

Kluger Rat – Notvorrat

1. Auflage 2022

vitapower
Gesundheit geniessen

Wertvolle Tipps für den Notvorrat



Schon unsere Vorfahren hatten stets einen Vorrat an Lebensmitteln zu Hause. Am besten schaffen Sie sich einen **Notvorrat mit gut haltbaren und bekömmlichen Lebensmitteln** an, welche Sie dann regelmässig in der Alltagsküche verwenden können und immer wieder ersetzen sollten. Vorzugsweise und am einfachsten ist es mit **keimfähigem Bio-Getreide wie Dinkel, Einkorn oder Buchweizen**, denn dieses kann gekeimt, gekocht oder gebacken verwendet werden.

Michael Burger / Judith Niggli

Beim Notvorrat hofft man, dass man ihn nicht braucht, sondern einfach normal aufzehren und wieder ersetzen kann. Falls ein Schadenfall eintritt, ist man aber sehr froh darum. Die letzten Jahren haben neu vor Augen geführt, dass ein **sinnvoller Notvorrat plötzlich sehr nützlich** sein kann. Ab dem Ende des kalten Krieges wurde es diesbezüglich für 25 Jahre ruhig. Nun empfehlen unsere Behörden wieder das Halten eines Notvorrates.¹ Nachfolgend geben wir Ihnen wertvolle Tipps, Ideen, Insiderwissen und Links, welche für eine solide Entscheidung in Bezug auf Ihren persönlichen Notvorrat dienen.

Zwölf Gründe für einen Notvorrat

1. **Sich und anderen** helfen können.
2. **Lieferengpässe**: Panikkäufe, versperrte Verkehrswege, Naturkatastrophen, Stromausfall, etc.
3. **Pandemien** wie z.B. Covid: Behördliche Anordnung «zu Hause bleiben»
4. Unwetter und **Naturkatastrophen**: Lawinenniedergang, Sturm, Murgänge, Überschwemmungen, Erdbeben.
5. **Stromausfall**: Einkaufen und das Alltagsleben kann völlig unerwartet und schnell zu einer Herausforderung werden: Ohne Strom funktionieren weder Kasse, Bankomat, Ladentüren, Kühlgeräte, Lüftung und Beleuchtung.

6. Mögliche **Bankenkrisen**: «Banken können auf das Beste hoffen, sollten sich aber auf das Schlimmste vorbereiten»²
7. **Cyberisiken** zählen mittlerweile zu den weltweit grössten Risiken für die digitalisierte Gesellschaft.³
8. **Unglücke** und Grossereignisse wie beispielsweise Fukushima.
9. Ukraine-Krise, **bewaffnete Konflikte**, Anschläge.
10. **Energie-Mangellage**: Strom, Gas, Erdöl, Treibstoff.⁴
11. **Kleine Ernten**: 2021 wurden in der Schweiz z.B. 27% weniger Brotgetreide geerntet als im 2020.⁵ Die Nachfrage bleibt die gleiche.
12. Die moderne Schweiz ist heute zu grossen Teilen abhängig vom Ausland. **2019 betrug der Selbstversorgungsgrad nur Schweiz 57%**.⁶

Bestimmt gibt es noch weitere Gründe, die für einen persönlichen, gut abgestimmten Notvorrat sprechen.



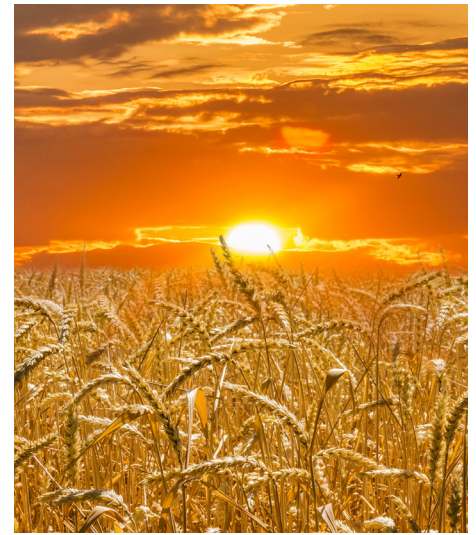
Mein persönlicher Notvorrat

Lange haltbare natürliche Lebensmittel

- Reichlich **Wasser** (Glasflaschen mit Kohlensäure) oder **guter Filter** (hilfreich.ch)
- **Kaltgepresster Honig*** und **Steinsalz*** (unbeschränkt)
- **Super-Mineralien*** und **Calcium-Magnesium-Urmineralien*** – ganz natürlich, bei guter Lagerung fast unbegrenzt haltbar
- **Keimfähiges Bio Getreide*** und **Sprossen-Samen***; länger haltbar, aber die Keimfähigkeit nimmt ab
- **Bio Trockenfrüchte*** (Sultaninen, **Aprikosen süss** und **Mango** bleiben bei guter Lagerung sehr lange ein Genuss)
- **Biologische Datteln*** halten sich, besonders die Sorte Deglet Nour, bei kühler trockener Lagerung lange (je nach Sorte zuckern sie aus = weisslicher Belag auf der Haut)
- **Mandelkerne*** (Mandeln halten 3 Jahre, am längsten von allen Nüssen)
- **Mandelpuree*** | **Mandelmus*** (hält sich 8-12 Monate wegen dem natürlichen Vitamin E, das in Mandeln drin ist).
- Gut gelagert halten sich auch Nusskerne in der Schale mehr bis zu zwei Jahre
- **Bio Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- **Bio Olivenöl und Bio Kokosöl*** (oft deutlich über das MHD hinaus gut)

* Bei Vitapower bestellbar:
www.vitapowershop.ch oder
per Telefon 062 961 10 26.





- Ein guter Essig, Bouillon (viele Jahre)
- **Echter Birkenzucker*** (hält sich lange, schützt die Zähne vor Karies) oder Vollrohrzucker (unbegrenzt)
- Falls erwünscht oder benötigt: Wohltuende **Superfoods*** und natürliche **Vitalprodukte***
- **Getrocknetes Gemüse** (Dörrbohnen, Suppen-Trockengemüse) im Glas
- **Fermentierte Lebensmittel** (6-24 Monate, ideal dunkel und zwischen 5–15 Grad Celsius gelagert), z.B. **Joghurt-Ferment***
- Ascorbinsäure (Vitamin C)
- Lebensmittel in Konservendosen
- Einkochte und in Gläser abgefüllte Sugo, Lebensmittel
- **Wildkräuterbücher***: Gratisgemüse rund ums Jahr direkt vor der Haustür z.B. *Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs, Kosmos-Naturführer*

Vorräte richtig lagern

Lebensmittel trocken bei circa 50% relativer Luftfeuchtigkeit, lichtgeschützt und kühl (unter 20 Grad) im Keller lagern. So halten sich Getreide, vakuierte Getreideflocken und Teigwaren (keine nach Hausmacherart!), Apfelringe, Trockengemüse über viele Jahre.

Entscheidend ist Raumklima, Lichtschutz und Abwesenheit von Schädlingen. Insektenschutzgitter, Mottenfallen, geschlossene Kellertüren oder gute Vorratsbehälter wie z.B. Getreidetöner schützen Ihre wertvollen Lebensmittel (auch Bio Dörrobst) vor Schädlingsbefall und Verlust.

Vor dem Einlagern könnte man Getreide noch 3 Wochen bei –18 Grad Celsius im Tiefkühler haben, um allfällige Motteneier im Getreide abzutöten. Man kann Getreide auch im Papiersack lagern, so kann es gut atmen. Aber man sollte dann den Sack alle 14 Tage bewegen, damit sich keine Motten oder Insekten daran gütlich tun können. Platzieren Sie Ihre Lebensmittel so, dass weder Sonnenlicht, sonstiges Tageslicht und Wärme von Heizkörpern die Haltbarkeit unnötig verkürzen.

Fragen? Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Tel. 062 961 10 26

Bequem bestellen: vitapowershop.ch

vitapower
Gesundheit geniessen

Ihre nächsten Schritte

1. **Entscheid** Lebensmittelvorräte: Ja/nein
2. **Entscheid finanzieller Notvorrat:** Ja/nein
3. Der andere, aber sehr praktische Notvorrat: siehe Liste «30 Dinge» (QR unten)
4. **Planung der Vorräte:** Für wie viele Personen? Reserve für Nachbarn? Beste Lagerorte? Wie lange sollte der Vorrat reichen?
5. **Detailplanung** mit Hilfe der obigen Checklisten
6. **Einkauf:** Hochwertige Produkte besorgen, z.B. **Bio Nüsse, Bio Trockenobst, Keimglas, Bio Kokosöl, Getreide und Keimsamen, Honig, Vollwert-Steinsalz, Super-Mineralien, Calcium-Magnesium-Urmineralien, etc.**
7. Lebensmittel **richtig einlagern**
8. Lebensmittel regelmässig aus dem Vorrat holen, geniessen und wieder ersetzen.

«Die beste Vorsorge ist Optimismus.»

Professor Hartmut Walz

30 Dinge, die man in einer Krise kaum noch bekommen kann.



Quellen

1. <https://www.bwl.admin.ch/bwl/de/home/themen/notvorrat.html>
2. Andrea Enria, EZB-Chefbankenaufseher in der belgischen Zeitung L'Echo, 5. November 2020
3. <https://investrends.ch/aktuell/news/cyber-ist-top-risiko-in-der-schweiz/>
4. <https://www.babs.admin.ch/de/aufgabenbabs/gedaehrdungsrisiken/natgefahrdanalyse.html>
5. https://www.swissgranum.ch/documents/741931/6810561/2021-12-22_Verwendbare_Produktion.pdf/e071cb8b-17a4-5b40-079b-eba6f71f2264
6. <https://www.agrarbericht.ch/de/markt/marktentwicklungen/selbstversorgungsgrad>
7. Bircher Ralph: Geheimarchiv der Ernährungslehre. Bircher Ralph: Höchstleistungskost. Hochspannende Bücher eines Arztes über die Möglichkeiten einer gesunden, naturbelassenen Ernährung.
8. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/wie-viele-kalorien-braucht-man-am-tag>