



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!

Der Grundsatz der Wohlfahrt umfasst eine breite Palette an Aufgaben, die immer wieder unseren Glauben und unser Gottvertrauen zu prüfen scheinen. Beobachten Sie in diesem Monat ganz bewusst, wo und wie Sie mit Ihrem Vorrat anderen Menschen Gutes tun können. Manchmal sind es ganz kleine Dinge, die wenig Aufwand brauchen. Manchmal wird auch etwas mehr von uns erwartet.

Ich wünsche Ihnen einen lehrreichen und kraftvollen Monat,  
*Petra Pauls*

„Wann immer wir die Grundsätze der Wohlfahrt anwenden, leisten wir „einen reinen und makellosen Dienst vor Gott“, so wie er in den heiligen Schriften definiert ist (siehe Jakobus 1:27). Der Erlöser hat gesagt: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Matthäus 25:40.) Er trug uns auch auf, dass wir nicht nur „Waisen und Witwen“ ausfindig machen und „für [sie] sorgen“ sollen, „wenn sie in Not sind“, sondern uns „vor jeder Befleckung durch die Welt ... bewahren“ sollen (siehe Jakobus 1:27). Mit anderen Worten: Wir tun nicht nur Gutes, wir streben danach, gut zu sein. Also heißt Wohlfahrt aus dem Blickwinkel des Evangeliums: Wir setzen unseren Glauben an Jesus Christus in die Tat um. Wir dienen anderen so, wie der Heilige Geist es uns eingibt. Wenn wir nach den Grundsätzen der Wohlfahrt leben, wenden wir die Lehren des Erlösers hier im Erdendasein an.“

**Elder Robert D. Hales**





## Kluger Rat – Notvorrat



### Vorratsziele

Für einen rotierenden, lebendigen Vorrat ist es wichtig, die Übersicht zu behalten, was wir eingelagert haben. Das kann mühselig und mit der Zeit auch unübersichtlich werden. Jeder hat in der Regel auch für sich sein eigenes System entwickelt. Bitte beachten Sie, dass folgende Ziele bei der Vorratshaltung Vorrang haben.

- nur das kaufen, was auch gegessen wird
- alles in Maßen bevorraten, notfalls den Verbrauch notieren und auf die gewünschten Lagermonate umrechnen
- jede Woche ein Gericht aus dem Vorrat kochen

## FEBRUAR

Der Wintermonat lädt ein, sich Gedanken über einen erweiterten Vorrat zu machen. Haben Sie schon mal daran gedacht, sich das Ziel zu stecken, Ihren PKW stets halbvoll zu tanken?

Oder mind. 25 Euro (pro Monat) Bargeld in Ihrem Notrucksack zu verstauen?

**Hier eine Liste von kleinen Zielen, an die viele gar nicht denken:**

- Trockenobst (liefert Energie und Mineralstoffe)
- Faden, Nadeln und Knöpfe
- Kaugummi (alle 6 Monate austauschen)
- Harte Bonbons zum Lutschen

## Ständige Wiederholungen ...

Das Evangelium ist immer das Gleiche und lebt von steten Wiederholungen – nicht um uns zu langweilen oder zu ärgern, sondern um uns vorzubereiten, zu schulen und um uns weiterzuentwickeln. Auch in der Vorratshaltung werden wir stets durch Wiederholungen an unsere Aufgaben erinnert.

Sehen Sie das als Chance an. Manchmal muss man von neuem anfangen oder will etwas Neues ausprobieren. Die Grundlagen der Vorratshaltung kennt jeder, manchmal müssen sie halt angepasst oder auch erweitert werden.

In diesem Jahr wollen wir mit unserem Vorrat anderen dienen. Das hat den Vorteil, dass wir Altes verbrauchen können um Platz für Neues zu schaffen, hat aber auch den geistigen Aspekt, dass wir das, was wir haben, miteinander teilen. Ausschau halten, wo es jemanden gibt, der vielleicht eine Tasche mit Lebensmitteln gebrauchen kann oder ein selbstgebackenes Brot usw., sollte unser MONATSZIEL für Februar sein.

## KOCHEN FÜR ANDERE

### Einfache süße

### Griessuppe

Alles aus der Vorratshaltung

1 Dose gezuckerte

Kondensmilch

1,5 l Wasser

250 g Gries

Wasser zum Kochen bringen. Dosenmilch hinzugeben und umrühren. Gries hinzugeben und aufkochen lassen. Bei kleiner Flamme oder in der Kochkiste ausquellen lassen.

*Wassermenge richtet sich auch nach Geschmack. Wer es nicht so süß mag nimmt mehr und 300 g Gries Vergessen Sie nicht eine Prise Liebe und Dankbarkeit!*

### Ein Segen für andere sein

Lebensmittel gehören zu den Grundbedürfnissen eines Menschen und der vielbesagte Ausspruch: „Liebe geht durch den Magen“, hat durchaus seine Berechtigung, wenn es um gute Gefühle geht. Mit einem leckeren Essen lassen sich schnell gute Gefühle entwickeln und das fängt schon bei der Zubereitung an.

Wer lustlos kocht, aus Pflichtgefühl oder hastig das Essen zubereitet, wird kaum Freude daran haben und eher mit dem Gefühl konfrontiert, dass man/ frau nicht kochen kann. Kochen bedeutet, sich auf ein Experiment einzulassen. Wer mit Freude kocht, wird feststellen, dass das Essen tatsächlich schmecken kann, auch wenn es einfach zubereitet wurde. Wer dazu noch das Essen mit Liebe und guten Gedanken würzt, wird ganz neue Erfahrungen sammeln können.

Schenken Sie dem Kochen Zeit und Ihre ganze Aufmerksamkeit! Es kommt nicht allein auf die Zutaten an. Die Freude, die Sie beim Kochen empfinden, geben Sie nämlich weiter! Probieren Sie es aus! Es funktioniert tatsächlich.



### TIPP zum Vorratsrezept

Griessuppe dickt nach, wenn sie erkaltet. Sie kann in kleine Gläser gefüllt werden und hübsch verpackt werden als Geschenk. Mit Mandelscheiben oder Splitter dekoriert wirkt sie auch optisch einladend.