



Die Oma-Nahrungsliste

In dieser Checkliste lernst Du jene Nahrungsmittel kennen, die Reini´s Oma in großen Mengen bevorratet hatte. Reini´s Oma hat als Kind den Ersten Weltkrieg und als Mutter eines Babys den Zweiten Weltkrieg überstanden. Sie hatte daher noch die „konstruktive Paranoia“ unserer Vorfahren. Lass uns hoffen, dass wir unsere Notvorräte niemals brauchen.

Dein Survival-Mentor

Reini Rossmann



WASSER

Ohne Wasser kannst Du nicht lange aktiv bleiben. Nach 3 Tagen ohne Wasser bist Du tot. Meine Oma hatte 8 Packungen PET Flaschen mit jeweils 1,5 Liter Mineralwasser in Ihrer Wohnung an diversen Orten verstaut. Damit hätte sie 1 Monat autark in ihrer Wohnung überleben können.

DOSENFUTTER

Fertiggerichte, Gemüse, Früchte und Fleisch in Dosen. Diese Nahrungsquelle ist lange haltbar und kann auch OHNE Aufkochen, also kalt gegessen werden - das ist besonders in Stadtwohnungen ein wichtiger Punkt.

SPAGHETTI

Viele Kalorien, klein und kompakt sowie unbegrenzt haltbar. Meine Oma hatte sicher 30 kg an Spaghetti eingelagert. Nachteil ist, dass diese gekocht werden müssen - also Du brauchst eine Kochmöglichkeit.

REIS

Praktisch unbegrenzt haltbar, gut verträglich und kann braucht wenig Platz. Wir fanden drei 10 Kilo-Säcke an Langkornreis in der Wohnung meiner Oma. Auch hier ein Nachteil: Reis muss gekocht werden!

SALZ

50 Kilo. Ja, Du liest richtig. 50 Kilogramm Salz fanden wir in der Wohnung. Bei den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten kein Wunder. Kochen, Konservieren, Reinigen, Desinfektion, Heilmittel und natürlich als Tauschware



MILCHPULVER

Meine Oma wurde bei ausgezeichneter Gesundheit fast 96 Jahre alt, musste aber die letzten Jahre eine Art Milchshake zu sich nehmen um nicht an Gewicht zu verlieren. Darin war neben Milchpulver auch Vitamine enthalten. Wir fanden 10 Kilo.

TROCKENFLEISCH

Trockenfleisch hält sich trocken gelagert unwahrscheinlich lange. Dazu ist es ein wunderbarer Protein-Lieferant.

PFLANZENÖL

Sonnenblumen - und Rapsöl war meiner Großmutter wohl am Liebsten. 12 Liter in 3 Blechdosen hatte sich auf Vorrat. Bei über 800 kcal pro 100 Milliliter auch kein Wunder. Kühl gelagert halten sich die oben angeführten Öle locker über 24 Monate.

NÜSSE

Ganze Erdnüsse in Dosen und Walnüsse in Säckchen konnten wir in ihrem Vorrat finden. Bei Nüssen ist zwar die Energiedichte sehr hoch, doch ist die Haltbarkeit deutlich eingeschränkt. Vielleicht hatte sie deshalb nur 2 Kilo eingelagert.

GANZER WEIZEN

30 Kilo in einer Kunststofftonne fanden wir in einem Kleiderkasten. Eigentlich Wahnsinn, oder? Doch auf der anderen Seite eine klare Sache, denn ganze Weizenkörner sind gut gelagert unbegrenzt haltbar und können entweder zu Mehl verarbeitet oder im Ganzen gekocht werden.





TROCKENFRÜCHTE

Hauptsächlich fanden wir Rosinen verpackt zu 500 Gramm in vier Kunststoffkübeln. Auch Rosinen sind sofern gut gelagert und vor Tierchen geschützt so gut wie unbegrenzt haltbar.

HOCHPROZENTIGEN SCHNAPS BZW. KORN

Meine Oma trank nie Alkohol, hatte aber dennoch sicher 20 Liter 70%igen Schnaps. **Einsatz:** Desinfektion, Tauschmittel, Betäubung, Brennstoff, Herstellung von Heilmitteln,

RUM

Rum ist unbegrenzt haltbar. Vielleicht hatte sie deshalb 6 Liter vorrätig.

HONIG

Honig gehört in den Notvorrat. Warum? Weil unbegrenzt haltbar und mit vielen Kalorien ausgestattet. Wir finden mindestens 15 Gläser zu je 1 Kilogramm an Honig. Allein dieser Vorrat hätte für meine Oma für fast einen Monat mit ausreichend Kalorien versorgen können.

KRISTALLZUCKER

Auch wenn ein MHD auf den Zuckerpackungen zu finden ist, in Wahrheit ist Zucker trocken gelagert Jahrzehnte haltbar. Ich denke, dass meine Oma mit den eingelagerten 20 Kilo eine Zeit lang ausgekommen wäre.





KEKSE

Weizenkekse sind natürlich Zuckerbomben. Doch gerade in Notzeiten eine wunderbare Sache um Energie zu bekommen. Ich kann nicht sagen wie viele Packungen an unterschiedlichen Keksen meine Oma in ihrer Wohnung hatte. Aber es waren sehr sehr viele.

KOCHSCHOKOLADE

Es waren große Tafeln mit harter Schokolade. Ich erinnere mich daran als kleines Kind immer davon genascht zu haben. 17 Tafeln zu je 500 Gramm fanden wir im Küchenkasten.

BONBONS

In Österreich nennen wir das Zuckerl. Es handelt sich dabei um harte Bonbons die mit Zucker vollgepumpt sind. Meine Oma hatte Großpackungen an Nimm-2 und Englhofer´s Wiener Zuckerl überall in der Wohnung versteckt. Schlecht für die Zähne aber gut für den Speck :-)) Wäre sie heute noch am Leben hätte sie vielleicht auch Gummibären im Notlager.

SUPPENGEWÜRZE UND PULVER

Zwar finden sich in diesen Suppenbasis-Pulver nur wenig Kalorien. Doch um in einer Krise Nahrung auch mit Geschmack zu versehen eine wahre Bereicherung. Nahrung ist ja mehr als nur Energie. Nahrung stärkt die Moral und die Psyche.



SCHWEINESCHMALZ

Ja ich weiß, Schweineschmalz ist nicht jedermanns Sache. Doch gekühlt ist Schmalz mindestens 1 Jahr haltbar. Dazu kommen fast 900 kcal pro 100 Gramm. Schmalz kann auch die Basis für Krisenkochgerichte sein.

Meine Oma hatte einen alten Schmalztopf aus dem 2ten Weltkrieg mit 1,7 Kilogramm Fassungsvermögen.

MARMELADE & GELIERZUCKER

Zuckerbomben, die zudem Jahre lang halten. In ihren letzten Lebensjahren hat sie nicht mehr selbst Marmelade eingekocht. Doch wir fanden Unmengen an leeren Marmeladegläsern sowie mehrere Kilo an Gelierzucker.

