Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile

Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband

Band: 32 (1985)

Heft: 11-12

Artikel: Fünfköpfige Familie lebt zehn Tage aus dem Notvorrat

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-367416

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. <u>Voir Informations légales.</u>

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



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 beigestellt werden, der vor allem auf die Bedürfnisse des einzelnen oder auf jene einer ganzen Familie Rücksicht nimmt. Aber auch die saisonalen Gegebenheiten (Früchte, Gemüse) sollten einbezogen werden.

Grundnotvorrat und Ergänzungsvorrat erlauben so einen abwechslungsvollen 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-

INA	en		nl	0	m
A VI	CII	0		94	ш

	Morgenessen	Mittagessen	Abendessen	
Montag 17. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Hausgemachte Tomatensuppe aus Pelatitomaten Bruschetta Käse	Riso campagnolo (ländlicher Reis) Kopfsalat mit Gartenkräutern Rhabarberkompott	
Dienstag 18. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Blattspinat Eier im Töpfchen Brot	Kopfsalat und Radieschen Penne alla Puttanesca Erdbeersuppe	
Mittwoch 19. Juni	Tee – Kakao Brot Konfitüre Margarine	Spaghetti aglio olio Sardinen Kopfsalat Hausgemachte Mandel- Schoggi-Tore	Laubfrösche (gefüllte Lattichblätter mit Hackfleisch) Trockenreis Hausgemachte Mandel- Schoggi-Torte	
Donnerstag 20. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Aufschnitt, Essiggurken, Oliven Käsekuchen Rhabarberkuchen Tee, Milchkaffee	Linsengericht mit Rüebli, Sellerie und Speck Schwartenwurst Walliser Kirschen	
Freitag 21. Juni	Tee – Kakao Sommerlicher Salat mit viel Brot Thon, harten Eiern und Margarine Oliven Konfitüre Brot Erdbeeren		Hausgemachte Poulethamburger mit viel Kräutern Krautstiele mit Sbrinz Linsensalat (Linsenreste vom Vortag) Vanillecreme hausgemacht	
0				

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». 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 Importsperre 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 Importsperre 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 22. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Panierte Schnitzel Safranrisotto Bohnensalat Erdbeeren	Kartoffeleintopf Kopfsalat Biscuits
Sonntag 23. Juni	Morgenessen/Bru Tee – Kakao Brot Konfitüre Margarine Käse Weiche Eier Schinken	ericeore se scrongal ericeos ne succ elon	Gratinierte Kutteln mit Borlottibohnen Salat Schoggicreme hausgemacht
Montag 24. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Reissuppe mit Kohl Brot Schweizer Salami	Thonmousse Lasagne hausgemacht an Basilikumbéchamel Kirschen
Dienstag 25. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Schnittlauchomeletten Salat Vanillepudding	Spaghetti bolognese Salat Erdbeeren
Mittwoch 26. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Grüner Risotto (Risotto mit Spinat und Käse) Ochsenschwanzragout Salat Biscuits	Salade niçoise (Kartoffeln Bohnen, Peperoni, Eier, Oliven, Sardellen) Brot Kompott aus gedörrten Zwetschgen

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

gebenen fünf Franken im Tag strikte eingehalten.

(1)

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.

