

Gedanken zum Anlegen eines Lebensmittelvorrates

- Der umfangreichste Vorrat an Lebensmitteln für den Notfall nützt nur wenig, wenn Sie nicht in der Lage sind ohne Strom zu kochen. Beschaffen Sie sich eine stromunabhängige Kochmöglichkeit (Grill, Campingkocher etc.) Bitte achten Sie darauf in geschlossenen Räumen nur für Innenräume geeignete Geräte zu verwenden.
- Laut unseren Energieversorgern sollte ein landesweiter Stromausfall in maximal 72h beendet sein. Wenn Ihnen keine stromlose Kochmöglichkeit zur Verfügung steht, lagern Sie Lebensmittel ein, die Sie in den ersten drei Tagen auch kalt essen können.
- Ernstzunehmenden Prognosen zu Folge wird es nach Wiederherstellung der Stromversorgung noch zu längerdauernden Versorgungsengpässen kommen. Lagern Sie deshalb für Sie und Ihre Familie Lebensmittel für zwei Wochen ein. Vergessen Sie bitte hierbei Ihre Haustiere nicht.
- Kalkulieren Sie für jeden Erwachsenen ungefähr 2000kcal pro Tag, für Kinder entsprechend weniger.
- Ein Mensch benötigt pro Tag ungefähr 2l Trinkwasser.
- Wenn jemand gewohnt ist täglich selbst frisch zubereitete Speisen zu sich zu nehmen, erscheint die Aussicht sich zu großem Teil von konservierten Lebensmitteln ernähren zu müssen nicht sehr verlockend. Bitte bedenken Sie hierbei, dass es sich bei einem Blackout um eine vorübergehende Ausnahmesituation handelt.
- Im Internet kursieren viele Listen mit Einkaufsempfehlungen für einen Notvorrat. Hier finden Sie beispielhaft eine Broschüre des Österreichischen Zivilschutzverbandes zu diesem Thema: https://www.zivilschutz.at/wp-content/uploads/2022/09/Vorrat_Checkliste_Web-small-rgb.pdf?123
- Bitte beachten Sie, dass diese Listen nur zur Orientierung dienen und nicht Ihre persönlichen Bedürfnisse berücksichtigen.
- Leben in Ihrem Haushalt Personen mit Allergien?
- Gibt es besondere Essgewohnheiten (vegan, vegetarisch etc.)
- Berücksichtigen Sie Ihre Kochkünste! Wenn sie z.B. noch nie gebacken haben, wird es wenig sinnvoll sein sich kiloweise Mehl einzulagern um das Backen dann ausgerechnet in einer Krisensituation zu erlernen.
- Kaufen Sie für Ihren Vorrat so weit als möglich Lebensmittel, die sie auch im Normalfall öfter essen. Verwenden und ersetzen Sie diese nach dem „First in – First out“ – Prinzip. Durch diese ständige Rotation vermeiden Sie es Lebensmittel wegwerfen zu müssen.
- Beachten Sie, dass Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nicht zwingend schlecht sein müssen. Verlassen Sie sich hier auf Ihre Sinne und Ihren Menschenverstand.
- Das Anlegen eines Lebensmittelvorrats stellt natürlich eine gewisse finanzielle Belastung dar. Es ist aber nicht notwendig den Gesamtvorrat auf einmal anzuschaffen. Nehmen Sie beim Einkaufen nach und nach immer wieder Dinge für Ihren Notvorrat mit.
- Ein Lebensmittelvorrat kann auch in anderen Situationen als einem Blackout nützlich sein (Pandemie, vorübergehende Krankheit etc.).
- Gönnen Sie sich auch ein paar Leckereien für Ihren Notfallvorrat.