



Kluger Rat –
Notvorrat



VORRAT AKTUELL

Das Informationsblatt zum Thema Vorratshaltung
Von Petra Pauls

Liebe Freunde der Vorratshaltung!

Nun ist es auch amtlich – ich leite meine Arbeit in der Vorratshaltung privat weiter und werde nach wie vor diesen Newsletter verschicken, auch wenn ich es nicht mehr als Vorratsbeauftragte der Gemeinde Freiburg tue, so tue ich es aus vollstem Herzen, weil diese Arbeit so wichtig ist *in den letzten Tagen*. Auch werde ich jetzt nur noch die DU-Form verwenden, weil ich diese Infos an meine Freunde verschicke. Mein Motto bleibt nach wie vor, dass wir lernen, mit wenig auszukommen, dass wir ein einfaches Leben bevorzugen und wenn möglich vieles selber herstellen, was wir zum Leben benötigen. Das geht dann Seite an Seite mit dem geistigen Vorrat, den wir uns unbedingt anlegen müssen, weil wir sonst das, was auf uns zukommt, nicht ertragen können. Die letzten Monate waren für mich ein kleiner Vorgeschmack, wie wichtig dieser geistige Vorrat ist.

Euch allen einen kraftvollen Wonnemonat, mit guten Ideen und Gedanken, Eure Petra



Aus dem Gleichnis von den zehn Jungfrauen geht dieser Grundsatz ebenfalls unmissverständlich hervor. Präsident Dallin H. Oaks, Erster Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, hat hierzu gesagt:

„Die Botschaft dieses Gleichnisses ist ernüchternd. Die zehn Jungfrauen stellen offensichtlich die Mitglieder der Kirche Christi dar, denn alle waren zum Hochzeitsfest eingeladen, und alle wussten, was erforderlich war, um eingelassen zu werden, wenn der Bräutigam kam. Aber nur die Hälfte von ihnen war bereit, als es so weit war. ... Im Buch Mormon steht: ‚Dieses Leben ist die Zeit, da der Mensch sich vorbereiten soll, Gott zu begegnen.‘ ([Alma 34:32](#)) Bereiten wir uns vor? Wir können nicht warten, bis der Herr kommt, und uns dann erst an geistiger Nahrung weiden.

Merrilee Browne Boyack, *Liahona*
August 2021



Kluger Rat – Notvorrat



VITALDRINK

Apfelessig kann eine natürliche Medizin für den Körper sein, indem er den Stoffwechsel anregt, gegen Blähungen und Sodbrennen hilft, den Blutzucker mithilfe zu regulieren und er setzt verdauungsfördernde Enzyme frei, die dem Darm zugute kommen. Alle Nährstoffe wie u.a. Calcium und Kalium werden vom Körper dankbar aufgenommen und ersetzen oftmals auf einfache und kostengünstige Weise teure Nahrungsergänzungsmittel.

Bio-Apfelessig gibt es günstig bei Rossmann (1,59 €) oder bei DM (1,45 €)

Zubereitung:

250 ml lauwarmes Wasser

1–2 TL Apfelessig

etwas Süße nach Wahl (Ahornsirup, Honig)

Das lauwarme Wasser ist bekömmlicher und leichter verdaulich für den Darm. Die anregende Wirkung von Apfelessig auf die Verdauungssäfte unterstützt den gesamten Verdauungstrakt optimal.

Essig kann den Zahnschmelz angreifen, deshalb zum Trinken einen Glasstrohm benutzen oder anschließend den Mund kurz auszuspülen.

MAI

Ein Gang über einen Wochenmarkt kann inspirierend sein. Vielleicht zeigen sich im Garten auch schon die ersten Kräuter. Nach der langen Winterruhe freut sich der Körper auf Vitamine.

Hast du schon einmal vor dem Einkauf gebetet, und zwar mit der Bitte, das zu finden, was du für dich oder deine Familie benötigst? Es können Angebote sein, reduzierte Ware oder was auch immer, das sich plötzlich erkennbar zeigt.

Auf den Körper und den Geist hören

Den Körper zu versorgen – das bekommen die meisten hin. Doch wie sieht es aus, wenn der Geist Hunger hat? Wir können dann nicht einfach zum Kühlschrank gehen oder eine Schublade aufmachen. Es sollte erst gar nicht das Gefühl entstehen, dass der Geist hungert. Daher ist es wichtig, sich Gewohnheiten zu schaffen und zu lernen, auf Körper und Geist zu achten, was sie benötigen.

TIPP:

- Zum Frühstück Schriftstellen mitservieren
- Einen geistigen Gedanken mit zum Schulbrot packen
- Ein Betthupferl mit Zitaten die uns aufbauen aufs Bett legen
- Einfach kurz still werden, bevor wir mit dem Essen anfangen und wirklich dankbar für das sein, was wir haben

KOCHEN für andere

Und auch in diesem Monat geht es wieder darum, anderen Freude zu bereiten mit dem was wir haben und es mit ihnen zu teilen. In diesem Monat gibt es eine türkische Linsensuppe, die auch kalt gut schmeckt.

Mercemek-Suppe

Zutaten:

250 g rote Linsen, 2 Zwiebeln, 1 Tube Tomatenmark, 1 Kartoffel, Salz, Fett (Pfefferminze nach Geschmack)

Die Linsen kurz waschen und mit der kleingeschnittenen geschälten Kartoffel in ca. 3 Liter Wasser 15-20 Minuten leicht kochen lassen. In der Zwischenzeit das Fett (Margarine oder Öl) in einen Bratentopf geben und die gewürfelten Zwiebeln anbräunen. Tomatenmark in die Pfanne geben und

kurz anbraten (1-2 Minuten) Umrühren nicht vergessen!

Die gegarten und aufgequollenen Linsen durch ein Haarsieb passieren und die Masse zu der Zwiebelmischung geben. Alles gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Es entsteht eine cremige Suppe. Nach Bedarf etwas heißes Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfefferminze (nach Geschmack) abschmecken.

Ein eiweißreiches und schmackhaftes Essen.



Du hast Lebensmittel, die bald ablaufen und die du nicht alle verarbeiten kannst?

KOCHEN für ANDERE – meine ganz persönliche Kochreihe mit Rezepten aus der Vorratshaltung, mit denen wir auch anderen eine Freude bereiten können.