

# WAS, WIE VIEL UND WARUM?

## Krisenfester Haushalt

Lebensmittel werden im Falle eines länger andauernden Stromausfalls nur sehr schwer zu bekommen sein. Geschäfte können nicht mehr verkaufen, da viele Abläufe nur mit Strom funktionieren (z. B. Kassa, Türen, Kühlung etc.) und meist keine Notstromversorgung vorhanden ist. Die vorhandene Ware ist schnell verkauft, Lager sind nicht vorhanden und die Zulieferungen bleiben aus. Nur kurze Zeit nach dem Stromausfall wird es keine Lebensmittel mehr zu kaufen geben und Sie könnten sie wahrscheinlich nicht mehr bezahlen, weil Sie kein Bargeld mehr abheben können.

### Notvorrat für 14 Tage

Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt ganz in Ihrer Verantwortung. Welche Art von Vorrat Sie anlegen, ist ganz Ihnen überlassen. Einen Vorschlag finden sie auf Seite 34. Dieser vom Zivilschutzverband empfohlene Vorrat ist ernährungswissenschaftlich zusammengestellt. Darüber hinaus gibt es Alternativen wie Langzeitlebensmittelvorrat und Vollwertvorrat. Sie sollten ganz individuell Ihren Vorrat gestalten, angepasst an die Anzahl der Personen und deren Essgewohnheiten. Sinnvoll ist es, die Ernährung so wenig wie möglich im Notfall umzustellen. Unser Körper könnte auf eine drastische Veränderung der Essgewohnheiten negativ reagieren. Gerade heute gibt es im Handel viele lange haltbare Nahrungsmittel, die sich auch sehr rasch und einfach zubereiten lassen. Denken Sie daran, dass der Kühlschrank und die Gefriertruhe nur mit Notstromversorgung funktionieren.

Gestalten Sie Ihren Haushalt so, als würden Sie zu Hause campen. Auch spielerisch mit Kindern die Situation zu erproben, macht Spaß und deckt eventuell Schwächen Ihres Notfallplanes auf.

Binden Sie alle Familienmitglieder in die Verantwortung mit ein. Lassen Sie zum Beispiel ein Kind den Verwalter vom Mineralwasservorrat sein.

Machen Sie zu Beginn eine Bestandsaufnahme und erkennen Sie dadurch fehlende Produkte. Denken Sie eher an Verzicht und an Alternativen als an eine Anschaffung.

Wenn möglich integrieren Sie die Vorratshaltung in den normalen Einkauf. Bedenken Sie, an dem Tag, an dem Sie einkaufen gehen, sollten noch Vorräte für 14 Tage zu Hause sein.

### Kochen

Wenn der Strom ausfällt, ist auch der E-Herd nicht mehr einsetzbar. Nun braucht man eine Ersatzkochgelegenheit. Auch Mikrowelle und Wasserkocher fallen aus. Ein Campingkocher ist eine hervorragende Anschaffung. Für Alternativen wie Gas- oder Holzkohlegrill sollten Sie einen Gasvorrat und Grillkohlevorrat bereithalten.

## Vollwertvorrat

Empfohlene Vorratsmenge  
für 1 Person für 2 Wochen

### GETREIDE

Hirse, Weizen, Reis,	insgesamt
Dinkel	1,5 kg

### GETREIDEPRODUKTE

Haferflocken	0,5 kg
Knäckebrot	2,0 kg
Vollkornbrot	0,5 kg

### HÜLSENFÜCHTE

Bohnen, Erbsen,	insgesamt
Linsen, Sojabohnen	1,5 kg

### MILCHPRODUKTE

Trockenvollmilch	0,2 kg
Hartkäse	0,3 kg
ev. Kondensmilch	

<b>NÜSSE UND SAMEN</b>	0,5 kg
------------------------	--------

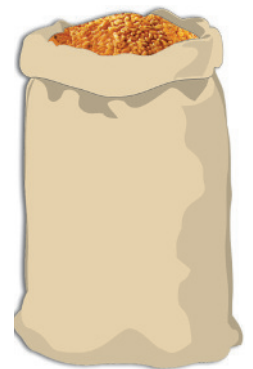
<b>KARTOFFELN</b>	1,5 kg
-------------------	--------

<b>TROCKENOBST</b>	0,5 kg
--------------------	--------

<b>PFLANZENÖL</b>	0,5 l
-------------------	-------

### SONSTIGES

Honig, Salz, Germ, Kräuter	0,8 kg
----------------------------	--------



Eine Option einer alternativen, wertvollen Ernährung ist das Getreide. Gerade das Getreidekorn ist für lange, ungekühlte Lagerzeiten ganz hervorragend geeignet und stellt eine lebende Konserve dar. Es enthält sehr viele lebenswichtige Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme, und zwar genau im richtigen Verhältnis zueinander. Die Umstellung auf Vollwerternährung setzt allerdings einiges Wissen über eine vernünftige Lebensmittelauswahl, die erforderlichen Geräte (Getreidemühle, Keimgerät) und besondere Kenntnisse für die Zubereitung voraus.



## Langzeitlebensmittel

Ein Sicherheitsvorrat mit Lebensmitteln, die 15-20 Jahre haltbar bleiben, braucht wenig Platz, ist einfach zu lagern und im Fall der Fälle schnell zubereitet. Lebensmittel, die so lange haltbar bleiben sollen, müssen einer speziellen Behandlung unterzogen werden. Durch Gefriertrocknen (Dehydrierung) von entsprechenden Ausgangsprodukten wird die angestrebte Haltbarkeit erreicht.

Das Gefriertrocknen oder auch die Vakuumverdampfung garantiert eine längere Haltbarkeit als jede andere Konservierungsart.

Frische Produkte oder gekochte Fertiggerichte werden „schockgefroren“, um den frischen Geschmack, die Farbe, Struktur und vor allem den Nährwert zu erhalten. Das gefrorene Produkt kommt anschließend in eine spezielle Vakuumkammer, in der das Eis in Gasform umgewandelt und der Nahrung entzogen wird. Danach hat die Ware etwa 90 % ihres Gewichtes und zwischen 30-90 % ihres Volumens verloren. Anschließend wird sie in luft- und wasserdichten Spezialdosen unter Vakuum abgepackt. Der Sauerstoff in der Dose wird durch Stickstoff ersetzt (79 % unserer Atemluft besteht aus Stickstoff) und diese dann dicht versiegelt. Die Qualität und Frische der Speisen bleibt somit erhalten. Wird der Prozess umgekehrt und der gefriergetrockneten Nahrung heißes oder auch kaltes Wasser hinzugegeben, so erhalten wir wieder den ursprünglichen Zustand.

Da für die Zubereitung einwandfreies Trinkwasser benötigt wird, ist für einen ausreichenden Trinkwasservorrat zu sorgen!

## Beleuchtung

Eine stromunabhängige Ersatzbeleuchtung ist keine teure Anschaffung. Betrieben mit Gas oder (Duft-)Petroleum, Dynamo oder auch mit Batterien ist sie eine nützliche Investition. Bei Gaslampen sollten Sie darauf achten, dass sie für Innenräume geeignet sind.

## Information

Ein Radio für einen netzunabhängigen Betrieb darf in keinem Haushalt fehlen. Bei Stromausfall ist das Notradio eine der wenigen Möglichkeiten, noch an Informationen zu gelangen. Es sollte mit Batterien, Kurbelmechanismus oder Solarzellen betrieben werden können. Als Informationsquellen eignen sich im Notfall auch Smartphones und Autoradios.

## Hygiene

Für die Zeit ohne Strom muss auch im Bereich der Hygiene ein Notprogramm stattfinden. Duschen und Haare waschen ist Luxus und nur mehr in Ausnahmen möglich. Die Entsorgung von Abfall ist jetzt auch ein wichtiges Thema, besonders im Hinblick auf Seuchen. Überlegen Sie, wo Sie in einem solchen Anlassfall zur Not Ihren Müll lagern.

## Dokumentenmappe

Alle wichtigen Dokumente wie z. B. Ausweise, Zeugnisse, und Versicherungspolizzen sollen griffbereit und sicher verwahrt sein, um bei Bedarf schnell mitgenommen werden zu können. Eine Kopie der Dokumente kann man zur Sicherheit bei einer Person, der man vertraut, hinterlegen.



## Notgepäck

Für den Fall einer Evakuierung sollte auf alle Fälle ein Notgepäck vorbereitet sein. Ideal wäre ein Rucksack (Hände sind frei) mit den wichtigsten Dingen wie einer Dokumentenmappe, Wertsachen, situationsbedingter Kleidung, Essgeschirr, Hygieneartikeln usw.

Umfangreiche Informationen zu den einzelnen Empfehlungen finden Sie im Internet unter [www.noezsv.at](http://www.noezsv.at) oder im NÖZSV-Ratgeber „Safety - Für den Notfall vorgesorgt“ den sie kostenfrei beim NÖ Zivilschutzverband unter der Telefonnummer 02272/61820 bestellen können. Unter der Rubrik Downloads auf der Homepage [www.noezsv.at](http://www.noezsv.at) können sie alle NÖZSV-Ratgeber gratis herunterladen.