



Kluger Rat –
Notvorrat



VORRAT AKTUELL

Das Informationsblatt zum Thema Vorratshaltung
der Gemeinde Freiburg i.Br.
der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Liebe Geschwister, liebe Freunde der Vorratshaltung!

Auch ich möchte Sie im Neuen Jahr recht herzlich willkommen heißen und Ihnen eine neue Ausgabe von *Vorrat aktuell* vorstellen. In diesem Jahr geht es wieder praktisch zur Sache und ich fange gleich mit einer kleinen Monatsaufgabe für Sie an. Desweiteren gibt es in jeder Ausgabe ein tolles einfaches Rezept aus den Zutaten, die wir im Vorrat haben – oder haben sollten. Gerne nehme ich Anregungen und Erfahrungen, sowie Rezepte von Ihnen entgegen. Auch ein geistiger Gedanke darf nicht fehlen, der Sie durch den entsprechenden Monat begleiten soll. Ich hoffe, dass ich Sie auf diesem Wege ein Stück bei der persönlichen Vorratshaltung begleiten und unterstützen kann.

Ihnen einen guten Start ins Neue Jahr wünscht, Ihre *Petra Pauls*

Wir wissen, dass die Letzten Tage uns noch einiges abverlangen werden. In der Welt wird es noch mehr Aufruhr als bisher geben, und die Glaubenstreuen werden geprüft. Präsident Nelson hat gesagt: „Natürlich kann sich jeder von uns einen Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und Ersparnissen anlegen. Doch es ist ebenso wichtig, dass wir unser eigenes *geistiges* Vorratshaus mit Glauben, Wahrheit und Zeugnissen füllen.“

Entscheidend wird sein, dass jeder von uns nicht nur in zeitlicher und materieller, sondern auch in geistiger Hinsicht auf das Kommende vorbereitet ist. Was unsere Vorbereitung angeht, gibt es hier auffällige Parallelen.

Wasser und lebendiges Wasser

Trinken ist ein Grundbedürfnis. Daher müssen wir eine genügend große Menge an frischem Trinkwasser vorrätig haben. Dürreperioden, verunreinigtes Wasser oder andere Trinkwasserprobleme sind besorgniserregend. Es ist gut, dort, wo es möglich ist, einen Wasservorrat anzulegen, der zumindest einige Tage lang reicht, bis der Zugang zu Trinkwasser wiederhergestellt ist. (Zum Trinken und für die Körperhygiene müssen wir etwa vier Liter pro Kopf und Tag veranschlagen.)

Auch in geistiger Hinsicht brauchen wir regelmäßig Nachschub an dem lebendigen Wasser unseres Erretters Jesus Christus (siehe Johannes 4:10). Es ist bezeichnend, dass unser Prophet bei Ausbruch der Pandemie die Losung ausgab: *Ihn höre!* – die Stimme Jesu also vernehmen, indem wir auf seinen Geist und seine Lehren hören. Präsident Nelson sagte:

„In den vergangenen Wochen haben die meisten von uns Einschnitte in ihrem Privatleben erfahren. Erdbeben, Brände, Überschwemmungen, Seuchen und ihre Nachwirkungen haben die gewohnten Abläufe unterbrochen und zu einer Verknappung von Lebensmitteln, Konsumgütern und Rücklagen geführt. ...

Merrilee Browne Boyack, Liahona August 2021



Kluger Rat – Notvorrat



VORRATSGEDANKEN

Es ist interessant, dass viele bei Vorrat nur ans Essen und Trinken denken. Dabei gibt es eine breite Palette an Utensilien, die in einen Vorrat gehören.

Schreiben Sie sich in diesem Monat einmal alles auf, was Sie benutzen, benötigen. Angefangen von den Medikamenten, die Sie vielleicht jeden Tag brauchen, der Zahnpasta, der Gesichtscrème bis hin zu der Kleidung, die Sie tragen.

Was ist notwendig?

Auf was können Sie verzichten?

Das gleiche gilt auch für Nutzgegenstände, Staubsaugerbeutel, Toilettenpapier, Putzmittel.

Brauche ich diverse Waschmittel?

Reicht ein Reiniger für alle Flächen aus?

Was brauche ich wirklich?

Auf was kann ich verzichten?

Lassen Sie sich inspirieren, was Sie für Ihre persönliche Vorratshaltung tatsächlich benötigen. Sie werden staunen!

JANUAR

Ein herrlicher Wintermonat, um von den Resten der Feiertage zu leben oder aus den Vorräten, die uns zur Verfügung stehen.

Wer frisches Gemüse braucht, kann dieses entweder über die Sprossenzucht beziehen oder man/frau greift auf Tiefkühlprodukte zurück.

Beim Einkauf sind die typischen Wintergemüse wie Karotten, Kohl, Zwiebeln aus der Region vorzuziehen.

Die Stille im Januar nutzen

Nach der turbulenten Festtagshektik, kann der Januar eine Wohltat sein, um das neue Jahr neu zu planen, Ziele festzustecken. Aber auch Zeit für Entspannung sollte eingeplant werden.

- Gute Musik kann den Tag erholsam ausklingen lassen
- Neue Hobbys entdecken oder neue Fähigkeiten entwickeln
- Projekte planen, um anderen eine Freude zu machen
- Sich selbst und sein Leben vielleicht hinterfragen
- Für mehr Geistigkeit im Leben sorgen – *celestial denken* ...
- Zeit für sich selbst einplanen – es tut manchmal schon gut, einfach nichts tun zu müssen und einfach nur still dazusitzen für einen Augenblick.

Still werden – und auf das hören, was sich uns leise offenbart.

KOCHEN für andere

Alles, was die Vorratshaltung uns anbietet, können wir auch zum Nutzen für unsere Familie, Freunde oder Nachbarn einsetzen. Entweder als Gastgeschenk, um über schwierige Zeiten hinwegzuhelfen oder um einfach eine Freude zu machen. In diesem Monat möchte ich mit einem einfach Winterrezept anfangen, mit Zutaten, die jeder im Haus haben sollte oder die einfach zu besorgen sind.

ZWIEBELGEMÜSE mit Salbei

Zutaten:

750 g Zwiebeln, 4 EL gztes Öl, 1/8 l Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker, 20 Salbeiblätter.

Zwiebeln abziehen und in dicke Scheiben schneiden und im Öl kurz anbraten, bis sie goldbraun sind. Brühe mit dem Zitronensaft hinzugeben. Mit den Gewürzen würzen und die Salbeiblätter entweder kleinschneiden oder ganz zu den Zwiebeln geben. Zugedeckt ca. 5 - 8 Minuten garen lassen, bis die Zwiebeln bissfest sind.



Sie haben Lebensmittel, die bald ablaufen und die Sie nicht alle verarbeiten können?

KOCHEN für ANDERE – im neuen Jahr starte ich eine Kochreihe mit Rezepten aus der Vorratshaltung, mit denen wir auch anderen eine Freude bereiten können.