

Erstellung eines Grundvorrates

Der hier vorgestellte Grundvorrat soll das Überleben über einen längeren Zeitraum (ein Jahr ist anzustreben) sichern ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorzurufen. Er ist so gestaltet, dass er auch von finanzschwachen Familien angeschafft werden kann und einen geringen Platz zur Lagerung braucht.

Vorwort:

Die geistige Einstellung ist der Schlüssel zu der erfolgreichen Erstellung eines Grundvorrates. Wenn sie ihr, vom Herrn geschenktes Leben schätzen und ihre Nächstenliebe so groß ist, dass sie auch in Notzeiten ihren Mitmenschen dienen wollen, dann werden sie auch mit einfachster Ernährung ein zufriedenes Leben führen. Mit einem entsprechenden Grundvorrat haben sie immer das Gefühl für schwierige Zeiten gerüstet zu sein.

Man kann bei vorhandenen finanziellen Mitteln und entsprechendem Lagerplatz den Grundvorrat erweitern um auch in Notzeiten „ein wenig Butter auf das Brot“ zu haben.

Was braucht der Mensch zum gesund überleben:

- Kohlehydrate
- Eiweiß
- Vitamine, Enzyme
- Mineralien, Spurenelemente
- Wasser

Die angeführten Komponenten müssen in den Mengen so abgestimmt sein, dass sowohl der Energiebedarf als auch der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Enzymen, Mineralien und anderen Spurenelementen abgedeckt ist.

Der Energiebedarf eines Menschen:

Energie wird in Kilokalorien [kcal oder Cal > 1000kal] oder in [kJ] angegeben. Bei diesen Angaben handelt es sich um die Verbrennungsenergie der Nahrungsmittel. Diese ist nur begrenzt auf den menschlichen Bedarf anzuwenden.

Der Energiebedarf richtet sich im Wesentlichen nach dem Eigengewicht, der Wirkungsweise der Verdauung, dem Alter und nach dem Bewegungsablauf der betreffenden Person. So sind die angegebenen Werte als Richtwerte zu verstehen. Als Anhaltspunkt für den Bedarf können die Werte der Lebensmittelrationen am Ende des 2. Weltkrieges dienen. Damals waren etwa 1000 Kal. pro Tag vorgesehen. Dabei wurde jedoch keine Rücksicht auf den Wert der Inhaltsstoffe genommen.

- **800 kcal pro Tag:**
Mindestwert um bei sehr wenig Bewegung überleben zu können. Ältere Menschen kommen damit leichter aus. Bei Jüngeren werden Mangelerscheinungen auftreten.
- **1200 kcal pro Tag:**
Überleben ohne Schäden, jedoch begrenzte Leistungsfähigkeit.
- **1500 kcal pro Tag:**
Problemloses Überleben, Schwerarbeit kann aber Probleme bringen.
- **ab 2000 kcal pro Tag:**
„Man wird nicht dick davon, aber man ist leistungsfähig und gesund.“

**Der Eiweißbedarf des Menschen liegt bei etwa 5 dkg pro Tag
(1 dkg Dekagramm = 10 g Gramm)**

Inhaltsstoffe der für den Grundvorrat wichtigen Nahrungsmittel:
Diese Werte können bei den einzelnen Sorten etwas unterschiedlich sein.

Weizen, Dinkel	3300 kcal/kg	Mineralien, Vitamine, Enzyme (begrenzt), 12dkg Eiweiß/kg
Weizen, Dinkel gekeimt		wie ungekeimt, enthält jedoch nun alle wesentlichen Vitamine und Enzyme die zum Überleben notwendig sind. (Vitamin C Anteil ist jedoch gering!)
Reis	3500 kcal/kg	wenn kein Vollwertreis, dann sehr wenig wertvolle Inhaltsstoffe
Erbsen, Bohnen (trocken)	3300 kcal/kg	25 dkg /kg Eiweiß
Sojabohnen (ganze Bohne; trocken)	3500 kcal/kg	40dkg/kg Eiweiß, 18 dkg/kg wertvolle Öle
Speiseöl	9300 kcal/kg	
Zucker	4000 kcal/kg	Achtung! Zucker verhindert die gesunde Verdauung von Vollkornprodukten (besonders Keimlinge) und zerstört viele Vitamine
Trockenmilch		Haltbarkeit nicht sichergestellt, als Eiweißspender nur bedingt geeignet. Der Gebrauch außerhalb von Notzeiten nicht zu empfehlen, da gegenüber Frischmilch viele wertvolle Bestandteile zerstört sind.
Kressensamen		Keimlinge sind hervorragende Vitamin C Spender und problemlos anzukeimen.
Petersilsamen		Beste Vitamin C Spender; aber langwierig anzukeimen

Lagerung:

Getrockneter Weizen, Dinkel nahezu unbegrenzt. Sollte zumindest jährlich umgewälzt und belüftet werden.

Keimfähiger Weizen, Dinkel ist je nach Sorte und Anbau verschieden haltbar. So wird bei keimfähigen Weizen vor Pilzbefall gewarnt und die Haltbarkeit mit etwa einem Jahr angegeben. Bio Dinkel aus dem Waldviertel ist nach Angabe der Produzenten gegen Pilze resistent und kann gut durchlüftet nahezu unbegrenzt ohne Qualitätsverlust gelagert werden. Bedingung ist gute Durchlüftung und regelmäßiges Umwälzen (z.B. Halbjährlich)

Sojabohnen sind durchlüftet ebenso über mehrere Jahre haltbar. Trockenmilch ist nur begrenzt haltbar, da die Fettbestandteile verderben. Trockenmagermilch hält länger. Die sicherere und gesündere Alternative zu Trockenmilch als Eiweißspender stellen Sojabohnen (ganze Bohnen, keine Auszüge) dar.

Speiseöl hat angegebene Ablaufdaten die bei lichtgeschützter und kühler Lagerung ohne Qualitätsverlust überschritten werden können. Besonders wenn die Gebinde original verschlossen bleiben. So ist bei rotierendem Verbrauch ein Jahresvorrat problemlos aufrecht zu halten.

Ascorbinsäure, Speisesalz sind luftdicht verpackt und lichtgeschützt unbegrenzt haltbar.

Kresse-, Petersilsamen sollten laufend verwendet werden. Damit wird auch die Keimfähigkeit kontrolliert.

Insekten- und Schädlingsbefall:

Gegen Mäuse und Ratten geben vollkommene Sicherheit nur Blechgebinde oder Keramische Behälter (kein Glasurbrand). Kleine Mengen können auch in Gläsern mit Blechdeckel aufbewahrt werden.

Das Selbe gilt für Insektenbefall. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass selbst von der Industrie garantiert insektenfeste Kunststoffsäcke von bestimmten Mottenarten in kurzer Zeit durchgenagt waren. Auch in massive Kunststoffgebinde konnten Insekten durch kleinste Fehler in den Deckeldichtungen eindringen.

Wichtige Hinweise zur Verwendung des Grundvorrates:

Der Verdauungsapparat des durchschnittlichen, „zivilisierten“ Menschen wird auf eine spontane Umstellung auf die Nahrungsmittel des Grundvorrates mit ernsthaften Problemen reagieren eine schrittweise Gewöhnung wird im Allgemeinen notwendig sein. Dies kann durch Verwendung von Vollwert Hirse (Hirse ist das am leichtesten verdauliche Getreide) und geflockten Getreide geschehen. Dabei ist zu beachten, dass zuckerhaltige Zusätze (auch Trockenfrüchte) bei Vollkornnahrung (besonders bei Keimlingsmüsli) zu Gärung im Verdauungstrakt führen und damit gesundheitliche Schäden verursachen können. Weiters muss Vollkornnahrung (auch hier gilt besonders für Keimlinge) durch sorgfältiges Kauen und Vermischen mit Speichel vorverdaut werden. Dies geschieht nicht ausreichend wenn man Müsli mit Milch, Joghurt oder anderen Flüssigkeiten zubereitet.

Die meist begrenzte Lagerfähigkeit von keimfähigem Getreide „zwingt“ uns diese Nahrungsmittel auch in normalen Zeiten regelmäßig zu verwenden. So wird sich der Verdauungstrakt auf deren Verdauung gewöhnen. Außerdem wird sich diese Erweiterung unserer Ernährungsgewohnheiten sehr positiv auf unsere Gesundheit auswirken.