

Wie lege ich einen Vorrat an?

Nützliche Tipps stichwortartig zusammengetragen

1. Vorratsbedarf ermitteln

Was verbrauche ich am Tag an Lebensmitteln und Wasser? *Dabei besondere Situationen wie Krankheit, Kinder und Babys im Haushalt, ältere Menschen usw. berücksichtigen.*

Was benötige ich täglich für meinen persönlichen Bedarf?

Z.B. Toilettenpapier, Waschmittel, Hygieneartikel, Medikamente

2. Budget für den Einkauf planen

Wie viel Geld habe ich monatlich für Vorrat zur Verfügung? *Dabei kann es sich um einen festen Betrag oder auch einen Fixbetrag handeln. Wichtig ist, dieses Geld regelmäßig zur Verfügung zu stellen.*

3. Räumlichkeiten schaffen

Wo kann ich meinen Vorrat lagern?

Auch in der kleinen Hütte, sprich Wohnung, ist Platz für Vorrat! In der Regel sollte er jedoch an einem kühlen Ort, wie ein trockener Keller, gelagert werden.

- Jede Art von Schrank ist geeignet
- Platz unter dem Bett nutzen *(gut in staubsicheren Kisten verpackt, gibt es bei IKEA günstig)*
- Platz auf den Schränken nutzen
- Zwischenräume nutzen *(zwischen Wand und Schrank z.B., kann mit einem Vorhang verkleidet werden oder Dachschrägen nutzen, indem man kleine Schränke einbaut.)*
- Regale im Keller aufstellen
- Keller evtl. anmieten

Auch Gefriertruhen und Schränke bieten Möglichkeiten, Vorrat einzulagern (Stromabhängigkeit beachten).

4. Der Einkauf

Wenn ich weiß, was ich benötige und wo ich alles lagern kann, das nötige Geld zur Verfügung habe, kann der Einkauf beginnen.

- **Grundnahrungsmittel** sind am günstigsten beim Discounter wie Aldi, LIDL und Co. *Mein Tipp: Unter www.lidl.de kann man zu günstigen Preisen einkaufen. Sogar versandkostenfrei, wenn man die richtigen Funktionen benutzt. Es wird mit der Post direkt nach Hause gebracht.*
- **Getränke** am besten in Kisten (Glasflaschen lagern). Zwar ist die Anschaffung von Pfandflaschen minimal teurer, dafür ist der Geschmack nach einem Jahr einwandfrei, was man bei Plastikflaschen nicht behaupten kann. Auch geht die Kohlensäure nicht so schnell aus Mineralwasserflaschen raus. Auch an Wasser für die tägliche Nutzung im Notfall denken!
- **Hygieneartikel** werden günstig in Drogeriemärkten angeboten. Auch da auf Angebote achten. Sich vor allem auf das Wesentliche beschränken!

- **Tiernahrung** sollte nicht vergessen werden. Auch hier sollte ein entsprechender Vorrat angelegt werden.

5. Verarbeitung

Nahrungsmittel, die der Bevorratung dienen, müssen sauber und oftmals luftdicht verpackt werden. Dazu sind Plastiktonnen, Eimer oder durchsichtige Plastikkisten von IKEA ideal. Über Ebay habe ich 10-Liter-Eimer günstig bekommen. Manchmal bietet die Gastronomie kostenlos Eimer an. Darin lassen sich Lebensmittel vor Schädlingen sicher lagern.

Ebenso können in den sogenannten Twist-Off-Gläsern Lebensmittel und auch Wasser „eingekocht“ werden. Der Trick ist, dass die heißen gekochten Lebensmittel in saubere Gläser gefüllt und mit dem Deckel gut verschlossen auf den Kopf für ca. 5 -10 Minuten gestellt werden, um sie zu vakuumieren. Das lästige stundenlange Einkochen entfällt hierbei.

Es gibt viele Methoden, um Nahrungsmittel haltbar zu machen. Broschüren und Informationen dazu gibt es über verschiedene Adressen. Diese habe ich zum Teil extra verlinkt (siehe Downloadbereich Internetseite).

6. Lagerung

Kühl, trocken und lichtgeschützt – so lautet die Devise für die richtige Lagerung von Lebensmitteln. Dazu kommt, dass sie in verschlossenen Behältern sicherer sind, als in der Verpackung. Das gilt vor allem für die Regionen, wo Mehlmotten und andere hungrige Plagegeister unterwegs sind.

Als Behälter dienen:

- Schraubgläser
- Plastikdosen (verschließbar)
- Metalldosen

Gläser kann man kostenlos im Glascontainer sammeln und eignen sich sehr gut zum Aufbewahren von Gewürzen, Salz, Zucker usw.

Keine Plastiktüten verwenden, denn Mäuse & Co kennen da kein Erbarmen. Selbst die TETRA-Verpackungen sind vor ihnen nicht sicher.

Wichtig auch bei der Lagerung ist das Rotierende System zu beachten: Alte Lebensmittel kommen nach vorne, neue werden nach hinten ins Regal gestellt.

Alles sollte mit Einkaufsdatum versehen sein (mit dickem Edding-Stift geht das wunderbar). Mindesthaltbarkeit steht eh meist drauf und darf auch gerne überschritten werden.

Vielleicht noch ein kleiner Tipp: Beten Sie, segnen Sie Ihren Vorrat – Sie wissen schon warum.

Es kann ratsam sein, auch einen Vorrat an Heizmaterial, wo möglich, anzulegen oder an Gebrauchsgüter wie Decken, Kissen, Stoffe, Kerzen usw. Das richtet sich je nach Bedarf. Auch Kleidung gehört dazu.

Die Kirche empfiehlt auch einen Vorrat an Bargeld im Haus zu haben. Dies kann man erreichen, wenn man jede Woche etwas an Geld zurücklegt (z.B. zwei 5-Euro-Scheine).

Auch Edelmetalle können eine wertvolle Unterstützung sein. In kleinen Gewichtseinheiten sind sie ein gutes Tauschmittel, ebenso wie Zucker!

Wichtig: Bevor Sie mit dem Anlegen eines Vorrats beginnen, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit dem Herrn. Bitten Sie ihn, weise vorgehen zu können, die Ihnen gegebenen Mög-

lichkeiten ausschöpfen zu können, Ihnen passende Gelegenheiten zu verschaffen, um dieses Gebot zu erfüllen.

Vergessen Sie nicht, dass wir klein anfangen sollen, um allmählich auf ein realistisches Ziel hinzuarbeiten.

Aus einen Wochenvorrat kann ein Vorrat für 14 Tage werden, der sich dann langsam auf einen 3-Monats-Vorrat ausweitet.

Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich essen.

Was nützen Tonnen von Getreide, wenn Sie damit nicht kochen oder backen können? Oder was bringen Ihnen exotische Lebensmittel, die Sie noch nie probiert haben?

Einfaches Essen ist oft mehr wert als teure Überlebenspakete mit 1000 Kalorien-Tagesriegel. Wer wird schon von ein paar Riegel satt, auch wenn sie alle Nährstoffe besitzen? Zu den günstigen und wertvollen Lebensmitteln gehören immer noch Vollkornhaferflocken, sauberes Wasser, Nüsse und Rosinen, sowie gutes Öl. Damit decken Sie auch über einen längeren Zeitraum den Grundbedarf ohne Kochen zu müssen (Krisenzeiten wenn Strom ausfällt bei Unwetter z.B.) Für viele ist auch Zwieback eine gute Alternative zu Brot. Wer schon mal längere Zeit gefastet hat oder krank war, weiß, wie empfindlich ein Magen auf normale Kost reagieren kann.

Vorrat muss nicht teuer sein, aber gut überlegt und durchdacht.