

Was hat ein Eichhörnchen, was der Mensch oft nicht hat? **Vorräte!**

Tagelang, vielleicht wochenlang kein Strom nach einem großflächigen Blackout; tagelang nach einem Hochwasser von der Umwelt abgeschnitten und keine Einkaufsmöglichkeit... - es kann schnell gehen, und wir sind auf unsere Vorräte zu Hause angewiesen. Wenn wir überhaupt Vorräte zu Hause haben.

Das Wichtigste für ein einigermaßen problemloses Überleben von Krisen und Katastrophen sollte schon da sein. „Bevorratung“ heißt das im Fachjargon so schön.

Der Zivilschutztag am 5. Oktober ist eine perfekte Gelegenheit, auch daran zu denken.

Was sollte denn da sein für den Fall der Fälle? Natürlich Lebensmittel. Da ist vor allem wichtig:

- Gut haltbare Lebensmittel mit viel Kohlehydraten wie Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Zwieback und verpacktes Brot
- Haltbarmilch, Schmelzkäse, Dosenfische, Dosenfleisch, Dauerwurst und getrocknete Hülsenfrüchte. Sie enthalten viel Eiweiß und sind ebenfalls monatelang haltbar.
- Speisefett, Speiseöl, Margarine oder Butter.
- Je nach Geschmack können Sie Ihren Lebensmittelvorrat mit Dosengemüse, Fertiggerichten, Gewürzen, Kartoffelprodukten, Nüssen und Instantkaffee bereichern.
- Vollwertprodukte auf der Basis des Getreidekorns. Gerade das Getreidekorn ist für lange Lagerzeiten hervorragend geeignet und stellt - bei richtiger Lagerung - eine lebende Konserve dar.
- Getränke, gern auch ein Trinkwasservorrat in geeigneten Kanistern

Denken Sie dabei auch daran:

- Denken Sie auch an die individuellen Essgewohnheiten und Trinkgewohnheiten.
- Diätpatienten brauchen einen entsprechenden Vorrat ihrer Spezialkost; genauso wie Säuglinge und Kleinkinder
- Futter für Hund, Katze, Meerschweinchen und Co
- Hygieneartikel von B wie Binden bis Z wie Zahnpasta.
- Medikamente, wenn notwendig

Und damit Sie auch ohne Strom etwas sehen und auch kochen können:

- Ersatzbeleuchtung
- Spirituskocher

Das ist nur ein kurzer Überblick. Welche Lebensmittel besonders geeignet sind, oder wie Sie aus drei Blumentöpfen einen Herd machen, erfahren Sie bei Ihrem Zivilschutzbeauftragten oder beim Niederösterreichischen Zivilschutzverband auf www.noezsv.at.



Vorratsbeispiele

pro Person für 2 Wochen

	Haltbarkeit	Menge
Mehl	5 Monate	1 kg
Reis	24 Monate	1 kg
Teigwaren	24 Monate	1/2 kg
Zucker	72 Monate	1 kg
Brot	4 Wochen	1 kg
Konserven	48 Monate	15x 1/2 kg Dosen
Dosenaufstrich	48 Monate	2 Dosen
Fischkonserven	36 Monate	2 Dosen
Kartoffeln	2 - 8 Mon.	2 kg
Salate im Glas	12 Monate	2 Gläser
Haltbarmilch	12 Monate	2 x 1/2 Liter
Streichfett	3 Monate	250 Gramm
Speiseöl	9 Monate	1/2 Liter
Eier	2-4 Wochen	10 Stk.
Marmelade, Honig	24 Monate	1 Glas
Fruchtsaft	24 Monate	1/2 Liter
Kaffee, Kakao, Tee	12 Monate	nach Bedarf
Gewürze	unbegrenzt	nach Bedarf
Mineralwasser	24 Monate	21 Liter