

Wasser ist lebenswichtig

Sie und Ihre Familie können eine längere Zeit leben, ohne etwas zu essen. Ohne Wasser kommen Sie jedoch nur wenige Tage aus. Sie würden nach vier bis fünf Tagen verdursten.

Die gewohnte öffentliche Wasserversorgung kann in einem Notstandsfall für längere Zeit vollständig ausfallen. Deshalb ist ein ausreichender Trinkwasservorrat für 14 Tage genau so lebenswichtig wie ein Lebensmittelvorrat.

In unserem Klima braucht ein Mensch schon bei sitzender Tätigkeit eine tägliche Mindestmenge von zwei Litern Flüssigkeit zum Trinken und zum Zubereiten von Mahlzeiten.

Der notwendige Trinkwasservorrat kann aber auch zu einem geringen Teil durch andere Getränke ersetzt werden.

Dafür eignen sich Obst- und Fruchtsäfte in Flaschen oder Dosen, andere leichte und haltbare Fertiggetränke und vor allem Mineralwasser, das sich zur Not auch zum Kochen und zum Zubereiten von Kaffee oder Tee verwenden läßt.

Sie bewahren das Wasser am besten in gut verschließbaren Kannen, Behältern oder Kanistern auf, die möglichst aus einem nicht rostenden und unzerbrechlichen Material hergestellt sein sollen. Sie müssen vor dem Füllen gründlich gereinigt werden. Je nach Qualität des gewählten Trinkwassers — sei es Leitungs-, Brunnen- oder Quellwasser — wird sich Ihr Wasservorrat ohne geschmackliche Veränderungen längere Zeit halten. Von Zeit zu Zeit — je nach Geschmack und Geruch — muß das Wasser allerdings erneuert werden. Den Zeitpunkt dafür müssen Sie durch eigenes Probieren herausfinden.

Denken Sie auch ans Kochen und an das Licht

Wenn Elektrizität und Gas ausfallen, kann das Zubereiten warmer Mahlzeiten ein Problem werden. Haushalte, die noch einen Kohleherd in der Küche haben oder zur Not auf einem Zimmerofen ein warmes Essen zubereiten können, sind besser dran als solche, die keine derartigen Kochgelegenheiten mehr besitzen.

„Für alle Fälle“ sollten Sie sich einen Spiritus- oder Petroleumkocher (und den dazu gehörenden Brennstoff) anschaffen. Vor allem, wenn Kleinkinder oder alte Menschen unbedingt auf warme Mahlzeiten angewiesen sind.

Auch für Licht sollten Sie in Ihrem Haushaltsvorrat sorgen: Kerzen und Streichhölzer oder ein Feuerzeug sollten Sie wenigstens bei Ihren Vorräten haben. Eine Taschenlampe mit frischer Batterie oder eine Petroleum-Lampe oder Laterne kann auch sehr gute Dienste tun. Vielleicht haben Sie sogar noch eine auf Ihrem Speicher? Natürlich darf der nötige Betriebsstoff nicht fehlen.

Außerdem denken Sie daran, daß Töpfe zum Kochen und zum Anrichten von Mahlzeiten greifbar sind. Für jedes Familienmitglied sollten Sie ein vollständiges Besteck mit Messer, Gabel und Löffel bereitliegen haben. Teller, Tassen und Becher sind ebenso wichtig. Falls Sie schon ein Camping-Geschirr aus Plastik haben, ist das am besten geeignet.

Schließlich sollten auch Seife, Reinigungsmittel, eine kleine Hausapotheke mit belebenden und mit Stärkungs-Mitteln sowie ein stabiler Dosen- und Flaschenöffner bei Ihrem Vorrat nicht fehlen.

Und was kostet Sie das?

Das Anlegen eines Vorrats verursacht zunächst zusätzliche Ausgaben. Aber es ist weniger, als Sie auf den ersten Blick annehmen. Da der Vorrat regelmäßig ausgetauscht und aufgefrischt wird, dient er auch dem täglichen Verbrauch. Das Anlegen eines Vorrats ist eine einmalige Ausgabe, die sich außerdem auf mehrere Einkäufe verteilen läßt.

Machen Sie sich einen kleinen Zeitplan, was Sie kaufen wollen und wann Sie den Vorrat zu kaufen beabsichtigen. Vergessen Sie beim Einkaufen nicht, auch Waren für Ihren Haushaltsvorrat mitzubringen. So werden Sie Ihren Grundvorrat schnell zusammenhaben. Und dann können Sie beliebig für den Ergänzungsvorrat sorgen.

Wenn Sie die Vorschläge aus diesem „Ratgeber für die richtige Haushaltsbevorratung“ beachten, Ihren Vorrat entsprechend anlegen, ihn richtig aufbewahren, die Lebensmittel rechtzeitig austauschen, so daß Verluste vermieden werden — dann werden Sie durch die Vorratshaltung im Grunde keine zusätzlichen Ausgaben haben.



Die Aufklärungsaktion für eine freiwillige Haushaltsbevorratung erfolgt im Auftrag des Bundesministers für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Gestaltung und Herstellung: Carl Gabler Werbe-gesellschaft mbH, München
Druck: Franzis-Druck, München

Ratgeber für die richtige Haushalts- bevorratung

An alle Haushaltungen



Gut aufheben und in der Familie besprechen



Immer mehr Familien haben sich in den vergangenen Jahren und Monaten einen Haushaltsvorrat an Lebensmitteln angelegt. Etwa jeder dritte Haushalt in der Bundesrepublik hat heute einen Lebensmittelvorrat, der bei Versorgungs-Störungen über eine gewisse Zeit hinweghelfen kann. Ein weiterer hoher Prozentsatz von Haushalten hat die Anschaffung eines Haushaltsvorrats für die nahe Zukunft geplant.

Diese Broschüre soll denjenigen, die schon einen Haushaltsvorrat haben, erprobte Ratschläge geben, wie sie ihre Vorrats-haltung noch verbessern und ausbauen können.

Sie soll denen, die noch keinen Vorrat haben, klarmachen, wie lebenswichtig er sein kann, und von Anfang an den Weg zur richtigen Haushaltsbevorratung zeigen.

Machen Sie den Haushaltsvorrat auch in Ihrer Familie zu einer ständigen Einrichtung. Haushaltsbevorratung, richtig betrieben, ist für Sie und Ihre Familie ein Sicherheitsfaktor, dessen Wert gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Der Vorrat ist eine Forderung unserer Zeit: Ausdruck moderner Vorsorge für alle Fälle, die denkbar sind.

Warum eigentlich Haushaltsbevorratung?

Immer wieder wird diese Frage gestellt. Weichen Sie ihr nicht aus. Sie sollten sich und Ihrer Familie dieses „Warum“ immer wieder klarmachen.

Während wir uns in mancherlei Hinsicht auf das ungewisse Morgen vorbereiten — mit Versicherung, Hausapotheke, Sparkonto — reicht es in der Speisekammer oft gerade noch für heute. Wie viele Fälle sind aber denkbar, die verhindern könnten, daß sie morgen wieder gefüllt werden kann.

„Für alle Fälle“ sollten Sie deshalb einen Vorrat haben: Für den Fall von Mißernten oder von Naturkatastrophen, für den Fall der Unterbrechung unserer Lebensmitteleinfuhren aus dem Ausland, für den Fall von Unruhen oder Kriegsereignissen irgendwo in der Welt.



Auch die verschiedenen von der Bundesregierung angelegten umfangreichen Nahrungsmittel-Vorräte brauchen im Notfall Zeit, bis sie verarbeitet oder angeliefert werden können. Hinzu kommt, daß unsere Lebensmittelversorgung gegen Störungen überall in der Welt empfindlich ist. Unruheherde gibt es genug. Viele Dinge müssen Tag für Tag reibungslos funktionieren, damit unsere Speisekammer immer gefüllt bleibt. Auch im eigenen Land könnten ganz unerwartet einmal ernste Störungen eintreten.

Ein sofort greifbarer Lebensmittelvorrat im Hause soll dazu beitragen, derartige Versorgungsstörungen zu überbrücken.

Darum die Haushaltsbevorratung. Und keiner sollte sagen: „Es wird schon alles gut gehen“. Oder: „Es hat ja doch alles keinen Zweck“. Diese Einstellung erinnert an den Mann, der die Feuerwehr abschaffen wollte, weil es in seinem Dorf noch nie gebrannt hatte oder weil gelegentlich Häuser abbrennen, trotz aller Lösversuche.

Ein Haushaltsvorrat ist als Vorsorge so notwendig wie eine Krankenkasse. Darum ist die Vorrats-haltung im Haushalt in anderen europäischen Ländern schon selbstverständlich.

Was gehört zum Haushaltsvorrat?

Grundsätzlich sollten Sie bei der Auswahl der Lebensmittel für Ihren Haushaltsvorrat folgende Hinweise beachten:

1. Wählen Sie nur hochwertige, leicht verdauliche und lange haltbare Lebensmittel.
2. Stellen Sie Ihren Lebensmittelvorrat so zusammen, daß er reich ist an Kalorien und lebenswichtigen Nährstoffen.
3. Berücksichtigen Sie bei Ihrem Haushaltsvorrat die Bedürfnisse und Eßgewohnheiten Ihrer Familienmitglieder.
4. Legen Sie auch für Kleinkinder, Kranke oder alte Menschen in Ihrem Haushalt einen Vorrat an Kindernährmitteln und Diät-nahrung an.
5. Achten Sie darauf, daß Ihr Vorrat auch Artikel enthält, die kalt oder nur kurz gewärmt verzehrt werden können; Strom und Gas können ausfallen.
6. Achten Sie schließlich darauf, daß die Verpackungen staubdicht und wasserfest sind und dichte Verschlüsse haben.

Der Grundvorrat

Beim Anlegen Ihres Haushaltsvorrats beginnen Sie am besten mit einem Grundvorrat, der vor allem die in Ihrem Haushalt immer wieder benötigten Grundnahrungsmittel enthält. Er sollte für Sie und Ihre Familie für zwei Wochen reichen.

Die Tabelle auf Seite 5 gibt Ihnen ein Beispiel für die Zusammenstellung eines Grundvorrats. Sie enthält Hinweise, die für die Vorrats-haltung dieser Nahrungsmittel zu beachten sind. Das Halten dieses Vorrats verursacht keine Mühen und seine Anschaffung nur geringe Kosten. Die Waren bieten größten Nährwert auf kleinstem Raum, sind lange lagerfähig und leicht auszutauschen.

Der Ergänzungsvorrat

Den Grundvorrat können Sie je nach den Bedürfnissen Ihres Haushalts, den finanziellen Verhältnissen, den Ernährungs-gewohnheiten und den Aufbewahrungsmöglichkeiten in Ihrer Wohnung durch andere, für die Haushaltsbevorratung geeignete Lebensmittel ergänzen. Die Warenliste auf den Seiten 6/7 enthält Lebensmittel, die für die Ergänzung Ihres Grundvorrats in Frage kommen können. Diese Waren sind bei sachgemäßer Lagerung in unangebrochenen Originalpackungen mindestens ½ Jahr haltbar, einige — z. B. Hülsenfrüchte, Konserven — wesentlich länger. Näheres über Haltbarkeitszeiten und sach-gemäße Lagerung ersehen Sie aus den folgenden Warenlisten.



Grundvorrat für zwei Wochen

Lebensmittel	Vorrat für 1 Person	Haltbarkeitsdauer bei sachgemäßer Aufbewahrung	Wie aufbewahren?	Wie verpacken?
Reis	je ½ kg	½—1 Jahr	trocken kühl luftig	Reis: handelsüblich oder in Gläsern Teigwaren und Haferflocken: handelsüblich
Teigwaren				
Haferflocken				
Dauerbrot in Dosen	1 kg	1½ Jahre	trocken kühl	
Zucker	1 kg	2—3 Jahre	trocken	Zucker: handelsüblich oder in Gläsern
Speiseöl oder Plattenfett oder Schweineschmalz oder Butter-schmalz	½ kg	1 Jahr	trocken kühl	Speiseöl: Kanister*) dunkle Flaschen Plattenfett: handelsüblich Schweineschmalz: Originaldosen*) Steingutgefäße
		½ Jahr	kühl	
		1 Jahr	dunkel luftig	
Fleischkonserven	1 kg	2 Jahre	trocken	Fleisch- und Fisch- Vollkonserven: Originaldosen*)
Fisch-Vollkonserven (z. B. Fisch in Öl)		2 Jahre	luftig kühl frostfrei	
Salz	½ kg		trocken	
Kondensmilch und Magermilchpulver in Dosen		1 Jahr	trocken, luftig	
Mineralwasser oder ähnliche Getränke				

*) Bei Lagerung in feuchten Räumen außen mit säurefreiem Mineralöl einfetten (Rostgefahr).



Möglichkeiten für einen Ergänzungsvorrat

Lebensmittel	Haltbarkeitsdauer	Wie aufbewahren?
Mehl, Grieß, Graupen	½ Jahr	trocken, luftig, luftdurchlässig
Knäckebrot, Zwieback, Hartkeks	1-2 Jahre	trocken, luftig
Hülsenfrüchte	2 Jahre	trocken, luftig
Kochfertige Suppen	½ Jahr	trocken, luftig
Suppen in Dosen	1 Jahr	kühl
Getrocknete Kartoffeln in Pulverform (z. B. Kartoffelkloßmehl)	etwa 2 Jahre	trocken, luftig
Gemüsekonserven in Dosen oder Gläsern	2 Jahre	trocken, kühl, luftig; in Gläsern: lichtgeschützt und luftdicht verschlossen
Obstkonserven in Dosen oder Gläsern	2 Jahre	wie oben
Sauerkraut und Gurken in Dosen oder Gläsern	½ Jahr	wie oben
Trockengemüse, Trockenobst	1 Jahr	trocken, luftig
Tomatenmark, Tomatensaft	½ Jahr	in Dosen: trocken, kühl, luftig; in Flaschen: lichtgeschützt und luftdicht verschlossen
Obstsäfte in Dosen od. Flaschen	½ Jahr	wie oben
Marmelade in Dosen oder Gläsern	1 Jahr	trocken, kühl, luftig

Selbstverständlich gehören zur vollständigen und kostensparenden Vorratshaltung auch das Einkellern von Kartoffeln, das Einwecken von Obst und Gemüse und, wenn möglich, das Selbst Einkochen von Marmeladen, Gelees und Obstsaften, das Sauer-Einlegen bestimmter Gemüsesorten in Gläsern oder irdenen Töpfen, das Einlegen von geeignetem Wurzelgemüse in trockenem Sand und von rohen Eiern in zugelassenen Konservierungsmitteln.

Auf Grund häufiger Versuche mit Kernwaffen kann überraschend und innerhalb ganz kurzer Zeit eine starke Erhöhung der Radioaktivität der Luft, des Regens und der Lebensmittel eintreten, die gesundheitliche Schäden für den Menschen zur Folge haben kann. Eine besondere Gefahr würde radioaktiv verunreinigte Milch darstellen, da gerade Milch die Hauptnah-

Lebensmittel	Haltbarkeitsdauer	Wie aufbewahren?
Bienenhonig und Kunsthonig	1 Jahr	trocken, kühl, luftdicht verschlossen
Dauerwurst, Räucherspeck	½ Jahr	trocken, kühl, luftig, in Klarsichtbeutel aufhängen
Eßfertige Gerichte in Dosen (z. B. alle Camping-Wochenendkonserven)	2 Jahre	trocken, kühl, luftig
Käse in Dosen	1 Jahr	trocken, kühl, luftig
Schokolade	1 Jahr	trocken, luftig
Essig, Gewürze	1 Jahr	trocken, luftig; in Flaschen: luftdicht und lichtgeschützt
Zur Bereitung von Getränken: Röstkaffee in Vakuumpackungen, Kaffee-Extraktpulver in Dosen, Kaffee-Ersatzmischungen	alles 1 Jahr haltbar	trocken, luftig, kühl
Tee und Kräutertee, Kakao	Tee bis zu 3 Jahren, Kakao ½ Jahr	trocken, luftdicht verschlossen
Babynahrung und Diätverpflegung in Dosen oder Gläsern	½ Jahr	trocken, luftig, lichtgeschützt und luftdicht verschlossen

rung für Säuglinge und Kleinkinder ist. Deshalb wird vor allem den Haushaltungen mit Säuglingen und Kleinkindern die Bevorratung von Kondensmilch und Milchpulver empfohlen.

Wie lange hält sich was?

Sie sollen ganz sicher sein, daß die Nahrungsmittel in Ihrem Haushaltsvorrat auch wirklich genießbar bleiben. Die gelagerten Lebensmittel sollen, wenn sie früher oder später verbraucht werden, in Geschmack, Geruch und Aussehen der frischen Ware weitgehend entsprechen. Deshalb sollten die in den Listen des Grundvorrats und der Ergänzungsvorräte angegebenen Haltbarkeitszeiten nicht überschritten werden. Allerdings sollten Sie auch Zeiten einer möglichen Vorlagerung beim Kaufmann berücksichtigen, weil das Herstellungsdatum auf den Packungen meistens nicht vermerkt ist.

Das fertige Vorratspaket

Anstelle eines selbst zusammengestellten Grundvorrats oder Ergänzungsvorrats können Sie für Ihren Haushaltsvorrat auch sogenannte Standard-Pakete verwenden. Fragen Sie bei Ihrem Lebensmittelhändler oder bei Ihrem Kauf- oder Versandhaus danach.

Diese Pakete wurden von einer Gruppe erfahrener Ernährungsfachleute entwickelt. Sie legten nicht nur Wert darauf, daß der Inhalt lange haltbar ist. Abwechslungsreichtum, hoher Nährstoff- und Vitamingehalt waren ihnen ebenso wichtig. Außerdem achteten sie darauf, daß die enthaltenen Waren einfach zubereitet oder auch ungekocht verzehrt werden können.

Als Lagerzeit wird ein halbes Jahr empfohlen. Tatsächlich sind die enthaltenen Waren bei zweckmäßiger Aufbewahrung aber wesentlich länger haltbar.

Selbstverständlich kann jeder, der schon einen Grundvorrat hat, diesen auf Standard-Pakete umstellen, wenn die Zeit für den Verbrauch und Austausch seines Vorrats gekommen ist.



Wie soll der Haushaltsvorrat lagern?

Für die richtige Lagerung Ihrer Vorräte gibt es einige wichtige Grundsätze, die Sie beachten sollten:

Wichtig ist vor allem, daß der Lagerplatz trocken, luftig, kühl und dunkel ist. Wärme und Feuchtigkeit beeinträchtigen die Haltbarkeit Ihres Vorrats; Licht kann Speiseöl und anderen Lebensmitteln schaden, wenn sie in hellen Gläsern oder Flaschen aufbewahrt werden. (Nötigenfalls mit Packpapier umhüllen.) Selbstverständlich soll der Lagerraum auch frost-sicher sein.

Bei der Aufteilung nach kurz- und langlebigen Vorratsgütern richten Sie sich am besten nach den Angaben über die Haltbarkeitsdauer der einzelnen Lebensmittel in den Listen für Grundvorrat und Ergänzungsvorrat.

Zucker, Speiseöl, fetthaltige Fleisch- und Fisch-Vollkonserven ohne Soße können Sie gut für ein ganzes Jahr in einer Kiste verschwinden lassen. Zucker in Glas- oder Plastikbehältern fest verschließen und unbedingt trocken halten; Konserven möglichst kühl lagern.

Speiseöl hält sich am besten in Kanistern und Dosen. Plattenfett und Schmalz sind bei sachgemäßer Aufbewahrung eben-



falls lange haltbar; Schweineschmalz läßt sich sowohl als Brot-aufstrich als auch zum Braten verwenden. Tip für seine Aufbewahrung: Falls Sie es nicht in Dosen bekommen, aus der Papierverpackung herausnehmen und in ein glattwandiges Steingutgefäß einfüllen. Es muß dabei etwas erwärmt werden, aber man braucht es nicht ganz flüssig zu machen. Das Gefäß ist mit Klarsichtpapier luftdicht zu verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort aufzubewahren.

Untersuchen Sie die Lagerbehälter in jedem Fall auf einwandfreien Geruch und Sauberkeit: Gefäße mit Kanten oder mit scharfen Rillen — also etwa mit eingesetzten Blechböden — müssen zuvor durch Ausbrühen mit kochendem Wasser keimfrei gemacht werden.

Wo können Sie den Haushaltsvorrat lagern?

Trotz der genannten Grundsätze für die günstigsten Lagerbedingungen ist Vorrathaltung weniger ein Raumproblem als eine Sache des Nachdenkens und des guten Willens.

Legen Sie sich einmal auf einem Tisch die Lebensmittel zusammen, die Sie als Grundvorrat für eine Person einlagern wollen. Sie werden erstaunt sein, wie wenig Raum alles einnimmt.

Sie haben dann eine Vorstellung davon, wieviel Platz Sie für Ihren Vorrat brauchen.

Als geeigneter Lagerraum bietet sich die Speisekammer an. Können Sie dort beim besten Willen den nötigen Platz für den Vorrat nicht mehr freimachen oder haben Sie keine Speisekammer, dann sind auch Abstellkammer oder Keller gute Lagerräume. Offene Regale oder Speiseschränke mit Luftzirkulation eignen sich am besten für die Unterbringung. Mit einem Vorhang versehen, können sie auch im Flur, auf dem Speicher, in einer nicht ständig bewohnten Mansarde als Vorratslager dienen. Viele Frauen haben ihren Vorrat auch aufgeteilt: langlebige und weniger empfindliche Vorratsgüter im Küchenschrank oder an schwer zugänglichen Plätzen in Einbauschränken. Zur Not können Sie Ihren Vorrat auch in einem Koffer oder Karton, für die sich immer ein Platz findet (auf Schränken, in unausgenützten Mauernischen oder Ecken), unterbringen.

Denken Sie bei solchen nicht luftigen „Lageräumen“ aber daran, zumindest die mehl- und stärkehaltigen Lebensmittel rechtzeitig auszutauschen.

Austauschen und Verbrauchen

Sie haben aus unseren Tabellen gesehen — nichts hält sich ewig. Viele Lebensmittel haben — selbst bei idealer Lagerung — die Eigenart, sich zu verändern. Deshalb müssen Sie regelmäßig die gelagerte Ware gegen frische austauschen. „Regelmäßig“, das bedeutet: Entsprechend der Haltbarkeit des jeweiligen Gutes. Ihre Erfahrung, unsere Tabellen und manche Hersteller, die ein Haltbarkeitsdatum auf ihren Erzeugnissen angeben, helfen Ihnen dabei.

Trotzdem bleibt Ihnen eine kleine Mühe nicht erspart: Vermerken Sie auf jedem Vorratsgut das Einkaufsdatum und gleich auch das Austauschdatum. Ist der Vorrat leicht zugänglich und gut überschaubar, genügt dazu das Kennlichmachen der Pakungen und Gefäße mit Datum-Aufklebern. Sie werden Ihren Vorrat wahrscheinlich nicht auf einmal anschaffen. Durch das allmähliche Aufbauen des Vorrats werden unterschiedliche Einkaufsdaten entstehen. Nach Ablauf der vorgesehenen Frist wechseln Sie die alte Ware gegen neue aus. Damit das Austauschen so nicht in eine umständliche „Zeitrechnung“ ausartet, sollten diese Daten festgehalten werden. Eine Aufstellung dieser Austauschdaten — von denen Sie möglichst gleich mehrere auf einen Tag zusammenlegen — schreiben Sie auf einen Lagerzettel und heften diesen gut sichtbar in der Küche an.

Wollen Sie sichergehen, daß der Vorrat immer gleichmäßig aufgefrischt wird, so kaufen Sie regelmäßig eine bestimmte Menge. In Ihrem Vorratsschrank oder Regal setzen Sie die neue Ware hinter die alte und nehmen vorn die gleiche Menge zum Verbrauchen weg.

Aus all dem ergibt sich, daß die eingekauften Mengen nicht in zu großen Behältern oder Packungen gelagert werden sollten, damit sie im Haushalt, zum Wochenende und beim Camping normal mitverbraucht werden können.

