

# Fünfköpfige Familie lebt zehn Tage aus dem Notvorrat

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile**

Band (Jahr): **32 (1985)**

Heft 11-12

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-367416>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

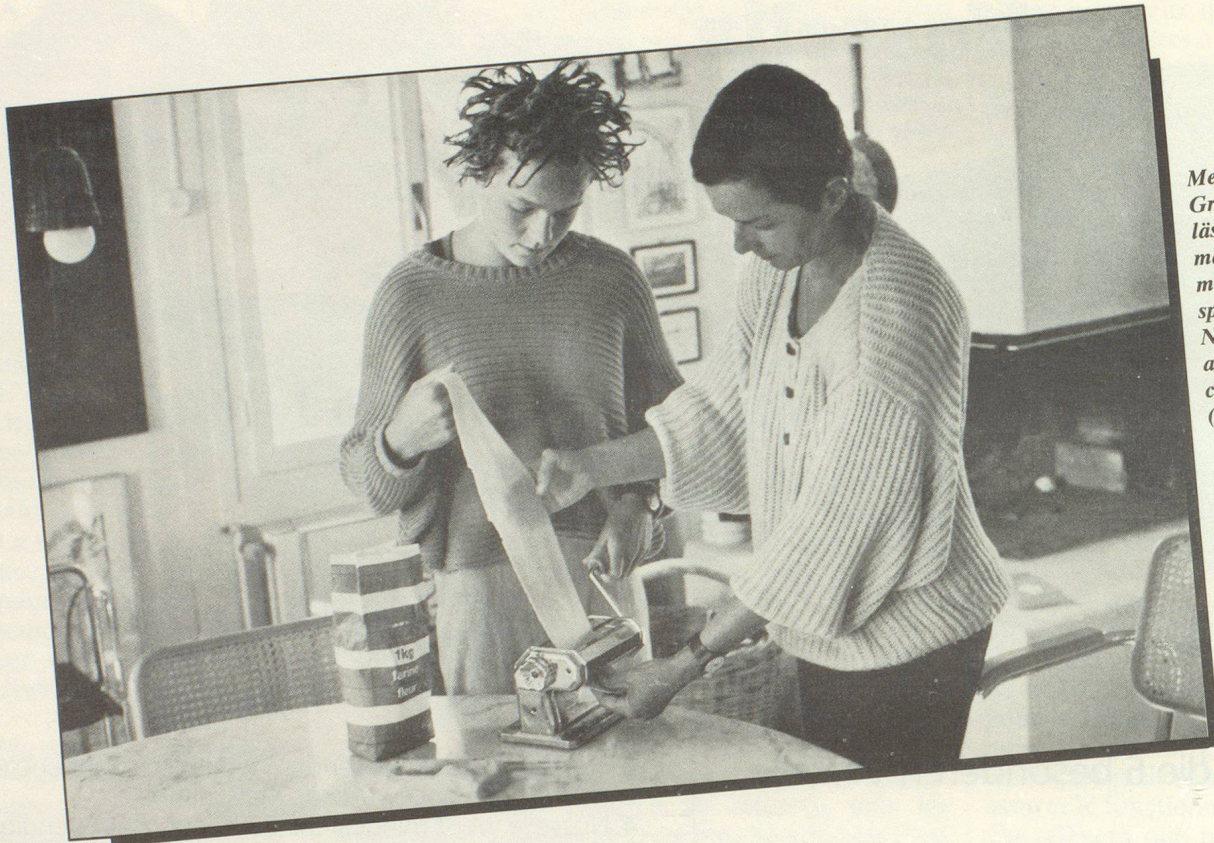
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





Mehl gehört nicht zum Grundnotvorrat: Vieles lässt sich jedoch daraus machen. Unsere Testfamilie produzierte beispielsweise hauseigene Nudeln für eine Lasagne an einer Basilikum-Béchamel-Sauce. (Bild zvg.)

Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung testete

## Fünfköpfige Familie lebt zehn Tage aus dem Vorrat

bwl. Zwei Kilogramm Zucker, zwei Kilogramm Reis oder Teigwaren, zwei Liter Öl oder zwei Kilogramm Fett. Dies ist der Einkaufszettel jener Hausfrau, die einen Grundnotvorrat – wie ihn der Delegierte für wirtschaftliche Landesversorgung empfiehlt – einkaufen will. Mit sechs Kilogramm Lebensmitteln pro Person soll also der Mensch im Notfall überleben? So einfach ist es doch wieder nicht. Dem Grundnotvorrat muss nämlich ein individueller Ergänzungsvorrat beige-stellt werden, der vor allem auf die Bedürfnisse des einzelnen oder auf jene einer ganzen Familie Rücksicht nimmt. Aber auch die saisonalen Gegebenheiten (Früchte, Gemüse) sollen einbezogen werden.

Grundnotvorrat und Ergänzungsvorrat erlauben so einen abwechslungsreichen und reichhaltigen Menüplan, wenn einmal die Lebensmittelversorgung in der Schweiz lahmgelegt werden sollte. Denn Ereignisse in der ganzen Welt – Viehseuchen, verheerende Naturkatastrophen, kriegerische Auseinandersetzungen oder Streiks – können ihre Schatten auch auf unsere Versorgung werfen. Und bis bei uns die organisierte Rationie-

### Menüplan

|                        | Morgenessen                                   | Mittagessen   | Abendessen   |
|------------------------|---|---|--|
| Montag<br>17. Juni     | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre | Hausgemachte<br>Tomatensuppe aus<br>Pelatitomaten<br>Bruschetta<br>Käse                 | Riso campagnolo<br>(ländlicher Reis)<br>Kopfsalat mit<br>Gartenkräutern<br>Rhabarberkompott  |
| Dienstag<br>18. Juni   | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre | Blattspinat<br>Eier im Töpfchen<br>Brot   | Kopfsalat und Radieschen<br>Penne alla Puttanesca<br>Erdbeersuppe  |
| Mittwoch<br>19. Juni   | Tee – Kakao<br>Brot<br>Konfitüre<br>Margarine | Spaghetti aglio olio<br>Sardinen<br>Kopfsalat<br>Hausgemachte Mandel-<br>Schoggi-Tore   | Laubfrösche (gefüllte<br>Lattichblätter mit<br>Hackfleisch)<br>Trockenreis<br>Hausgemachte Mandel-<br>Schoggi-Torte                                      |
| Donnerstag<br>20. Juni | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre | Aufschnitt, Essiggurken,<br>Oliven<br>Käsekuchen<br>Rhabarberkuchen<br>Tee, Milchkaffee | Linsengericht mit Rüebl,<br>Sellerie und Speck<br>Schwartenwurst<br>Walliser Kirschen  |
| Freitag<br>21. Juni    | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre | Sommerlicher Salat mit viel<br>Thon, harten Eiern und<br>Oliven<br>Brot<br>Erdbeeren    | Hausgemachte<br>Poulethamburger mit viel<br>Kräutern<br>Krautstiele mit Sbrinz<br>Linsensalat (Linsenreste<br>vom Vortag)<br>Vanillecreme<br>hausgemacht |



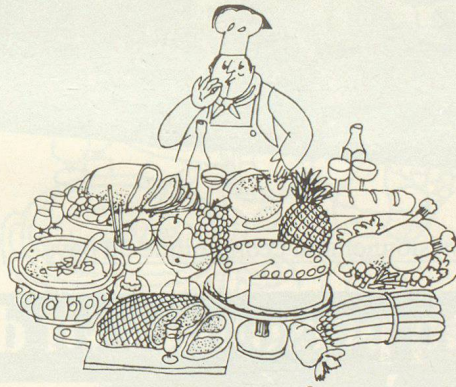
rung einwandfrei funktioniert, müssen wir uns selber helfen.

Wir haben den Ernstfall geprobt. Zehn Tage lang – so lange dauert es, bis eine Rationierung funktionieren würde – hat Familie Kamber in Bangerten bei Bern nur mit einem vom Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung empfohlenen Not- und Ergänzungsvorrat «überlebt». Mit strengen und kontrollierten Vorgaben wurde an einem Montagmorgen die Aktion begonnen. Alle fünf Familienmitglieder verpflichteten sich zur strikten Einhaltung der Spielregeln. Ab sofort durften bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr eingekauft werden: Zucker, Reis, Teigwaren, Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade, Speiseöl und -fett, Butter, Joghurt und Rahm sowie Hülsenfrüchte und Getreideflocken. Alle diese Produkte wären im Ernstfall rationiert und nicht mehr frei erhältlich.

Weil unsere Übungsanlage davon ausging, dass eine absolute Importsperr verhängt worden war, konnten deshalb keine ausländischen Gemüse oder Früchte, aber auch kein Fleisch und insbesondere kein Fisch und keine Meerfrüchte eingeführt werden. Auch nahm man an, dass in der Krisenphase die Energie knapp ist, so dass auch keine Tiefkühlprodukte mehr verwendet werden konnten. Der

gesamte Not- und Ergänzungsvorrat stellte für die fünfköpfige Familie einen Kaufwert von rund 250 Franken dar, also – wie empfohlen – rund 50 Franken pro Person (vgl. Kästchen Nr. 1). Dass mit diesem Vorrat ein reichhaltiger, abwechslungsreicher Menüplan erstellt werden konnte, dafür sorgten die kreativen Kochkünste von Frau Kamber (vgl. Kästchen Nr. 2).

Nach den zehn «Krisentagen» mit der supponierten Importsperr blieb vom Not- und Ergänzungsvorrat etliche Ware übrig. Dafür hatte Frau Kamber – was erlaubt war – inländisches Fleisch, heimisches Gemüse sowie Käse, Milch und Eier gekauft. Doch alles in allem wurden die pro Person vorge-



|                      | Morgenessen  | Mittagessen   | Abendessen  |
|----------------------|--|---|---|
| Samstag<br>22. Juni  | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre  | Panierte Schnitzel<br>Safranrisotto<br>Bohnensalat<br>Erdbeeren                             | Kartoffeleintopf<br>Kopfsalat<br>Biscuits   |
| Sonntag<br>23. Juni  | Morgenessen/Brunch<br>Tee – Kakao<br>Brot<br>Konfitüre<br>Margarine<br>Käse<br>Weiche Eier<br>Schinken |   | Gratinierte Kutteln mit<br>Borlottibohnen<br>Salat<br>Schoggicreme<br>hausgemacht   |
| Montag<br>24. Juni   | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre  | Reissuppe mit Kohl<br>Brot<br>Schweizer Salami  | Thonmousse<br>Lasagne hausgemacht an<br>Basilikumbéchamel<br>Kirschen   |
| Dienstag<br>25. Juni | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre  | Schnittlauchomeletten<br>Salat<br>Vanillepudding  | Spaghetti bolognese<br>Salat<br>Erdbeeren   |
| Mittwoch<br>26. Juni | Tee – Kakao<br>Brot<br>Margarine<br>Konfitüre  | Grüner Risotto (Risotto mit<br>Spinat und Käse)<br>Ochsenschwanzragout<br>Salat<br>Biscuits | Salade niçoise (Kartoffeln,<br>Bohnen, Peperoni, Eier,<br>Oliven, Sardellen)<br>Brot<br>Kompott aus gedörrten<br>Zwetschgen |

| Grundnotvorrat                       |                     |                 |
|--------------------------------------|---------------------|-----------------|
|                                      | Anfangs-<br>bestand | End-<br>bestand |
| Zucker                               | 10 kg               | 9 kg            |
| Reis                                 | 5 kg                | 2,5 kg          |
| Teigwaren                            | 5 kg                | 3 kg            |
| Öl                                   | 5 l                 | 4 l             |
| Fett                                 | 4 kg                | 3,5 kg          |
| Margarine                            | 1 kg                | —               |
| Ergänzungsvorrat                     |                     |                 |
| Mais                                 | 1 kg                | 1 kg            |
| Mehl                                 | 4 kg                | 3,5 kg          |
| Hülsenfrüchte                        | 2 kg                | 1,2 kg          |
| Sardinen                             | 3 B.                | 2 B.            |
| Sardellen                            | 3 B.                | — B.            |
| Thon                                 | 3 B.                | 1 B.            |
| Oliven, Kapern, Gurken               |                     | wenig übrig     |
| Kakao, Tee                           |                     | —               |
| Pelattomaten                         | 8 B.                | —               |
| Schokolade                           | 2 T.                | —               |
| Biscuits                             | 2 P.                | —               |
| Mandeln                              | 500 g               | 250 g           |
| Gedörrte Zwetschgen<br>und Aprikosen | 500 g               | 200 g           |
| Speck                                | 500 g               | —               |
| Kartoffeln alte                      | 2 kg                | —               |

①

gebenen fünf Franken im Tag strikte eingehalten.

Der Test zeigte auf eindrückliche Weise, dass man mit einem individuellen Ergänzungsvorrat – neben dem Grundnotvorrat – in keine ernsthaften Schwierigkeiten kommt. Dass einige beliebte Nahrungsmittel, zum Beispiel Butter oder Auberginen oder auch Peperoni, von Kambers Speisezettel wegfielen, führte vorerst zu einigen Problemen und «Entzugserscheinungen», doch war in der Regel die Umstellung dank Substitutionsgütern leicht zu bewältigen. In unserer Übungsanlage nicht mitberücksichtigt waren jedoch all jene Fälle, in denen die Versorgung mit Gütern des täglichen Bedarfs zusätzlich erschwert würde.

**NEUKOM**

**Mobiliar für  
Zivilschutzanlagen  
und  
Militärunterkünfte**

Beratung – Planung – Ausführung

**H. Neukom AG**  
8340 Hinwil-Hadlikon  
Telefon 01/937 26 91