

# Lebendiger Vorrat



Eine Broschüre zur Vorratshaltung  
von Petra Pauls-Gläsemann

Verantwortlich für den Inhalt:  
Petra Pauls-Gläsemann  
Rosenweg 5  
D-79865 Grafenhausen  
Tel. 07748-1205  
Druck: Wir machen Druck



Broschüre zur Vorratshaltung 2021  
[www.vorrat-gemeinde-freiburg.de](http://www.vorrat-gemeinde-freiburg.de)

# Vorwort

Mit dieser Broschüre richte ich mich an alle, die an einer aktiven Vorratshaltung interessiert sind.

Sie baut auf jahrelange Erfahrungen in der persönlichen Vorratshaltung auf und soll auf drei wesentliche Bereiche aufmerksam machen, die die Basis einer vernünftigen Vorratshaltung bilden: *sich zu überwinden, planen und mit dem Vorrat leben.*

Diese drei Grundbausteine nenne ich einen „lebendigen Vorrat“.

Ich möchte dich einladen, mit mir gemeinsam diese drei Bausteine zu untersuchen, wo du persönlich stehst und wie du dir vielleicht sogar einen eigenen lebendigen Vorrat anlegen kannst, der deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht.

Vorratshaltung ist keine Erfindung von ängstlichen Menschen, Zukunftsforschern oder Verschwörungstheoretikern. Sie ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit und hat im Laufe der Jahrtausende unterschiedliche Formen angenommen.

Aus der Bibel kennen wir die Geschichte von Joseph, der nach Ägypten verkauft wurde und der dank seiner geistigen Gabe, das Volk auf eine Hungersnot vorbereiten konnte und somit auch seine Familie rettete. Vorräte spielten nicht nur damals eine große Rolle. Immer wieder zeigt uns die Geschichte, wie wichtig die Vorsorge ist. Viele kennen die Geschichten unserer Eltern und Großeltern, die Weltkriege überlebt haben und dankbar für die Vorräte waren, die weise Frauen und Männer rechtzeitig angelegt hatten.

Es muss nicht immer eine Krise sein, um den Segen eines Vorrats genießen zu können. Die damit verbundene Unabhängigkeit sollte ein Grundbedürfnis der Menschen sein, um für sich und die Familie selbständig zu sorgen.

Für Zeiten der Krankheit, der Arbeitslosigkeit, aber auch für unverhofften Besuch oder Geldknappheit am Monatsende, sollte also vorgesorgt werden und das in dem Rahmen, der für jeden individuell und frei gestaltbar ist.

Diese kleine Broschüre dient somit als Wegweiser und Unterstützung auf dem Weg in die Eigenständigkeit.

Sie umfasst den Zeitraum von 12 Monaten, um deutlich zu machen, wie wertvoll das Leben im Rhythmus der Jahreszeiten sein kann. Die Erleichterung im Einkauf, das bewusste Kochen mit den vorhandenen Lebensmitteln, mag dem einen oder anderen fremd sein oder schwer fallen. Wenn wir alle Erkenntnisse der letzten 50 Jahre, alle Modeerscheinungen an Nahrungsmittel, Ergänzungsmittel einmal außer Acht lassen und uns auf das Wesentliche beschränken, werden wir feststellen, dass die natürlichen, einfachen Lebensmittel unserer Gesundheit am besten bekommen.

Der Aufwand, Nahrungsmittel selber herzustellen, zu verarbeiten und haltbar zu machen, scheint in den letzten Monaten auch in der jüngeren Generation wieder zu neuem Leben erwacht zu sein. Bitte folge nicht den Trends im Internet, in den Medien, sondern folge deinen eigenen Bedürfnissen und dem, was du für dich als richtig empfindest.

Überprüfe, ob es dir und deinem Körper gut tut.

Was für dich verträglich ist, kann für einen anderen unverträglich sein. Was du für dich als richtig erachtest, kann für den nächsten eine schmerzhaft Herausforderung sein.

Bemühe dich also weise mit all dem umzugehen und zwinge niemandem deine persönlichen Erfolge oder Erkenntnisse auf – und verurteile erst recht niemanden, der eine andere Auffassung von der Vorratshaltung oder auch andere Essgewohnheiten hat.

Ich hoffe, diese Broschüre wird als Ratgeber angenommen. Sie ist individuell einsetzbar und sollte immer nach den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Viel Erfolg und ein gutes Gelingen, wünscht

*Petra Pauls-Gläsemann*

*Vorratsbeauftragte der Gemeinde Freiburg im Breisgau*

JANUAR



## Sich überwinden

**Das neue Jahr bietet dir die Möglichkeit, 30 Tage lang an dem Ziel zu arbeiten, sich einen Vorrat anzulegen.**

Gibt es etwas, was du in deinem Umfeld siehst, hörst oder auch liest, was im Zusammenhang mit einem Vorrat an Lebensmitteln, Kleidung, Geld usw. steht?

Achte einmal bewusst auf die Botschaften, die in diesem Monat sichtbar werden oder auch unterschwellig wahrzunehmen sind.

Was für ein Gefühl entwickelst du selber bei dem Begriff *Vorrat*?

Entsteht vielleicht eine gewisse Abneigung, vielleicht sogar Angst? Oder sogar eine Gleichgültigkeit?

Glaubst du, dass du nicht genug an Geld oder Zeit, wenn nicht sogar Lagermöglichkeiten hast, um dich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen?

Fühlst du dich zu alt oder zu jung, um dir einen Vorrat anzulegen?

Du hast 30 Tage Zeit – ganze 3112 Stunden (wenn ich 12 Stunden Schlaf abrechne), um dir darüber Gedanken zu machen.

Am 31. Januar solltest du dich dann entschließen können, ob du den Sprung in den nächsten Monat wagst oder nicht!

FEBRUAR



**Ich gratuliere, wenn du dich entschlossen hast, die Herausforderung anzunehmen, dir einen *lebendigen Vorrat* anzulegen!**

Falls du dich jedoch anders entschieden hast, ist das auch nicht weiter tragisch. Du wirst deine Gründe haben und vielleicht findest du hier ja auch ein paar nützliche Tipps für deinen Alltag.

Für alle, die sich entschlossen haben, dieses Jahr zu nutzen, um sich einen Vorrat anzulegen oder auch ihren eigenen Vorrat lebendig zu halten, heißt es nun, sich an die Planung zu begeben. Dabei spielt folgendes eine wichtige Rolle:

- Wie viel Platz habe ich für einen Vorrat?
- Wo kann ich Platz schaffen?
- Wie viel Geld steht mir zur Verfügung?
- Was brauche ich pro Person?
- Was esse ich regelmäßig? (Auf Allergien achten!)
- Was benötige ich im Monat an Geld, an Haushaltsprodukten, Kleidung Hygieneartikel, Medikamente usw., um eine Reserve anzulegen?

Erstelle einen Plan für den nächsten Monat, der all diese Fragen beantwortet.



**Der Plan sollte jetzt fertig sein – und in diesem Monat geht es um dessen Umsetzung und Möglichkeiten.**

Dabei muss berücksichtigt werden, dass auch Pläne nicht immer eingehalten werden können. Manches muss vielleicht korrigiert werden oder sogar gestrichen. Achte darauf, dass du auch folgende Dinge berücksichtigst:

- Wo brauche ich Unterstützung (*Transport, Großeinkauf z.B.*)?
- Wie kann ich mich motivieren, jeden Monat an meinen Zielen zu arbeiten? (*Festen Wochentag, feste Zeiten einplanen*)
- Was mache ich mit meinen Ideen? (*Austausch mit anderen, schriftlich festhalten, abwägen ob sie nützlich und sinnvoll sind*)
- Wie stelle ich mir meinen persönlichen Vorrat vor? Welche Ziele verfolge ich damit? (*Vorrat für 14 Tage oder mehr, für mich oder für meine Familie usw.*)

Nutze die Motivation des Frühjahrs, um vielleicht einen Garten anzulegen, Kräuter oder Gemüse auf dem Balkon zu züchten.



APRIL

## Aller Anfang ist leicht

**Dieser Monat ist ideal, um endlich tatkräftig seine Pläne für einen lebendigen Vorrat umzusetzen.**

In vielen Geschäften locken Sonderangebote. Achte darauf, dass das, was du kaufst, auch haltbar genug ist und eine gute Qualität hat. Lebensmittel wie Nüsse und Saaten sind gut 12 Monate haltbar. Mit ihnen kommst du gut über den nächsten Winter. Sie sind reich an wertvollen Ölen und Eiweiß, sowie Vitaminen. In Gläsern verschlossen, sind sie auch vor Ungeziefer geschützt. Sonnenblumenkerne eignen sich auch zum Keimen!

Lass dich aber nicht von der großen Vielfalt und den Angeboten verunsichern. Kaufe nur das, was du wirklich isst. Du solltest dir eine Liste machen mit allen Lebensmitteln, die du für einen Vorrat benötigst und gezielt einkaufen gehen.

Lass dir Zeit und achte auf günstige Einkaufsmöglichkeiten.

Du musst nicht alles in diesem Monat einkaufen – ganz im Gegenteil! Viele Geschäfte wollen ihr Getreide los werden, bevor der warme Sommer kommt. Sei also klug beim Einkaufen.



MAI

## Nutze die Zeit – und die gegebenen Mittel

**Wenn alles wieder zum Leben erwacht, bietet die Natur eine reiche Auswahl an wahren Schätzen.**

Wer sich noch nicht mit Wildkräutern beschäftigt hat, sollte sich dahingehend weiterbilden, wenn er mag, denn die Natur bietet eine Fülle an Möglichkeiten, kleine Vorräte anzusammeln.

Es gibt genug Bücher und YouTube-Beiträge, die sich ausführlich mit dem Thema beschäftigen.

Allein sich das eigene Kräutersalz herzustellen, Teemischungen aus verschiedenen Wildkräutern, Blumen, Samen zusammenzustellen oder auch Cremes und andere nützliche Dinge aus Heilpflanzen, erweitert unseren Horizont und schenkt uns eine tiefe Dankbarkeit gegenüber der Schöpfung und der Natur.

Dann bekommen die Worte *„ein jedes Kraut zu seiner Jahreszeit und eine jede Frucht zu ihrer Jahreszeit; und sie alle sind mit Vernunft und Danksagung zu gebrauchen\*“* einen viel erhabeneren Sinn, und helfen uns, die Mittel zu nutzen, die uns kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Halte also deine Augen offen nach nutzbaren Kräutern und bilde dich auf dem Gebiet weiter.

\*Lehre und Bündnisse 89:11

A photograph of a woman and a young child looking at fresh produce at a market stall. The woman is on the left, and the child is next to her. They are both looking towards the right, where there are baskets of various fruits like apples and pears. The background is slightly blurred, showing other people and market stalls.

JUNI

## Erlebnisse schaffen

**Die Gelegenheit nutzen, um zu belehren und gemeinsame Aktivitäten zu schaffen**

Wer seine eigenen Kinder schon früh mit der Vorratshaltung vertraut macht, bereitet sie auf ein selbständiges Leben vor und es wurde festgestellt, dass dieser Nachwuchs weniger Schulden macht und zielbewusster lebt.

In diesem Monat solltest du dir ein Projekt aussuchen, an dem deine ganze Familie beteiligt ist – oder einige deiner Freunde oder Verwandten.

Hier ein paar Vorschläge:

- Lebensmittel für vier Wochen einkaufen (Vorbildfunktion)
- Regale für Vorrat bauen
- Gläser (Twist-Off usw.) für Vorrat sammeln
- Etiketten für die Gläser erstellen
- Eigenen Vorratskalender erstellen (Vorlage auf der Homepage)

Erlebnisse rund um die Vorratshaltung fördern die Selbstständigkeit auf Dauer und bilden eine gute Lebensgrundlage.

Sie fördern die Kreativität und das Selbstbewusstsein und sind wunderbare Gelegenheiten, um voneinander zu lernen.



**JULI**

## **Notgepäck – mehr als nur ein Erste-Hilfe-Koffer**

**Zu einem lebendigen Vorrat gehört auch die Vorsorge für Krisenfälle oder persönliche Herausforderungen.**

Dazu gehört ein Rucksack, ein Koffer oder eine Tasche, in der wir unsere persönlichen und wichtigsten Dokumente aufbewahren, sowie Ersatzkleidung für drei Tage, Lebensmittelrationen usw. Also alles, was wir brauchen, um außer Haus „überleben“ zu können. Viele Opfer einer Brandkatastrophe berichteten, dass sie ohne Papiere enorme Probleme bei der Schadensregulierung hatten. Oder es gab Probleme in der notdürftigen Versorgung an Hygienemittel und Medikamenten.

Ich wünsche niemanden in so eine missliche Lage zu kommen. Auch Geld ist wichtig, ebenso persönliche Wertgegenstände, Erinnerungen ...

Nutze daher diesen Monat, um dir einen Notrucksack/Koffer oder Reisetasche mit dem zu packen.

Wer kennt nicht das bekannte Konzentrations-Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“ Ideal, um Kinder mit einzubinden, wenn Rucksäcke gepackt werden.

Am 31. Juli sollte jeder in Besitz eines Gepäckstücks sein, in dem er alle wichtigen Dinge verstaut hat, die er benötigt, falls er das Haus mal spontan verlassen muss.



August

## Die Zeit der Ernte

**Jetzt wird es ernst! Dieser Monate gehört zu den Erntemonaten und jetzt sollten alle Vorbereitungen abgeschlossen sein.**

Jede Woche sollten sich die Regale nach und nach füllen. Wer kann und mag, wird jetzt selber die Marmelade kochen, Gemüse einkochen oder die Tiefkühltruhe nach und nach füllen. Ich selber bin seit dem letzten Stromausfall da eher vorsichtig geworden, was Tiefkühlkost angeht.

Wer jetzt im Urlaub ist, wird im September gefordert und wer klug genug war, fing schon im Juli mit dem Auffüllen und Einkaufen an. Es ist Tatsache, dass in den warmen Sommermonaten das Einkaufen von Vorräten leichter fällt, als in den kalten und nassen Herbst- oder Wintermonaten.

Auch zeigt uns der Jahreszyklus deutlich, dass die Lebensmittel in den Erntemonaten günstiger sind. Auch wer einen Garten hat, weiß, was die nächsten Monate bedeuten: Arbeit – Arbeit und nochmals Arbeit.

Jetzt heißt es wieder auf eine gute Planung zurückgreifen, weise die Zeit einteilen und sich weder zeitlich noch körperlich und finanziell zu verausgaben. Oftmals ist weniger mehr und Klugheit ist unverzichtbar!



September

## Alles was gut tut

**Es gibt vieles, was dem Körper und unserem Geist gut tut. Die Kunst besteht darin, das richtige Maß zu finden.**

Wie bei so vielen Dingen im Leben, sollten wir maßvoll mit dem umgehen, was wir haben oder was wir einkaufen. Sich immer wieder daran zu erinnern, dass wir auch mit einfachen Lebensmitteln viel erreichen, sollte an oberster Stelle stehen.

Wir müssen also mit dem leben, was wir im Vorrat haben!

Backst du dein Brot selber? Weißt du, worauf es ankommt, dass es gelingt? Kannst du aus Wasser, Mehl und Salz deine Familie ernähren?

Konzentriere dich in diesem Monat darauf, wie einfache Gerichte aus wenigen Zutaten schmecken, während du deine Regale weiter auffüllst. Probiere ein Mus, das nur aus Datteln und Wasser besteht oder wie schmeckt dir Reis mit Wildkräutern verfeinert?

Lebe mit deinem Vorrat – fang jetzt im Kleinen damit an.

Verwende dein eigenes Kräutersalz.

Gewöhne dich an den Geschmack von gekochtem Dinkel oder anderen Getreidearten.

Achte auf alles, was deinem Körper gut tut.



Oktober

## Es wird spannend ...

**Wie schon bereits erwähnt, gehört zu einem lebendigen Vorrat auch Geld. Statt auf Sparbüchern oder über Fonds verwaltet, sollte jeder einen entsprechenden Betrag vorsorglich im Haus haben.**

Idealerweise als Kleingepäck im Rucksack verstaut, können ein paar Hundert Euro das Leben um einiges erleichtern, wenn man in eine Notsituation kommt. Ob es dann für ein Taxi oder eine Unterkunft benötigt wird, für Lebensmittel oder eine Transportmöglichkeit größerer Strecken – eine gewisse Reserve kann sinnvoll sein, sie im Haus zu haben.

Wer Angst vor Einbrecher & Co hat, sollte seine Wertgegenstände gut verstecken. Es gibt ausreichend Möglichkeiten, sein Bargeld zu sichern und für einen schnellen Transport parat zu haben.

Oftmals reichen schon wenige Euros aus, es richtet sich auch hier wieder nach den persönlichen Bedürfnissen.

Leider wird Bargeld immer wieder vergessen, deshalb möchte ich hier einfach noch einmal darauf hinweisen.

Sonst heißt es auch für den Monat Oktober, die Regale aufzufüllen!

THE DAYS ARE LONG  
BUT THE YEARS ARE SHORT

**NOVEMBER**

## Wenn es langsam dunkel wird

**Und ehe wir uns versehen, ist das Jahr auch schon fast vorbei. Es war ein Jahr der Entscheidung, der Planung und des Handelns.**

Spätestens jetzt solltest du einen Vorrat haben, von dem du leben kannst. Dazu gehört, dass alle verbrauchten Nahrungsmittel aufgeschrieben und beim nächsten Einkauf ergänzt werden.

Auch eignet sich eine Liste, was uns gut schmeckt oder auf was wir beim nächsten Einkauf verzichten können.

Vieles wird mit der Zeit überflüssig.

Nach und nach reduzieren sich die Bedürfnisse.

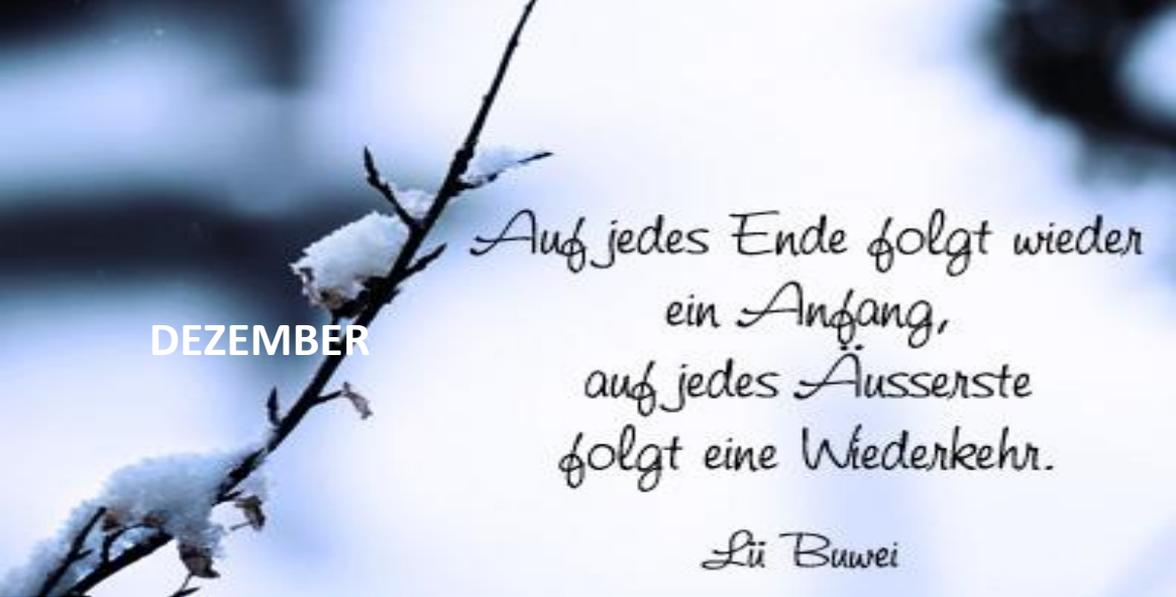
War gestern die Hefe noch für das eigene Brot unverzichtbar, bekommt uns das Sauerteigbrot heute viel besser.

Manchmal reicht eine Hand voll Nüsse, um den Hunger zu stillen und statt Limonade und Säfte dankt uns der Körper mit einem heißen Glas Wasser oder Tee.

Neben der materiellen Einstellung und dem körperlichen Befinden, verändert sich im Laufe der Zeit auch unsere geistige Einstellung.

Was gestern noch wichtig war, hat heute ganz andere Prioritäten.

Genieße diesen Monat und schau zurück auf dein Vorratsjahr und wie du dich jetzt damit fühlst.



DEZEMBER

Auf jedes Ende folgt wieder  
ein Anfang,  
auf jedes Äusserste  
folgt eine Wiederkehr.

Lü Buwei

**Der Kreislauf des lebendigen Vorrats schließt sich in diesem Monat. Jetzt heißt es, ab Januar wieder das neue Jahr zu planen.**

Das bedeutet für einige, dass teure Anschaffungen vielleicht ausbleiben, der Ort der Vorratshaltung nur gesäubert und aufgeräumt werden muss. Der Grundstock wurde gelegt und nun heißt es, ihn *am Leben* zu halten.

Durch den regelmäßigen Verbrauch gewährleisten wir, dass die Lebensmittel nicht verderben oder wir sogenannte „Kellerleichen“ haben, die vor sich hingammeln.

Alles in allem sollten wir uns an unserem Vorrat erfreuen können und auch in der Lage sein, ihn mit anderen zu teilen, die weniger haben. Ob es sich dabei um einen Jahresvorrat handelt oder um einen kleinen Schrank in irgendeiner Ecke - diese Art der Vorsorge kann sich für uns zum Segen entwickeln. Wie immer auch unser Vorrat aussehen mag – er hat unsere Kreativität gefordert, unsere Bereitschaft, Ziele zu verfolgen, die zu planen und zu erreichen gefestigt.

*In diesem Sinne war es ein sehr erfolgreiches Jahr, das auch unseren Charakter gestärkt und vielleicht auch geformt hat.*

# Zu guter Letzt ...

Am Ende angelangt heißt es aber lange noch nicht, dass alles getan ist, was getan werden muss.

Auch das neue Jahr hat seine Herausforderungen.

Vielleicht trifft uns Krankheit oder Arbeitslosigkeit – dann fällt es oft schwer, Reserven neu aufzufüllen.

Wer umsichtig durch das Jahr gegangen ist, wird in der Lage sein, seinen Vorrat lebendig zu halten.

Er wird wissen, worauf es ankommt und gelernt haben, auch mit weniger auszukommen.

Materielle Dinge werden vielleicht einen ganz neuen Stellenwert bekommen haben und somit eine entscheidende Rolle spielen, wenn es darum geht, das neue Jahr sinnvoll und nach seinen vielleicht neuen Bedürfnissen zu planen.



Ich hoffe, diese Broschüre hat dich gut durch das Jahr gebracht und dir die Vorzüge eines „Lebendigen Vorrats“ aufgezeigt.

Auf der Homepage [www.vorrat-gemeinde-freiburg.de](http://www.vorrat-gemeinde-freiburg.de) werde ich noch einige Etikettenvorlagen für den Download 2021 bereit stellen, ebenso Rezepte für die einfache Herstellung von Sauerteigbrot, Dattelmus und diverse Getreidegerichte.

Das Kochbuch ist und bleibt Bestandteil meiner Arbeit, das ich dahingehend geändert habe, dass es um einen Anhang erweitert wurde, ebenso der Vorratskalender.

Auch findest du dort nützliche Tipps rund um Notfallgepäck (3-Tage-Rucksack), Tipps für die Selbstversorgung und vieles mehr.

Was den Vorratskalender angeht:

Auf einfache Weise kann dort anhand der einzelnen Wochenziele auch mit einem kleinen Budget ein großer Vorrat angelegt werden. Nach und nach wird so das aufgestockt, was wir auch täglich essen und verbrauchen. Dieser Kalender kann eine sehr gute Unterstützung, wenn du dich zum ersten Mal mit diesem Thema auseinandersetzt. Auch hier kannst du alles nach deinen eigenen Bedürfnissen anpassen.

Ich wünsche allen viel Freude bei der Umsetzung und viele neue und gute Erfahrungen mit der Vorratshaltung.

*Petra Pauls Gläsemann*  
*Dezember 2020*

„Noch viel mehr Menschen könnten den stürmischen Wellengang in ihren wirtschaftlichen Verhältnissen ausgleichen, wenn sie einen Jahresvorrat an Lebensmitteln anlegten ... und schuldenfrei wären. Heutzutage sieht es bei vielen so aus, dass sie den umgekehrten Weg gegangen sind: Sie haben mindestens einen Jahresvorrat an Schulden und sind lebensmittelfrei.“

Thomas S. Monson

*Lebendiger Vorrat* ist eine kleine Broschüre, die dabei helfen soll, kleine Ziele zu erreichen, die eine große Wirkung haben.

Mit einem 12-monatigen Plan schafft es jeder, sich dauerhaft einen Vorrat anzulegen und mit ihm zu leben.