Hitze geben, sonst sind die Scheiben schnell schwarz und innen noch kalt.

Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, geben Sie erst Speck und später die Zwiebelwürfel dazu, damit diese nicht verbrennen.

Kartoffelklöße

Zutaten für 4 Personen als Beilage

500 g Kartoffeln
50 g Butter, zerlassen
50 g Kartoffelmehl, Mehl oder Speisestärke
3 Eigelb
Salz, Muskatnuß

So wird's gemacht

Kochen Sie die Kartoffeln als Salzkartoffeln, gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie die Kartoffeln abdampfen.

Entweder stampfen Sie die Kartoffeln jetzt fein oder drücken sie durch eine Kartoffelpresse. Mischen Sie die Kartoffelmasse mit der Butter, den Eigelben und dem Kartoffelmehl. Würzen Sie mit Salz und Muskatnuß und formen Sie gut eigroße Klöße. Diese geben Sie in leicht siedendes Salzwasser, sobald die Klöße aufsteigen und oben schwimmen, sind sie fertig.

Abwandlung:

Schupfnudeln

Teilen Sie pflaumengroße Stücke ab und rollen Sie diese fingerdick länglich aus. Dann in Wasser kochen und anschließend in der Pfanne braten.

Kartoffelsalat

Ein guter Kartoffelsalat mit einem Rührei ist eine vollständige Mahlzeit, wenn Sie dann auch noch etwas Speck anbraten und in den Salat geben, werden Sie extra Fleisch fast nicht vermissen.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Liter Brühe oder nach Bedarf
etwas Öl und Essig
1 EL Senf
Pfeffer und Salz
frische Kräuter nach Jahreszeit, z.B Schnittlauch
Angebratene Speckwürfel, wenn vorhanden

So wird's gemacht

Kochen Sie Pellkartoffeln aus einer festkochenden Sorte, pellen Sie diese möglichst heiß und geben Sie die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine Soße. Für die Soße geben Sie heiße Brühe, fein geschnittene Zwiebelwürfel, Essig, Öl und Senf in eine Schüssel, mischen gut durch und schmecken mit Pfeffer, Salz und Zucker ab. Mischen Sie die Kartoffelscheiben gut, aber vorsichtig unter. Denken Sie daran, daß die Kartoffeln viel von der Soße aufsaugen und schütten Sie gegebenenfalls noch heiße Brühe nach. Angebratene Speckwürfel oder Schnittlauchröllchen machen sich gut dazu. Der Salat sollte lauwarm gegessen werden. Sie sollten daher beim Schälen und Zubereiten keine Zeit verlieren.

Salzkartoffeln

Salzkartoffeln sind eine klassische Zubereitungsart, wobei die Kartoffeln zunächst geschält und dann in Salzwasser gekocht werden. Wenn Sie knapp an Kartoffeln sind, dann ist der Schälverlust nicht zu vernachlässigen, Sie sollten also lieber Pellkartoffeln kochen. Nichtsdestotrotz schmecken Salzkartoffeln anders und sind bei einigen Gerichten einfach besser. Sie sollten, um zumindest Brennstoff zu sparen, die Kartoffeln in kleine Stücke oder Scheiben schneiden, die schneller garen. Dann in Salzwasser kochen, wenn sie gar sind abgießen und ausdampfen lassen.

Auflauf

Ein Auflauf oder noch besser ein Gratin veredelt die profanen Kartoffeln und macht sie, sofern Sie noch etwas Fleisch dazugeben können – es geht auch Wurst oder Frühstücksfleisch – zu einem Hauptgericht.

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln geschält
- 2-3 große Zwiebeln
- 250 ml Sahne
- 500 ml Milch
- 100 g geriebenen Käse
- Fleisch oder Bratenreste, wenn vorhanden

So wird's gemacht

Schälen Sie die Kartoffeln und Zwiebeln, und schichten Sie alles in Scheiben geschnitten in eine Auflaufform – immer abwechselnd mit ein paar Zwiebelringen und Wurstscheiben oder Speckwürfeln. Würzen Sie jede Schicht mit Pfeffer, Salz und ggfs. Muskat. Dazu kommt Milch, Sahne und geriebener Käse darüber. Backen Sie die Kartoffeln im Backofen, wobei Sie zunächst die Kartoffeln garen und zum Schluß den Käse gratinieren. Ob die Kartoffeln gar sind prüfen Sie, indem Sie mit einem Messer hineinstechen.

WISSEN!

Tip:

Bei diesem Gericht lassen sich hervorragend Bratenreste verwerten. Aber auch Brühwurstsorten wie Leberkäse, Jagd- oder Fleischwurst.

Spanisch Fricco

Eines meiner Lieblingsgerichte, die trotz der wenigen und günstigen Zutaten ein hervorragendes Hauptgericht bilden, das sich auch gut aufwärmen läßt.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
2-3 große Zwiebeln
500 g Schweinenacken oder anderes durchwachsene Fleisch
500 ml Milch oder Sahne
Pfeffer und Salz, Muskat

So wird's gemacht

Schichten Sie in einer Auflaufform gleiche Mengen Kartoffelscheiben, Zwiebelscheiben und in mundgerechte Stücke geschnittenen Schweinenacken. Würzen Sie mit Pfeffer, Salz und Muskat und gießen Sie Milch oder Sahne an. Nach zwei Stunden im Backofen bei 180 °C sollte die Soße eingedickt und die Oberfläche schön gebräunt sein.

Kartoffelbrei

Bei Kartoffelbrei haben Sie zwei Möglichkeiten: Einmal die klassische Art, die Kartoffeln zu kochen und zu stampfen und mit Butter, Milch und Salz und Muskat abzuschmecken. Hier können Sie gut alte, schrumpelige Kartoffeln verwenden, die so auf dem Teller keine gute Figur machen würden. Die schnelle Variante ist die Verwendung von Produkten aus Tüten. Die Packung mit drei Portionen ist sehr einfach und energiesparend zuzubereiten. Sie brauchen nur das abgemessene Wasser – meist genau 500 ml – zu erhitzen und in einer Schüssel mit dem Pulver zu vermischen. Wenn Sie das Pulver extra einkaufen, dann sollten Sie auf eine Sorte achten, in der schon Milch und Butter vorhanden ist. Ansonsten können Sie die Masse mit Butter anreichern. Wenn Sie einen Teil des Wassers durch Milch ersetzen, ist der Brei noch haltvoller. Ich nutze immer etwas Butter, ein halben Teelöffel Brühpulver und einen Schuß Dosenmilch als Zugaben.

Reibekuchen oder Puffer

Puffer sind ein sehr beliebtes Kartoffelgericht. Leider benötigen Sie eine Menge Fett zum Braten, was in schweren Zeiten nicht immer zur Verfügung stehen wird. Auch ist es ein Gericht, bei dem man gerne mehr ißt, als eigentlich gut ist. Bei einer Mangelversorgung können Sie jeden Puffer auf eine Scheibe Brot legen, denn dann ist das Gericht nicht ganz so fettig und sättigt schneller. Ob Sie den Puffer süß mit Apfelmus oder pikant mit einem Salat aus grünen Bohnen essen, entscheidet der persönliche Geschmack.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, möglichst große
1 Zwiebel
1-2 Eier
1 EL Mehl
1 TL Salz
Öl oder Schmalz zum Braten

So wird's gemacht

Schälen Sie die Kartoffeln und reiben Sie sie diese in eine große Schüssel. Drücken Sie die Masse aus, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Reiben Sie anschließend die Zwiebel dazu, geben Sie das Mehl, das Salz und das Ei dazu und verrühren Sie es zu einer flüssigen Masse. In der Pfanne lassen Sie Schmalz oder Öl heiß werden und geben Kleckse von der Kartoffelmasse hinein. Sobald sie unten braun und knusprig sind, drehen Sie den Puffer um. Die erste Ladung wird meist nichts, aber dann geht es Schlag auf Schlag.

Kartoffelsuppe

Eine gute Kartoffelsuppe ist Nahrung für Körper und Seele. Sie brauchen dazu, wenn möglich, mehligkochende Kartoffeln.

Zutaten für 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
100 g Speck
2 große Zwiebeln
ein Stück Sellerie, so groß wie ein Tennisball
2 Möhren
1 Stange Lauch
1½ Liter Brühe
Pfeffer und Salz,
ein Lorbeerblatt
Würstchen, wenn vorhanden

So wird's gemacht

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in kleine Würfel, damit sie schneller weich werden. Dann braten Sie zunächst Zwiebelwürfel, Porree, etwas Sellerie und Speck in einem Topf an. Hier holen Sie sich durch die Röstaromen den herzhaften Geschmack. Daher sollten Sie diesen Schritt nicht vernachlässigen. Löschen Sie mit Brühe ab, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und einem Lorbeerblatt und geben Sie die Kartoffeln dazu. Kochen Sie alles so lange, bis sich die Kartoffeln auflösen. Sollten Sie nur festkochende Kartoffeln bekommen, dann können Sie mit einem Pürierstab nachhelfen, aber erst, wenn die Kartoffeln gar sind. Schmecken Sie nochmals ab.

WISSEN!

Tip:

Wenn Sie haben, können Sie auch noch Würstchen in der Suppe erwärmen. Sollten die Würstchen nicht für alle reichen, also nicht jeder ein ganzes bekommt, dann schneiden Sie alle in Scheiben und geben diese so in die Suppe. Sie können auch Croutons über die Suppe geben oder angebratene Speckwürfel.

Alternative:

Kartoffelsuppe aus Kartoffelpüreepulver

Sie können eine Kartoffelsuppe auch aus Kartoffelpüreepulver herstellen. Verdoppeln Sie dazu die Menge an Flüssigkeit und nehmen Sie nach Möglichkeit Brühe. Dann braten Sie Zwiebeln und Gemüse (was eben

da ist) an und löschen mit der Flüssigkeit ab. Wenn das Gemüse weich ist, rühren Sie das Pulver ein und lassen alles noch einmal aufkochen, damit die Suppe andickt.

Shepherds Pie

Wenn Sie aus „Wenig“ „Viel“ machen müssen, dann bieten alte Rezepte meist das Gesuchte. Bei der „Shepherds Pie“ handelt es sich um einen Auflauf, der mit Kartoffelpüree abgedeckt wird.

Zutaten für 4 Personen

Kartoffelpüree aus der Tüte (3 Portionen) oder eine gleiche Menge übrig gebliebenen Brei, geht auch mit Polenta

500 g Hackfleisch

1 Dose Erbsen und Möhren oder frische Möhren und Erbsen

1 Zwiebel

Pfeffer und Salz

Fett zum Braten

Butter für Butterflocken

100 g geriebenen Käse zum überbacken

So wird's gemacht

Als Grundlage braten Sie Hackfleisch mit Zwiebeln, Möhren und Erbsen an. Würzen Sie herzhaft mit Pfeffer und Salz und streichen Sie den Kartoffelbrei in einer Auflaufform über das angebratene Fleisch und Gemüse. Auf die Oberfläche sollten Sie Butterflocken legen und Käse darüberreiben. Im Backofen ist die Pie nach einer ½ Stunde gut gebräunt und durcherhitzt.

WISSEN!

Hinweis:

Sie können als Fleisch auch Wurstreste oder Schmalzfleisch aus Dosen nehmen. Bei den Erbsen und Möhren können Sie auch auf eine Dose zurückgreifen. Statt des Kartoffelpürees können Sie auch übriggebliebene Polenta oder anderen Maisbrei nehmen. Was eben da ist.

Erbsensuppe

Eine gute Erbsensuppe, besser Erbseneintopf, ißt man mit der Gabel, es ist ein typisches Gericht aus der Gulaschkanone. Mit viel Fleisch und Würstchen drin, herzhaft abgeschmeckt mit angebratenen Zwiebeln, Speckwürfeln und viel Majoran. So der Idealfall. Sie können die Erbsensuppe aber auch ohne Fleisch zubereiten. Sie ist dadurch nicht unbedingt weniger gehaltvoll. Sie ist eine vollwertige Mahlzeit und läßt sich auch draußen im Stehen essen. Genau deshalb ist sie auch beim Militär oder auf der Jagd so beliebt. Sie wärmt durch und nährt gewaltig. Sollte sie zu dickflüssig geworden sein, können Sie diese einfach mit Wasser wieder verdünnen. Erbsensuppe brennt leicht an, Sie müssen daher vorsichtig heizen und viel rühren. Der Aufwand lohnt sich erst bei großen Mengen, daher ein Rezept für 10 Personen. Getrocknete Erbsen gehören auf jeden Fall in einen Notvorrat.

Zutaten für 10 Personen

750 g Erbsen (getrocknet), über Nacht eingeweicht, gelbe geschälte Erbsen werden viel schneller weich, sind aber etwas teurer

1 kg Schweinenacken, gewürfelt, oder Kasseler-Koteletts

250 g Rippenspeck

5 Zwiebeln, gewürfelt

2 Tassen Porree, in Ringe geschnitten

1 Tasse Sellerieknolle, gewürfelt

1 Tasse Möhren, in Scheiben geschnitten

Pfeffer und Salz

Majoran zum Abschmecken

etwas Fett zum Anbraten

5 Liter Wasser oder Brühe zum Aufgießen, evtl. mehr

So wird's gemacht

Erhitzen Sie im Topf das Fett und braten Sie den in Würfel geschnittenen Rippenspeck zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln an. Dann geben Sie den Porree, Sellerie, Möhren, das gewürfelte Fleisch und die Erbsen dazu und füllen mit 5 Liter Wasser oder Brühe auf. Die Suppe muß mindestens eine Stunde kochen, zwei Stunden schaden nichts. Mit viel Majoran, Pfeffer und Salz abschmecken und noch eine Viertelstunde weiterkochen lassen.

Als Einlage passen Würstchen.

Diese Menge ergibt pro Person 700 ml, was sehr reichlich ist. Sie können die Suppe durchaus auch auf 15 Personen mit Wasser verlängern.

Tip: Geben Sie die Suppe in kleinen Schalen aus, damit die Leute sich Nachschlag holen müssen, dann essen die Gäste nicht so viel und vor allem bleiben die Teller nicht halb voll.

Tip!

Eine gute Erbsensuppe läßt sich mit der Gabel essen!

Tip!

Noch gehaltvoller wird die Suppe, wenn ein Eisbein darin mitgekocht wird.

Tip!

Schmecken Sie die Suppe mit scharfem Senf ab!

Bohnensuppe

Die kleinen weißen Bohnen sind für eine Bohnensuppe ideal, Sie können aber auch andere Bohnensorten verwenden. Wichtig ist, die Bohnen mit reichlich Wasser über Nacht einzuweichen, das Einweichwasser wegzugießen und die Bohnen mit frischem Wasser aufzusetzen, gänzlich ohne Salz und Gewürze. Dosen mit weißen Bohnen sind sehr billig, nahrhaft und lassen sich für viele verschiedene Gerichte verwenden. Sie sollten immer etliche von diesen Dosen in Ihrem Vorrat haben, denn das spart gegenüber den getrockneten Bohnen Energie beim Kochen. Sollte die Energie keine Rolle spielen, dann sind einige Kilogramm eingelagerte getrocknete Bohnen ein Vorrat, der sich viele Jahre hält.

Chili

Eine klassische Bohnensuppe ist für die jüngere Generation nicht so vertraut wie ein klassisches Chili con Carne. Daher sollten Sie auch für solche Gerichte vorsorgen. Es sättigt und vermittelt als typisches Partygericht ein wenig Normalität. Es hält sich auch außerhalb des Kühlschranks einige Tage und wird durch das Aufwärmen besser. Lagern Sie verschiedene Sorten Bohnen ein, vorzugsweise kleine Dosen, denn Sie brauchen fünf oder sechs Dosen, bei großen Dosen würde das eine sehr große Menge ergeben.

Das Gericht geht eher nach der Methode: „Man nehme, was man hat und was einem schmeckt“. Grundlage ist Fleisch, vorzugsweise Rind, auch aus der Dose. Dann Zwiebeln, die angebraten werden, und etwas Knoblauch. Dazu kommen Dosentomaten und verschiedene Dosenbohnen wie Kidneybohnen, Wachtelbohnen, Weiße Bohne oder fertige Mischungen wie Chilibohnen oder Baked Beans. Weiterhin Tomatenmark aus der Dose oder Tube und natürlich Chilipulver oder Chiliflocken. Sie können noch einen süßen Ketchup oder eine BBQ-Soße dazugeben, ansonsten auf jeden Fall etwas Zucker. Wer Kräuter mag, nimmt Oregano oder Pizzagewürz.

Wenn das Chili fünf Minuten gekocht hat geben Sie noch eine Dose Maiskörner ohne die Flüssigkeit dazu. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, evtl. Zucker und irgendwas zum Schärferen, wie Tabasco oder Sambal Olek. Seien Sie bei der Schärfe aber vorsichtig. Nachwürzen geht immer, rausnehmen nicht, und Sie sollten mit den wenigen Lebensmitteln achtsam umgehen, gerade wenn der Vorrat zur Neige geht.

Zutaten für mein Chili-Con-Carne-Rezept, reicht locker für 6-8 Personen

500 g Hackfleisch (gerne auch mehr, wenn es sein muß auch weniger)

500 g Zwiebeln, gewürfelt

3 Paprikaschoten, gewürfelt

1 große Dose Kidney-Bohnen, abgegossen

1 große Dose weiße Bohnen

1 große Dose Tomaten oder 1 Liter passierte Tomaten

2 kleine Dosen Baked Beans

2 kleine Dosen Chili-Beans

1 kleine Dose Mais, abgegossen

2 Dosen Tomatenmark

Pfeffer und Salz

Zucker

Paprikapulver

Cayenne-Pfeffer oder Chili-Flocken für die Schärfe

Knoblauch nach Geschmack (1-3 Zehen)

Öl zum Braten

So wird's gemacht

Braten Sie in einem ausreichend großen Topf das Hackfleisch an und zerkrümeln Sie es dabei. Dann nehmen Sie das Fleisch heraus und braten die Zwiebeln und kurz danach den Knoblauch und die Paprika an. Schieben Sie die Zwiebeln zur Seite und braten Sie das Tomatenmark ebenfalls an. Geben Sie das Fleisch zurück und dann löschen Sie mit den Tomaten ab und kochen den Bodensatz los. Jetzt kommen die Bohnen dazu und Sie können schon einmal würzen mit Zucker, Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer oder Chili-Flocken. Denken Sie daran, daß nicht jeder so scharf ißt wie Sie, und würzen Sie daher nicht besonders scharf, es wäre schade, wenn die Mitesser das Chili nicht essen mögen, das ist Lebensmittel-

Verschwendung. Lassen Sie das Chili aufkochen, bis auch die großen Bohnen durcherhitzt sind und die Flüssigkeit etwas sämig wird. Jetzt erst kommen die Maiskörner dazu, damit diese knackig bleiben. Vor dem Servieren sollten Sie noch einmal abschmecken, meist fehlt Salz und Zucker. Am Tisch kann sich jeder das Chili selber noch mit Chilisoße nachschärfen. Das ist besser, denn Schärfe rausnehmen geht nun einmal nicht.

Geben Sie immer Brot oder Reis dazu, das verlängert das Chili.

WISSEN!

Tip:

Sie können ein Chili sehr schön mit Reis verlängern: Einfach Reis kochen und das Chili als Soße oben drauf geben.

Linsensuppe

Von allen Hülsenfrüchten brauchen Linsen am wenigsten Kochzeit und eignen sich daher auch, wenn das Brennmaterial knapp ist. Linsensuppe wird meist süßsauer zubereitet.

Für die Linsensuppe brauchen Sie eine Grundlage aus guter Brühe oder Fleisch, es geht auch mit Knochenbrühe. Ideal ist Kassler, das dafür wie gemacht ist. Eine Linsensuppe schmeckt – wie alle Suppen aus Hülsenfrüchten – aufgewärmt noch besser. Sie sollten daher ruhig etwas mehr kochen und dann am zweiten Tag noch davon essen. Wenn Sie sehr viel davon gekocht haben, dann sollten Sie aber ruhig einen Tag zwischendurch aussetzen und etwas anderes als Mittagessen vorsehen. So wird das Essen nicht ganz so eintönig.

Zutaten für 4-6 Personen

500 g Linsen getrocknet gewogen und eingeweicht, oder zwei große Dosen

500 g Zwiebeln

500 g Kartoffeln (zum Strecken auch mehr)

500 g Suppengemüse (Lauch, Möhre, Sellerie)

100 g Speck

500 g Kassler

Mett-Enden (wenn vorhanden)

Wiener Würstchen (wenn vorhanden)

Pfeffer, Salz

Majoran, Tymian

Brühe zum Aufgießen

Fett zum Anbraten

Zucker und Essig zum Abschmecken

So wird's gemacht

Die Linsen brauchen nicht vorab gewässert zu werden, allerdings verlängert sich dann die Kochzeit. Und Energie ist kostbar, also sollten Sie die Linsen in Wasser wenigstens zwei Stunden einweichen. Gießen Sie Wasser nach, wenn die Linsen alles aufgenommen haben. Hier ist es auch möglich Wasser zu sparen, in-

dem Sie nicht zu viel an die Linsen gießen, sondern nur so viel, wie diese auch aufnehmen. Braten Sie zunächst das Fleisch in einem Topf an und geben Sie dann die gewürfelten Zwiebeln und das andere Gemüse nach Verfügbarkeit und Saison dazu. Sie können auch das Fleisch weglassen und nur die Zwiebeln anbraten – mit Brühwürfeln, Maggi oder frischen Kräutern sollten Sie eine schmackhafte Suppe hinbekommen, auch wenn Fleisch knapp ist. Die Kartoffeln sollten mehligkochende sein, weil sich diese schön auflösen und der Suppe eine sämige Konsistenz verleihen. Es geht aber auch mit festkochenden Kartoffeln, die sollten Sie allerdings in mundgerechte Stücke schneiden. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Zucker und Essig, sie sollte leicht süß-sauer schmecken. Wer es süßer oder saurer mag, der sollte am Tisch nachwürzen. Vor dem Essen können sie eine fleischlose Variante durch angebratene Zwiebelwürfel oder auch Speckwürfel aufwerten. Vor dem Verzehr können Sie noch Würstchen aus Ihrem Vorrat in der Suppe warmmachen. Vergessen Sie nicht, das Wurstwasser mit in die Suppe zu gießen.

WISSEN!

Tip:

Wenn die Hülsenfrüchte nicht weich werden wollen, dann geben Sie pro drei Liter einen TL Natron dazu. Vorsicht, das schäumt sehr. Dann noch ein paar Minuten kochen und sie sollten weich werden.

Tip:

Sie können die Bohnen- und Linsensuppe auch aus Konserven zubereiten. Die Kochzeit ist dann stark verkürzt. Sie können so eine Linsensuppe in weniger als einer Viertelstunde auf den Tisch zaubern. Dafür sind die Dosen teurer als die Herstellung aus getrocknetem Ausgangsmaterial, welches sich dafür besser und länger lagern läßt.

Tip:

Wer sich mit einem Schnellkochtopf auskennt, der kann die Hülsenfrüchte auch in diesem Topf kochen. Das spart Zeit und Brennstoff; eine Viertelstunde kochen reicht aus.

Haferschleimsuppe

Hafer ist unheimlich vielseitig zuzubereiten. Neben Suppen und Breien sind auch Kekse oder anderes Gebäck möglich. Ein typisches Frühstück in den bäuerlichen Haushalten war Haferbrei, der aus Hafergrütze, gekocht in Wasser, besteht. Für die Kinder wurde die Grütze in Milch gekocht und gezuckert, für die Erwachsenen nur mit Wasser und einer Prise Salz. Er sättigt, ist billig und hält lange vor. Die Haferflocken, die aus geschälten und gequetschten Körnern bestehen, lassen sich auch als Müsli roh verzehren. Aus den Haferflocken können Sie auch eine Hafersuppe kochen, diese ist ebenfalls Schonkost. Noch schonender ist sie, wenn Sie die Suppe durch ein Sieb abgießen und nur den Haferschleim trinken. Gerade wenn es darum geht, Menschen, die längere Zeit gehungert haben, wieder aufzupäppeln, dann ist Haferschleim besser als eine fette Erbsensuppe.

Abwandlung:

Für Kinder werden die Haferflocken auch mit Milch gekocht. Etwas Butter darauf und es ist eine vollwertige Mahlzeit, die alles enthält, was der Mensch braucht.

Nehmen Sie statt der Haferflocken Hafergrütze, dann erhalten Sie schottisches Porridge oder schwedische Grütze. Diese Breie sind herzhafter, weil sie dem Biß etwas Widerstand entgegensetzen.

Zutaten Haferschleimsuppe für eine Person als Schonkost

250 ml Wasser oder Milch

2 EL Haferflocken

Prise Salz

1 EL Zucker

Dosenmilch zum Essen

So wird's gemacht

Geben Sie die Zutaten in die kalte Milch oder Wasser und lassen Sie die Suppe langsam warm werden und einmal aufkochen – fertig! Denken Sie daran gut zu rühren, denn wenn die Suppe andickt brennt sie gerne an. Zum Essen geben Sie etwas Dosenmilch – auch gerne die gesüßte – dazu oder Rübensaft, Ahornsirup, Apfelmus, Marmelade o.Ä.

Tip:

Verwenden Sie sogenannte Schmelzflocken, die lösen sich komplett auf.

Grießsuppe und Grießbrei

Grieß ist grob gemahlenes Weizenmehl und als Grundlage für Suppen, Breie oder Klöße eigentlich zu Unrecht aus dem Fokus der Ernährung verschwunden. Grießbrei aus Grieß, Milch oder Sahne, Zucker und einer Prise Salz ist ein toller Nachtisch, und er kann auch am nächsten Tag noch kalt gegessen werden oder er wird in Stücke geschnitten und nochmal aufgebraten. Mit eingekochtem Obst ist er ein Genuß. Mit Wasser gekocht erhält man eine Grießsuppe, die als Schonkost für Kranke gut geeignet ist. Mit Eiern und etwas Muskat und heißem Wasser können Sie Klöße formen, die einer einfachen Gemüsesuppe etwas mehr Körper geben. Beim Grieß sind Sie aber nicht nur auf Weizen angewiesen, auch Maisgrieß – Polenta – ist als Ersatz geeignet. Sollten Sie die Maiskörner selber mahlen, dann müssen Sie diesen Grieß aber deutlich länger kochen als den Grieß aus Weizen, weil die harte Schale des Maises sonst nicht weich wird.

Maisbrei wie in Afrika

Der Maisbrei, auch Mealie-Pap, ist in Afrika ein Grundnahrungsmittel und wird aus weißem Maisgrieß zubereitet. Nehmen Sie eine Tasse Grieß und 2 ½-3 Tassen Wasser, dann erhalten Sie einen eher flüssigen Brei, der – wenn mit Milch zubereitet – gesüßt als Frühstück gegessen wird. Mit 2 Tassen Wasser ist es eine normale Beilage, dazu kommt noch Butter, Brühwürfel und Salz. Mit weniger als zwei Tassen Flüssigkeit wird es der „Stywe Pap“, der als Beilage zum Grillen beliebt ist, weil er die Fleischsäfte aufsaugt. Für die Zubereitung auf dem Herd füllen Sie das abgemessene Wasser in einen Topf und rühren das Mehl und die anderen Zutaten ein. Unter ständigem Rühren lassen Sie den Topf einmal aufkochen und dann nur noch leicht simmern, bis der Brei nach etwa zehn Minuten fertig ist. Die Zubereitung mit Mikrowelle ist noch einfacher. Geben Sie die Zutaten bis auf das Wasser in eine Schale, erhitzen Sie das Wasser in einem Wasserkocher und gießen Sie es kochend über den Mais. Rühren Sie die Masse kurz mit einer Gabel durch und stellen Sie die Schüssel in eine Mikrowelle. Nach fünf Minuten auf höchster Stufe rühren Sie den Brei einmal durch und lassen ihn noch einmal fünf Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle.

Apfelmus selber machen

Zur Zeit der ersten Äpfel sollten Sie diese nicht nur so verzehren, sondern den Überschuß als Apfelkuchen backen oder als Apfelmus zubereiten. Gerade beim Apfelmus können Sie bei den eher geschmacklich flachen Augustäpfeln mit Zucker und Gewürzen nachsteuern. Weiterhin eignet sich Apfelmus ideal, um angefleckte Äpfel zu verwerten, denn die Fehlstellen werden einfach ausgeschnitten. Für Apfelmus schälen und

entkernen Sie die Äpfel und setzen sie mit etwas Wasser auf niedrige Hitze und kochen sie langsam weich, bis sie zerfallen. Wenn Sie die Äpfel mit Schale kochen, dann hilft ein Stabmixer, damit die Schale auch gut zerkleinert wird. Geben Sie Zucker oder selbst gepreßten Apfelsaft dazu und schmecken Sie mit Zimt oder Nelken ab. Sie können das Apfelmus in eine Schale füllen und sofort essen, oder kochend heiß in sterilisierte Weck-Gläser füllen und mit Gummiring und Deckel sowie den Klammern verschließen. Am nächsten Tag nach dem Auskühlen entfernen Sie die Klammern und prüfen, ob die Deckel durch das sich bildende Vakuum sicher verschlossen sind. Durch den konzentrierten Zuckeranteil und bei sauberem Arbeiten ist ein zusätzliches Einkochen nicht notwendig. Wer das trotzdem zur Sicherheit möchte, der kocht bei 90 °C für 30 Minuten ein.

Apfelkompott (geht auch mit Birnen)

Die Früchte schälen und mit Wasser und Zitronensaft und Zucker nach Geschmack sowie Gewürzen (Zimt, Nelken, Vanille etc.) weichkochen. Ein gutes Verhältnis ist die gleiche Menge vom Volumen her Apfelstücke und Wasser, also ein Becher Apfelstücke, ein Becher Wasser und ein EL Zucker. Das dauert bei einigen Apfelsorten und kirschgroß geschnittenen Stücken nur fünf Minuten, bei einigen länger, besonders bei Birnen. Das Kompott kann dann so gegessen werden und hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Mehlsuppe

Eine einfache Mehlsuppe, auch Brennsuppe genannt, ist eine Suppe für richtig schlechte Zeiten. Sie brauchen etwas Fett, das Sie im Topf schmelzen. Dann bestäuben Sie das Fett mit zwei EL Mehl, und rühren kräftig, bis das Mehl hellbraun geworden ist. Geben Sie einen Liter Wasser dazu – Brühe wäre noch besser – und kochen Sie die Suppe fünf Minuten, bis sie leicht andickt und den Mehlgeschmack verliert. Würzen Sie kräftig mit Pfeffer, Salz, Kümmel und Maggi, wenn vorhanden. Sie können die Suppe aufwerten, indem Sie angeröstete Brotwürfel, angebratene Zwiebelringen oder Schnittlauch-Röllchen dazugeben.

Mehlklöße

Mehlklöße sind eine typische Einlage in Obstsuppen, besonders der niedersächsische Fliederbeersuppe, die aus dem Saft der Holunderbeeren, Apfel- und Birnenschnitzen besteht: Als Einlage gibt es Klöße aus Grieß oder Mehl.

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

4 Eier

Wasser oder Milch zum Einstellen der Konsistenz

1 Msp. Backpulver

1 Msp. Muskat

1 Msp. Salz

So wird's gemacht

Geben Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel, dann die Eier dazu und arbeiten Sie alles zu einem geschmeidigen Teig. Da die Größe der Eier variiert, geben Sie nach Gefühl noch Milch oder Wasser dazu, falls der Teig zu trocken sein sollte. Die Klöße kommen direkt in die Suppe und sind fertig, wenn sie aufschwimmen.

Grießklöße

Zutaten

½ l Milch

200 g Grieß

50 g Butter

2 Eier

Salz und Muskat

So wird's gemacht

Bringen Sie die Milch mit der Butter und dem Salz und Muskat zum Kochen und lassen sie den Grieß langsam einrieseln. Mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Klumpen vom Topf löst, dann etwas abkühlen lassen und die beiden Eier einarbeiten. Zum Kochen die Klöße mit zwei angefeuchteten Löffeln abstechen und in leicht simmerndem Salzwasser oder gleich in der Suppe kochen, bis sie oben schwimmen.

Pfannkuchen

Pfannkuchen waren das typische Frühstück in vielen Teilen der Welt, und sind es zum Teil noch heute. Cowboys bevorzugten dabei ein Pfannkuchen aus Sauerteig, dann ist das nämlich ein Männer-Frühstück und kein Kinder-Nachtisch. Pfannkuchen werden in einer Pfanne gebacken. Nutzt man dazu eine schwere Gußeisenpfanne, braucht man auch genug Fett, um die Pfannkuchen auszubacken. Bei Fettmangel hilft eine Pfanne mit Anti-Haft-Beschichtung. Dann kommen Sie mit wesentlich weniger Fett aus. Pfannkuchen werden meist mit einer süßen Beilage gereicht. In Amerika Ahornsirup, in Deutschland Rübensaft oder Marmelade.

Speck-Buchweizenpfannkuchen

Diese Pfannkuchen (Bookweiten-Janhinnerk) waren in Niedersachsen das typische Frühstück in den eher armen Gegenden. Traditionell gab es drei Streifen Speck, liebe Gäste bekamen vier Streifen. Statt Milch werden die Pfannkuchen mit schwarzem Kaffee zubereitet. Gekostet werden die Pfannkuchen mit Rübensaft oder Marmelade.

Zutaten für etwa 16 Stück (8 Personen)

1 kg Buchweizenmehl

2 Liter Flüssigkeit (1 l kalten Kaffee, der Rest ist Wasser)

8 Eier

2 Tl Salz

für jeden Pfannkuchen 3 Scheiben Speck

Öl oder Schmalz zum Braten

Rübensaft zum Essen

So wird's gemacht

Bereiten Sie aus dem Mehl und den anderen Zutaten einen Teig zu, dabei sollten sie den Kaffee auf jeden Fall komplett zugeben, das restliche Wasser aber nach und nach, so daß Sie damit die Konsistenz des Teiges einstellen können. Dann den Teig zwei Stunden ruhen lassen, damit das Mehl aufquillt.

Zum Braten legen Sie die Scheiben Speck in die Pfanne, braten diese von beiden Seiten an und legen sie in die Mitte der Pfanne mit gleichmäßigem Abstand. Geben sie ggfs. noch Fett oder Öl in die Pfanne und

dann mit einer Kelle den Teig so in die Pfanne, daß diese komplett ausgefüllt ist und die Speckstreifen eingeschlossen sind. Zum Wenden legen Sie einen Teller auf den Pfannkuchen in der Pfanne, drehen Pfanne und Teller um und lassen die Pfannkuchen wieder in die Pfanne gleiten.

No-Knead-Bread

Weizenmehl ist an sich für ein herzhaftes Brot nicht geeignet. Außerdem braucht man einiges an Erfahrung, um aus dem Mehl ein gehaltvolles Brot zu backen. Und kneten muß man es auch intensiv. Weitaus unproblematischer ist es, der Hefe die Arbeit zu überlassen, und dem Teig wesentlich mehr Zeit zu geben, sich zu entwickeln. Aus diesen Überlegungen heraus ist das No-Knead-Bread entstanden, ein Brot, das nicht geknetet werden muß. Der Trick daran ist, daß mit wenig Hefe und einer langen Teigführung gearbeitet wird. Der Teig wird dazu mit der Hälfte der üblichen Hefemenge angesetzt, und er wird besonders flüssig gemacht und nur so weit durchgerührt, bis die Mehlneuster verschwunden sind. Dann steht der Teig über Nacht im Kühlschrank. So entwickeln sich Geschmack und Struktur besonders gut. Statt zu kneten wird der Teig nur vier mal gefaltet und fließt dann in einen Topf, in dem er gebacken wird. Dieses Brot ist nicht nur herzhaft und hat kaum Hefe-Geschmack, es sättigt auch besonders gut und hält sich etliche Tage. Das ist mit einem schnellen Verfahren und viel Hefe sowie dem Gehen bei warmen Temperaturen so nicht zu erreichen.

Zutaten

800 g Mehl Type 550

650 ml Wasser

¼ Würfel frische Hefe oder ½ Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

1 EL Salz

So wird's gemacht

Mischen Sie das Salz unter das Mehl und lösen Sie die Hefe mit dem Zucker in etwas Wasser auf (Von dem abgemessenen Wasser nehmen!). Dann alles in einer großen Schüssel mit einer Teigkarte/Schlesinger/Rührer oder mit der Hand durchrühren, bis keine Mehlneuster mehr sichtbar sind. Den Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen und dort über Nacht, mindestens zwölf Stunden stehen lassen.

Vor dem Backen legen Sie den portionierten Teig vor sich auf die bemehlte Arbeitsfläche. nehmen Sie eine Seite des recht flüssigen Teiges und falten Sie diese über die andere, beispielsweise von unten nach oben. Dann drehen Sie den Teig 90°, ziehen den Teig wieder aus und falten ihn erneut. Dann wieder 90° drehen, falten, und noch mal. Nach insgesamt vier Faltungen ist der Teig fertig und er kann mit der Naht nach unten entweder in einem Topf oder frei geschoben werden.

Zum Backen im Topf erhitzen Sie einen Gußeisentopf im Backofen auf 250 °C vor, geben den Teig in den Topf, decken den Deckel drauf und backen das Brot etwa 90 Minuten.

Beim frei auf den Boden des Steinbackofens gelegten Brot – man nennt das auch frei geschoben – brauchen Sie eine Hitze von 280 °C, die dann kontinuierlich fällt. Die Brote gehen sehr hoch auf, so daß flache Fladen oder Baguettes besser geeignet sind als hohe, runde Formen. Ritzen Sie mit einem scharfen Messer die Oberfläche an, damit das Brot gut aufgehen kann, schießen Sie die Laibe schnell ein und lassen Sie die Brote bei geschlossener Tür solange backen, bis es vor dem Ofen nach Brot duftet.

Sobald das Brot fertig ist, zieht sich der Rand am Boden zurück, das Brot klingt hohl, wenn man auf den Boden klopft, und die Kerntemperatur liegt über 95 °C. Holen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es auf einem Gitter abkühlen.

Fladenbrot

Mehl ist ein typischer „Panik-Kauf“ von unvorbereiteten Menschen. Was macht man aus dem Mehl, wenn man vom Backen eigentlich nicht viel Ahnung hat, aber doch so etwas wie Brot haben möchte? Genau: Fladenbrot. Für Waldläufer bedeutet das Bannock, das Brot der Wildnis. Das Rezept ist recht einfach, Sie brauchen nur Mehl, Backpulver, Salz, Fett und Wasser. Auf 500 g Mehl brauchen Sie ein Päckchen Backpulver und einen guten EL Fett (Schmalz, Butter oder die entsprechende Menge Öl) und einen TL Salz. Zunächst mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz und geben dann das Fett dazu. Mischen Sie mit den Händen das Fett unter, so daß das Mehl wieder eine einheitliche „Körnung“ annimmt. Das Fett sollte sehr gleichmäßig verteilt sein. Dann geben Sie nach und nach das Wasser dazu. Es sollten etwa 300 ml sein, halten Sie aber mehr vor, um die Konsistenz vom Teig einzustellen. Sie können auch eine Flasche Bier nehmen. Kneten Sie den Teig ausgiebig, damit sich alle Mehlneuster auflösen und ein geschmeidiger Teig entsteht. Durch das Kneten wird der Kleber im Weizenmehl aufgeschlossen. Das Ergebnis sollte ein geschmeidiger Teig sein. Wenn Sie mit dem Finger ein Loch hineindrücken, dann sollte der Teig etwas zurückfedern. Das ist schlecht zu beschreiben, aber wenn der Teig eine gleichmäßige geschmeidige Struktur angenommen hat und keine Krümel mehr zu sehen sind, dann sollte es passen. Ist der Teig zu trocken, dann geben Sie noch Wasser dazu. Arbeiten Sie von trocken zu feucht. Es ist leichter Wasser unterzukneten als bei einem zu feuchten Teig weiteres Mehl. Teilen Sie Stücke von der Größe eines Hühnereis ab und rollen Sie diese auf etwa 15 cm aus, das ist die Größe eines Geo-Dreiecks.

Der Fladen wird dann in einer nicht zu heißen Pfanne mit etwas Fett von beiden Seiten gebacken, bis er etwas aufgegangen ist, goldgelb mit einigen schwarzen Stellen. Dann drehen Sie den Fladen und backen auch die andere Seite. Der Fladen darf nicht zu dick sein, sonst können Sie ihn nicht in der Pfanne ausbacken.

Sie können das Fladenbrot mit allen möglichen Dingen anreichern: angebratene Zwiebeln oder Speckwürfel, Früchte, Gewürze etc.

Bannock schmeckt am besten warm aus der Pfanne und wird niemals geschnitten, sondern immer gebrochen, sonst bringt das Unglück. Wenn es sein muß können Sie die Fladen direkt auf der Glut eines Lagerfeuers backen. Ziehen Sie dazu eine Schicht Kohlen aus dem Feuer und legen Sie die gut mit Mehl bestäubten Fladen direkt auf die Kohlen. Es kann sein, daß er sich dabei aufbläht, das schadet nicht.

Pizza

Aus dem Mehl können Sie auch Pizza backen, wobei eigentlich echtes Pizzamehl oder Mehl der Type 550 besser geeignet ist. Es geht aber auch mit normalem Mehl Typ 405. Sie brauchen für 500 g Mehl 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Salz, 2 EL Öl, 1 TL Zucker und 300-350 ml warmes Wasser. Mischen Sie zunächst alle trockenen Zutaten und das Öl, dann geben Sie das handwarme Wasser dazu und kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Nehmen Sie den Klumpen aus der Schüssel und kneten Sie auf einem Tisch weiter, bis der Teig geschmeidig ist und keine Krümel mehr zu sehen sind. Geben Sie den Teig zurück in die Schüssel, bedecken Sie die Schüssel mit einem feuchten Tuch und lassen Sie den Teig gehen, bis er sich verdoppelt hat. Dann nehmen Sie den Teig aus der Schüssel, kneten diesen noch einmal kurz durch und teilen ihn in hühnereigroße Stücke, die Sie dann ausrollen und belegen. Sie können aber auch die Menge Teig in ein normales Backblech geben und dort ausrollen. Belegen Sie den Teig mit Tomatensoße, Käse, Salami und was der Vorrat noch so hergibt. Thunfisch zum Beispiel oder Zwiebeln. Das Backen

hängt davon ab, was Ihnen zur Verfügung steht. Sei es der normale Elektroherd, sei es der Gasgrill oder ein Dutch Oven. Wenn der Boden durchgebacken und der Käse zerlaufen ist, die Zwiebeln die ersten schwarzen Spitzen zeigen und bei sehr heißen Öfen der Teig die ersten Blasen wirft, ist die Pizza fertig.

Hefe-Wasser

Komischerweise sind neben dem Mehl auch sämtlich Produkte wie Frisch- oder Trockenhefe ausverkauft. Dabei können Sie Hefe ganz einfach selber ansetzen. Sie brauchen 100 ml Bier (Vorzugsweise der Rest mit der Hefe aus der Weizenbier-Flasche), 1 TL Zucker und 1 EL Mehl. Vermischen Sie alles und lassen Sie es an einem warmen Ort über Nacht stehen. Dann fügen Sie das Wasser dem Mehl zu, es entspricht etwa einem Würfel frischer Hefe oder einer Tüte Trockenhefe, reicht also für 500 g Mehl. Die Flüssigkeit müssen Sie bei der Wasserzugabe natürlich abziehen.

Nudeln mit Frühstücksfleisch und Tomatensoße oder „DDR“-Jägerschnitzel

Ein bekanntes Rezept der „DDR“ war Jägerschnitzel. Dabei handelt es sich nicht um ein paniertes Stück Schnitzelfleisch, sondern um panierte und gebratene Jagdwurst.

Zutaten

Eine Dose Jagdwurst oder auch andere Brühwurst, also eine Sorte, die beim Erhitzen die Form behält.

Eier, Mehl, Paniermehl,

Nudeln (Vorzugsweise Spirelli)

Ketchup, Butter oder Öl, zwei Zwiebeln, Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer, Tomatenmark

So wird's gemacht

Für das Jägerschnitzel schneiden Sie die Jagdwurst aus der Dose in fingerdicke Scheiben, wälzen diese in Mehl, dann in verschlagenem Ei, dann in Paniermehl. Braten Sie die Scheiben in Fett in der Pfanne aus, bis die Panade schön braun und knusprig ist.

Die Nudeln kochen Sie nach Anweisung auf der Packung. Für die Soße würfeln Sie die Zwiebeln, braten sie in etwas Fett an, bestäuben mit zwei EL Mehl und löschen mit Wasser ab. Für den Geschmack geben Sie reichlich Tomatenketchup dazu und etwas Tomatenmark. Würzen Sie mit Zucker, Pfeffer und Salz und kochen Sie die Tomatensoße, bis sie leicht andickt.

Zum Servieren geben Sie auf die abgegossenen Nudeln reichlich Soße und dazu das Jägerschnitzel.

Sol-Eier

Früher waren Sol-Eier in jeder Kneipe als Imbiß üblich. Meist stand ein großes Glas auf dem Tresen und daneben unter einer schon leicht milchig gewordenen Plastikhaube, der Abdeckung für einen Tortenteller, ein Stapel Frikadellen. Sol-Eier sind eine gute, bewährte und vor allem leckere Möglichkeit, gekochte Eier lange aufzubewahren. Sol-Eier sind ein toller Snack für zwischendurch und lassen sich gut transportieren und in einem Lunch-Paket beipacken. Klassisch werden die Sol-Eier aber zum Bier gegessen. Das wird von den alten Kneipengängern auch gerne zelebriert. Dazu wird das Ei gepellt und längs halbiert. Dann entnimmt man das Eigelb und füllt in die Mulde einen Spritzer Öl, Essig, nach Geschmack Maggi oder Worcestershiresauce, Pfeffer und Senf. Dann kommt das Eigelb wieder zurück. Gegessen wird das halbe Ei mit einem Bissen.

Zutaten für 10 Eier

1 Liter Wasser,

100 ml Essig

50 g Salz

1 Zwiebel grob geschnitten mit der Schale (für die Farbe)

als Gewürze Lorbeer, Pfeffer, Piment, Thymian, Chili wer mag

So wird's gemacht

Legen Sie die rohen Eier in einen Topf, füllen Sie mit Wasser auf, und erhitzen Sie den Topf, bis er kocht, und dann lassen Sie die Eier noch 15 Minuten kochen, damit sie auch wirklich hart sind. Gießen Sie das Wasser ab und schrecken Sie die Eier in kaltem Wasser ab, dann lassen sie sich später besser pellen. Schlagen Sie die Schale der Eier rundum etwas an, damit später die Salzlösung besser eindringen kann. Schichten Sie die Eier in ein Glas- oder Steingutgefäß, das Sie dicht verschließen können. Ein Einkochglas mit angelenktem Deckel mit Schnappverschluß und Gummidichtung ist ideal. Bei diesem Rezept sollten Sie nicht unter 20 Eier anfangen, denn in ein kleines Gefäß lassen sich die Eier schlechter einlegen und es bleibt sehr viel Platz frei. Jetzt kochen Sie die Lake. Wenn das Gefäß 3 Liter Inhalt faßt, dann kochen Sie auch 3 Liter Lake. Besser etwas Lake weggießen, als zu wenig zu haben. Dazu geben Sie das Wasser in einen Topf, geben die Zutaten für die Lake dazu und kochen alles einmal auf und lassen es noch fünf Minuten sprudelnd kochen.

Sobald die Lake etwas abgekühlt ist, gießen Sie diese über die Eier in das Glas und verschließen es. Die Eier müssen mindestens drei Tage durchziehen. Dann können Sie die ersten Eier entnehmen. Nutzen Sie dafür immer einen sauberen Löffel, um die Lake nicht zu kontaminieren. So halten sich die Eier locker drei bis sechs Wochen. Je seltener Sie das Glas öffnen, desto besser halten sich die Eier.

Sauer eingelegtes Gemüse

Eine gute und billige Möglichkeit knackiges Gemüse zu konservieren und auch geschmacklich aufzuwerten ist das saure Einlegen, ähnlich wie Mixed Pickles. Diese ißt man beispielsweise zum Abendbrot, wenn es kaltes Brot und Aufschnitt gibt. Es ist denkbar einfach und benötigt kein Kochen. Allerdings Essig oder Gurkenaufguß, und genau deswegen sind diese auch Teil meines Krisenvorrats.

Nehmen Sie Gemüse wie Zwiebeln, Weißkohl, Gurken, Paprika, Blumenkohl, Zucchini und was der Garten so hergibt. Dieses schneiden Sie in mundgerechte Stücke, den Blumenkohl brechen Sie in pflaumengroße Röschen, und geben alles in eine große Schüssel. Dort salzen Sie das Gemüse kräftig und reiben es mit einer Chili-Paste wie Sambal Olek oder Harissa ein. Sie können aber auch gemahlene Chilis dazugeben. Wer es süßsauer mag, der gibt noch Zucker dazu. So durchgemischt geben Sie das Gemüse in ein Gefäß, ein Gärgefäß mit Deckel mit Wasserrinne ist ideal, es geht aber auch in einem verschließbaren Plastikimer. Jetzt füllen Sie mit Kräuternessig, Apfelessig oder Gurkenaufguß auf. Wenn Sie nur Essig-Essenz eingelagert haben, dann verdünnen Sie diese auf etwa 5-7 % Säure. Der Aufguß muß über dem Gemüse stehen.

Das Gemüse ist nach ein bis zwei Tagen verzehrfertig, da es nicht vergärt oder fermentiert, sondern nur vom Essig durchdrungen wird. Im dunklen kühlen Keller hält es sich einige Wochen. Sie können auch immer nur so viel abnehmen, wie Sie für eine Mahlzeit brauchen.

Bud Spencer Bohnen

Die Völlereien der beiden Filmhelden sind legendär, und Bohnen direkt aus der Pfanne sind dabei der Hit. Nun gibt es kein Original-Rezept, aber so bereite ich die Bohnen immer zu, wenn es mal schnell gehen muß. Es ist auch ein Rezept, das beginnen könnte mit „Man nehme, was man hat“. Ich bevorzuge zunächst eine Dose Baked beans. Dazu eine zweite Dose, damit die Menge paßt, ich nehme Chili-Bohnen. Wer lieber Kidney-Bohnen mag, der muß diese in einem Sieb abspülen, um die schleimige Soße zu entfernen. Dann gehört da noch eine Dose Tomaten dazu, bei Chilibohnen ist das nicht notwendig, da diese mit Soße verwendet werden.

Beim Speck sind Sie auch flexibel, wenn Sie welchen haben, dann verwenden Sie ihn, wenn nicht, auch nicht schlimm, genauso bei den Cabanossi.

Zutaten

1 kleine Dose Tomaten

1 kleine Dose Baked Beans

1 kleine Dose Kidney-Bohnen (oder Chili-Bohnen, dann kann die Dose Tomaten entfallen)

Knoblauch, Zwiebel, Speck, Cabanossi wenn vorhanden

Pfeffer, Salz, Chili, Thymian, Paprika, etwas Zucker

Fett zum Anbraten

So wird's gemacht

Geben Sie den gewürfelten Speck und die in Scheiben geschnittene Cabanossi in eine große Pfanne und braten Sie diese zusammen mit der gewürfelten Zwiebel an. Dann geben Sie die Dosen dazu und würzen. Kurz aufkochen und zur Not noch etwas köcheln lassen, das wars.

Dazu paßt am Besten ein 1.400 Gramm T-Bone Steak, aber es tut auch eine trockene Scheibe Brot.

Schmalzfleisch als Hauptgericht

Das Schmalzfleisch in Dosen war früher sehr billig zu kaufen, weil es aus den durchrotierten Bundesvorräten stammte. Es gibt es immer noch im Supermarkt und hat im Gegensatz zu anderen Fertiggerichten jede Menge Energie und Fett zu bieten. Das Schmalz setzt sich als Rand ab und kann bei der Zubereitung als Hauptgericht gleichzeitig zum Anbraten verwendet werden.

Als Brotaufstrich öffnen Sie die Dose, bestreichen eine Scheibe Brot mit dem Schmalz und legen dann Scheiben von dem Schmalzfleisch auf das Brot. Vergessen Sie nicht das Gelee. Wer noch mehr Geschmack haben will, der gibt Pfeffer, Salz und Zwiebelringe oder Senf auf das Schmalzfleisch. Sollte die Dose warm sein, dann ist die Masse fast streichfähig.

Eine Dose Schmalzfleisch ist ausreichend für zwei Personen, Sie können das aber auch locker für drei bis vier Personen verwenden. Dazu brauchen Sie aus Ihrem Vorrat entweder gekochte Kartoffeln, Reis oder Nudeln, und wenn vorhanden eine Zwiebel.

Zutaten für 2 Personen

eine Dose Schmalzfleisch

1 Zwiebel

4 Tassen gekochte, gewürfelte Kartoffeln, Reis oder Nudeln

evtl. 1-2 Eier

Pfeffer und Salz

So wird's gemacht

Öffnen Sie die Dose und kratzen Sie das Fett in die Pfanne. Dabei ist es hilfreich, wenn die Dose kalt ist. Braten Sie in dem Fett eine gewürfelte Zwiebel an, geben Sie dann die Kartoffeln (in Würfeln), oder den gekochten Reis oder Nudeln dazu. Das Schmalzfleisch würfeln Sie etwa in Kirschgröße und geben es zum Schluß dazu, damit es nicht so zerfällt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und wie ein Bauernfrühstück essen. Sie können auch noch ein oder zwei Eier darüberschlagen und stocken lassen.

Weitere Informationen und Produkte sowie Bücher mit Wissen zur Krisenvorsorge und Selbstversorgung finden Sie auf meiner Internetseite

www.CarstenBothe.de