

## 8. LEBENSMITTEL LAGERUNG

### 8.01 Einleitung:

Lebensmittel, sauberes Trinkwasser und Unterkünfte sind bei Naturkatastrophen und von Menschen verursachten Katastrophen oft gefährdet. Die richtige Beschaffung und Lagerung von Lebensmitteln ist einer der wichtigsten Aspekte der Vorbereitung auf alle Gefahren.

Informationen über Lebensmittel, die nach einem Nuklearereignis verzehrt werden können, finden Sie unter 'Lebensmittel in der Zeit nach einem Atomkrieg'.

Es gibt keinen perfekten Plan zur Aufbewahrung von Lebensmitteln, der für jede Familie geeignet ist. Jede Familie hat je nach Alter, Größe und Gesundheitszustand ihrer Mitglieder individuelle Ernährungsbedürfnisse. Schwangere und stillende Frauen haben besondere Anforderungen. Teenager essen mehr als ältere Menschen. Auch der Standort, das Klima, der Platz und die Zugänglichkeit des Lagerraums müssen berücksichtigt werden.

In diesem Sinne gibt es einige grundlegende Richtlinien, die Sie berücksichtigen sollten.

### 8.02 Langfristige Vorräte:

Es ist schwierig und teuer, die Vorräte ständig zu wechseln. Viele Menschen entscheiden sich dafür, einen preiswerten Grundvorrat an Lebensmitteln für den Langzeitgebrauch anzulegen, der kaum oder gar nicht gewechselt werden muss. Oft wird dieser Vorrat durch andere Lebensmittel ergänzt, die den Speiseplan interessanter und abwechslungsreicher machen, z. B. luft- oder gefriergetrocknetes Obst und Gemüse, Kräuter, Gewürze, Aromen und Würzmittel. Diese Ergänzungen können kostspielig werden, aber die einfache Zubereitung interessanter Mahlzeiten kann den Preis rechtfertigen. Lebensmittelkonserven aus dem Supermarkt sind weniger teuer, müssen aber regelmäßig ausgetauscht werden.

Viele der folgenden Informationen über Grundnahrungsmittel stammen von der FEMA-Website (<http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm>).

Weizen, Mais, Bohnen und Salz sind in großen Mengen preiswert und fast unbegrenzt haltbar. Wenn nötig, können Sie mit kleinen Mengen dieser Grundnahrungsmittel jahrelang überleben. Wenn diese Grundnahrungsmittel Ihren gesamten Speiseplan ausmachen, müssen Sie sie alle zusammen (in angemessenen Mengen) essen, um gesund zu bleiben.

Lagern Sie die folgenden Beträge pro Person und Jahr:

- Weizen--240 Pfund
- Mais--240 Pfund
- Jodsalz - 12 Pfund
- Sojabohnen--120 Pfund
- Vitamin C --180 Gramm (muss jährlich gewechselt werden, sofern es nicht in kristalliner Form gekauft wird).
- Milchpulver (stickstoffverpackt) für Säuglinge und Kleinkinder - 240 Pfund



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Weizen, Mais und Bohnen sollten in verschlossenen Dosen oder Plastikeimern gelagert werden. Das Milchpulver sollte in mit Stickstoff verpackten Dosen gelagert werden. Wir empfehlen, diese Grundversorgung mit Multivitaminen und Mineralien zu ergänzen.



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Dr. Art Robinson vom Oregon Institute of Medicine berichtet, dass diese Ration 120 Gramm Eiweiß mit einer guten Aminosäurebilanz, 45 Gramm Fett und 2.700 Kalorien pro Tag liefert. Erkundigen Sie sich in Ihren örtlichen Geschäften nach den aktuellen Preisen. Wir haben festgestellt, dass der Preis unter \$160 pro Person.

Dr. Robinson schlägt außerdem vor, das Vitamin C nur in Form von kristalliner Ascorbinsäure zu lagern. Vitamin C in dieser Form ist unbegrenzt haltbar.

Wenn Sie diesen Plan verwenden, können Sie ihn wie folgt weiter ergänzen:

- Besorgen Sie sich die von der FEMA vorgeschlagene Grundausrüstung an Überlebensmitteln.
- Bauen Sie Ihren täglichen Vorrat an Konserven auf, indem Sie zusätzliche Konserven im Supermarkt kaufen.
- Fügen Sie gefriergetrocknetes Obst, Gemüse und Fleisch hinzu, wenn Sie es sich leisten können.

Die FEMA-Website enthält weitere Angaben:

"Um ernsthafte Verdauungsprobleme zu vermeiden, müssen Sie den Mais und den Weizen vor dem Verzehr zu Mehl mahlen und kochen sowie die Bohnen abkochen. Viele Naturkostläden verkaufen handgekrübelte Getreidemühlen oder können Ihnen sagen, wo Sie eine solche Mühle bekommen können. Achten Sie darauf, dass Sie eine Mühle kaufen, die Mais mahlen kann. Wenn Sie keine Mühle haben, können Sie Ihr Getreide auch mahlen, indem Sie eine große Dose einen Zentimeter tief mit ganzem Getreide füllen, die Dose zwischen Ihren Füßen auf den Boden stellen und das Getreide mit einem Rohr zerdrücken."

### 8.03 Andere Pläne:

Es gibt viele ausgezeichnete Bücher auf dem Markt, die Pläne zur Nahrungsmittellagerung enthalten. Wir empfehlen sehr das CRISIS PREPAREDNESS HANDBOOK von Jack A. Spigarelli und THE SENSE OF SURVIVAL von J. Allan South. Vielleicht möchten Sie diesen Plan in Erwägung ziehen (wie er im "Crisis Preparedness Handbook", S. 74, zu finden ist):

### 7-PLUS-Plan:

- Speisesalz 4 lbs
- Salz zum Einlegen und Konservieren 4 lbs
- Milch, fettfrei 60 lbs
- Öl (2 gal Flüssigkeit, 7 lbs \*Verkürzung) 21 lbs
- Zucker 65 lbs
- Körner (Weizen, weißer Reis, Mais usw.) 375 lbs
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) 60 lbs
- Multivitamine (mit Mineralien) 365
- Hefe 3/4 lb
- Backpulver 1 lb
- Würzmittel, Gewürze, Aromastoffe und Zwiebeln



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

\*Shortening hat eine sehr lange Haltbarkeitsdauer. Es handelt sich jedoch um gehärtetes Öl, und Sie sollten stattdessen mehr Pflanzenöl aufbewahren.



### **8.04 Haltbarkeit von Lebensmitteln bei der Lagerung:**

Die FEMA hat diese Richtlinien für die Rotation von Lebensmitteln innerhalb von sechs Monaten vorgegeben:

- Milchpulver (abgepackt)
- Getrocknete Früchte (in Metallbehältern)
- Trockene, knusprige Cracker (in Metallbehälter)
- Kartoffeln

Innerhalb eines Jahres verwenden:

- Kondensierte Fleisch- und Gemüsesuppen in Dosen
- Obstkonserven, Fruchtsäfte und Gemüse
- Verzehrfertige Cerealien und ungekochte Instant-Cerealien (in Metallbehältern)
- Erdnussbutter
- Gelee
- Hartbonbons, Schokoriegel und Nusskonserven

Kann unbegrenzt gelagert werden (in geeigneten Behältern und unter trockenen Bedingungen):

- Weizen
- Pflanzliche Öle
- Mais
- Backpulver
- Sojabohnen
- Instantkaffee, Tee und Kakao
- Vitamin C (in kristalliner Form)
- Salz
- Erfrischungsgetränke ohne Kohlensäure
- Weißer Reis
- Bouillon-Produkte
- Trockene Nudeln
- Milchpulver (in mit Stickstoff verpackten Dosen)

### **8.05 Tipps zur Lagerung:**

- Kaufen Sie nur qualitativ hochwertige Lebensmittel.
- Bewahren Sie die Lebensmittel an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort auf (unter 70 Grad Fahrenheit, aber über dem Gefrierpunkt).
- Halten Sie die Lebensmittel stets bedeckt. In Metall- oder Kunststoffbehältern aufbewahren.
- Verschließen Sie Lebensmittelbehälter oder Konservendosen mit getrockneten Lebensmitteln nach jedem Gebrauch sorgfältig und fest.
- Wickeln Sie Kekse und Cracker in Plastiktüten ein und bewahren Sie sie in luftdichten Plastikbehältern auf.
- Leeren Sie geöffnete Verpackungen von Zucker, Trockenfrüchten und Nüssen in Schraubgläser oder luftdichte Dosen, um sie vor Schädlingen zu schützen.
- Überprüfen Sie alle Lebensmittel vor der Verwendung auf Anzeichen von Verderb.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob die Dosen verbeult oder ausgebeult sind.
- Wenn Sie Lebensmittel durch frische Vorräte ersetzen, datieren Sie alle Dosen und Verpackungen deutlich.



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

- Legen Sie neue Gegenstände in den hinteren Teil des Lagerraums und ältere in den vorderen.



### **8.06 Kurzfristige Notfallvorräte:**

In vielen Notfällen (Erdbeben, Wirbelsturm, Tornado, örtliche Quarantäne) besteht ein kurzfristiger Bedarf an Lebensmittelvorräten. Ein einmonatiger Notvorrat an Lebensmitteln ist ein guter Anfang für einen Jahresvorrat. Möglicherweise möchten Sie diesen getrennt von Ihrer langfristigen Vorratshaltung aufbewahren. Vervollständigen Sie den kurzfristigen Vorrat, indem Sie die Menge an Grundnahrungsmitteln erhöhen, die Sie normalerweise in Ihren Regalen aufbewahren.

Der Einmonatsvorrat lässt sich leicht rotieren und kann in den meisten Haushalten problemlos gelagert werden. Wenn Sie Haustiere haben, kaufen Sie deren Futter in großen Mengen und halten Sie auch für sie einen Monatsvorrat bereit. Wenn Ihre Haustiere hungrig sind, könnten Sie in Versuchung geraten, Ihr Futter mit ihnen zu teilen.

### **Der Vorrat für einen Monat sollte Folgendes enthalten:**

- Ein Drei-Tages-Vorrat an Lebensmitteln, der im Falle einer Zwangsevakuierung leicht transportiert werden kann. Erwägen Sie, diesen Vorrat als Teil eines 72-Stunden-Pakets in Ihrem Fahrzeug aufzubewahren.
- Wasservorrat für drei Tage (Zwei-Liter-Flaschen pro Person) in kleinen, beweglichen Behältern als Teil der 72-Stunden-Ausrüstung.
- Zwei-Wochen-Vorrat an MREs oder Konserven (Suppen, Eintöpfe, Fleisch, Gemüse, Obst), die nicht gekühlt, gekocht oder zubereitet werden müssen.
- 14 Gallonen Wasser pro Person.
- Zweiwöchiger Vorrat an Grundnahrungsmitteln, die normalerweise auf dem Speiseplan stehen (Tiefkühlkost, gekühlte Lebensmittel, Müsli, Nudeln, Mischungen, Säfte, Grundnahrungsmittel).

### **8.07 Lebensmittelkonsum bei geringem Angebot an Lebensmitteln:**

Wenn die Aktivität reduziert wird, können gesunde Menschen über einen längeren Zeitraum mit der Hälfte ihrer üblichen Nahrungsaufnahme und viele Tage ohne Nahrung überleben. Im Gegensatz zu Wasser können Lebensmittel sicher rationiert werden, außer für Kinder und schwangere Frauen.

Wenn Ihr Wasservorrat begrenzt ist:

- Vermeiden Sie fett- und eiweißhaltige Lebensmittel.
- Beschränken Sie salzige Lebensmittel (sie machen durstig).
- Essen Sie salzfreie Cracker, Vollkornmüsli und Konserven mit hohem Flüssigkeitsgehalt.

### **8.08 Besondere Überlegungen:**

Stellen Sie sicher, dass Sie einen manuellen Dosenöffner, Pappteller und -becher sowie Einweggeschirr dabei haben.

### **8.09 Wie man bei Stromausfall kocht:**

- Spirituskocher (siehe 8.10 Bau eines Spirituskochers)
- Kamin
- Kerzenwärmer
- Chemische Erwärmer



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

- Chafing Dishes
- Fondue-Töpfe
- Nur im Freien (Holzkohlegrill oder Campingkocher)
- Entfernen Sie immer das Papieretikett, bevor Sie die Lebensmittel in der Dose erhitzen.





### **8.10 Bau eines Spirituskochers:**

Verwenden Sie diesen Kocher immer in einem gut belüfteten Bereich, da die Flamme Sauerstoff verbraucht. Seien Sie vorsichtig, da dieser Kocher eine Flamme erzeugt, die der eines Gaskochers ähnelt.

Verwenden Sie diesen Kocher nicht in einem Zelt oder an einem Ort, an dem ein Feuer entstehen könnte, wenn die brennende Flüssigkeit umkippt und verschüttet wird. Verwenden Sie beim Kochen in Innenräumen vergällten Alkohol, der speziell für Marinekocher gekennzeichnet ist. Wenn Sie einen minderwertigen Alkohol verwenden, kochen Sie immer draußen im Freien.

Wenn Sie den Ofen zum ersten Mal benutzen, entsteht etwas Rauch aus der Auskleidung der Farbdose. Es wird empfohlen, die erste Verwendung im Freien vorzunehmen, damit sich der Rauch verflüchtigen kann. Lagern Sie den Alkohol draußen oder in einem unbewohnten Gebäude, das nicht in Ihrer Wohnung liegt. Der Alkohol könnte bei einem Brand als Brandbeschleuniger wirken.

Wenn man eine Woche lang zwei Stunden am Tag kocht, verbraucht man etwa 1 Gallone Brennstoff. Ein 55-Gallonen-Fass Alkohol sollte daher einen Vorrat an Kochalkohol für ein Jahr liefern.

### **Benötigte Ausrüstung:**

- 1 qt. Farbdose (unbenutzt) mit Deckel
- 1 Rolle weiches Toilettenpapier mit entferntem Mittelkarton
- Kochalkohol\* (sauber brennender Brennspritus für Marinekocher)
- Streichhölzer
- Kleiner Schnellkochtopf oder Pfanne

### **Wegbeschreibung:**

1. Entfernen Sie die mittlere Papprolle vom Toilettenpapier und legen Sie eine volle Rolle Toilettenpapier in die 1-Quart-Farbdose. Verwenden Sie eine weiche Rolle, die sich in die Dose quetschen lässt.
2. Füllen Sie den Farbdosenofen bis zur Oberkante der Toilettenpapierrolle mit Spiritus.
3. Stellen Sie den 1-Liter-Farbdosenofen auf eine flache, feuerfeste Unterlage.
4. Zündet das Streichholz an und zündet den Alkohol an. (Der Alkohol muss mindestens 53 Grad heiß sein, damit er brennt).
5. Stellen Sie einen Grill über das Feuer und legen Sie die Pfanne auf den Grill. Der Grill sollte etwa 5 cm über der Farbdose stehen.
6. Wenn Sie mit dem Kochen fertig sind, legen Sie den Deckel der Farbdose in der Größe eines Liters locker auf den Herd, um das Feuer zu ersticken. Lassen Sie den Alkohol abkühlen und drücken Sie dann den Deckel fest auf die Dose, um ein Verschütten und Verdampfen des Alkohols zu verhindern.

\*Kochalkohol ist in den meisten Eisenwaren- oder Marinegeschäften erhältlich. Er verbrennt sauber, erzeugt hauptsächlich CO<sub>2</sub> und Wasser, und es bildet sich nur sehr wenig Kohlenmonoxid. Bei sorgfältiger Handhabung und angemessener Belüftung kann er zum Kochen in Häusern oder Unterkünften verwendet werden.



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Isopropylalkohol kann auch in Alkoholkochern verwendet werden, aber er verströmt einen unangenehmen Geruch und sollte nur außerhalb der Wohnung oder des Hauses verwendet und gelagert werden. Man findet ihn in Fabriken, in denen Leiterplatten hergestellt werden. Dort wird er verwendet, um alle Harze und Partikel nach dem Löten zu entfernen und anschließend zu entsorgen. Sprechen Sie mit den Umweltbeauftragten, die für die Entsorgung von Abfallprodukten zuständig sind. Fragen Sie sie, ob sie Ihnen gestatten würden, es als Nebenprodukt zu verwenden, anstatt es zu entsorgen. Dies ist eine legitime Verwendung. Einige Mitglieder des Utah TACDA Chapter haben den Alkohol für etwa 70 Dollar pro 55-Gallonen-Fass gekauft.



## **LEBENSMITTEL IN EINER UMGEBUNG NACH DER VERANSTALTUNG**

Viele Menschen sind verwirrt über die Arten von Lebensmitteln, die nach einem nuklearen Ereignis verzehrt werden können.

Der Fallout einer Kernexplosion besteht aus winzigen Schmutz- und Trümmerpartikeln, die mit Spaltprodukten verschmolzen sind. Die Alpha- und Betaeilchen im Fallout können lange Zeit bestehen bleiben und kontaminieren alle Lebensmittel, mit denen sie in Kontakt kommen. Die Gammastrahlung aus dem Fallout ist dagegen kein Teilchen und kontaminiert keine Lebensmittel. Gammastrahlung wird sogar zur Reinigung von Lebensmitteln eingesetzt. Unsere Herausforderung besteht darin, zwischen Lebensmitteln zu unterscheiden, die von Alpha- und Betaeilchen gereinigt und dekontaminiert werden können und nicht. Die meiste Gammastrahlung hält nicht länger als zwei Wochen nach dem nuklearen Ereignis an.

Obst und Gemüse, das im ersten Monat nach dem Angriff in den Fallout-Zonen geerntet wurde, muss vor dem Verzehr möglicherweise dekontaminiert werden. Lebensmittel können durch Waschen der freiliegenden Teile, Entfernen der äußeren Blätter und Schalen dekontaminiert werden. Nach Angaben der FEMA können die meisten Gemüse- und Obstsorten, die gewaschen und geschält werden können, gefahrlos verzehrt werden. Sollte das nukleare Ereignis zur Erntezeit eintreten, können Sie immer noch glatte, hartschalige Gemüse- und Obstsorten wie Äpfel, Kartoffeln, Karotten, Kürbisse und alle anderen Obst- und Gemüsesorten ernten, die Sie sowohl waschen als auch schälen können. Nicht geerntet werden sollten "pelzige" Früchte wie Himbeeren, Erdbeeren oder Pflirsche. Blumenkohl und Brokkoli sollten nicht aus dem Garten verzehrt werden, da ihre äußeren Schichten uneben sind.

Menschen in Gebieten mit geringer Fallout-Akkumulation können möglicherweise in der nächsten Saison Pflanzen anbauen. Kleine Parzellen können von den oberen Zentimetern des kontaminierten Bodens abgekratzt und bepflanzt werden. Der kontaminierte Boden, der den Fallout enthält, sollte aus dem Gartenbereich entfernt werden. Es ist unwahrscheinlich, dass in der nächsten Zeit größere landwirtschaftliche Aktivitäten stattfinden werden. Menschen in Gebieten mit geringem Fallout, in denen keine Explosion stattgefunden hat, haben möglicherweise die Möglichkeit, kleine Grundstücke mit Plastik abzudecken, bevor der Fallout eintrifft. Die Lagerung von großen Plastikrollen wäre von Vorteil.

Einige Pflanzen, die Kalzium benötigen (z. B. Brokkoli und Blumenkohl), nehmen aufgrund ihrer chemischen Ähnlichkeit mit Kalzium das radioaktive Strontium 90 auf. Wenn wir die Lebensmittel, die das radioaktive Strontium enthalten, essen, wird das Strontium in unseren Knochen abgelagert. Die Kalkung saurer Böden wird diese Aufnahme verringern. Wenn möglich, sollten Sie in Gebieten mit starker radioaktiver Belastung Lebensmittel mit geringem Kalziumgehalt wie Kartoffeln, Getreide, Äpfel, Tomaten, Paprika, Mais, Kürbis und Gurken anbauen.

Die Lagerung von Nicht-Hybridsamen ist äußerst wichtig. Hybridsamen werden keine Qualitätsfrüchte hervorbringen. Das Saatgut hält sich mehrere Jahre, wenn es abgedeckt in luftdichten Behältern an einem kühlen, trockenen Ort gelagert wird.



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Landwirtschaftliche Geräte sollten an einem sicheren Ort gelagert und vor Explosionen geschützt werden.

Besteht der Verdacht einer Kontamination durch Fallout, sollte die Verpackung oder Dose vor dem Öffnen abgewischt oder gewaschen werden. Milchprodukte, die verpackt sind oder in geschlossenen Vitrinen oder Kühlschränken aufbewahrt werden, sind höchstwahrscheinlich frei von Kontamination. Gekühlte Lebensmittel sollten zuerst verzehrt werden, dann Lebensmittel aus dem Gefrierschrank, sobald sie aufgetaut sind, und dann verpackte oder konservierte Lebensmittel.



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Pflanzen, die sich in Gebieten mit starkem Fallout in der frühen Wachstumsphase befinden, können radioaktive Stoffe über ihre Blätter oder Wurzeln aufnehmen und wären schwer zu dekontaminieren.

Wenn möglich, sollten die Tiere vor dem Eintreffen des Fallouts unter Dach gebracht und nicht mit kontaminiertem Futter und Wasser gefüttert werden. Die Tiere können geschlachtet werden, wenn sie nicht krank zu sein scheinen. Die Knochen und Organe sollten jedoch vor dem Kochen des Fleisches entfernt und entsorgt werden. Das Tier hat möglicherweise Pflanzen und Gräser gefressen, die mit Strontium 90 kontaminiert sind. Strontium 90 sieht chemisch ähnlich aus wie Kalzium. Der Knochen kann nicht zwischen Strontium und Kalzium unterscheiden und lagert das Strontium in den Knochen ein. Wenn wir das Fleisch mit den Knochen kochen, lagert sich das Strontium in unseren Knochen ab. Eier von Geflügel können verzehrt werden. Fische aus Bächen und Seen, wie Forellen und Barsche, können verzehrt werden. Bodenfresser wie Karpfen und Welse sollten nicht verzehrt werden.

Schilddrüsenblocker-Tabletten (TBA) sollten so bald wie möglich nach dem Atomangriff eingenommen werden. Kaufen Sie die TBA und konsultieren Sie jetzt Ihren Arzt, um die richtige Dosierung für Sie und Ihre Familie zu finden. Menschen mit Schilddrüsenproblemen können die TBA möglicherweise nicht einnehmen, daher sollten Sie Ihren Arzt über eventuelle Unregelmäßigkeiten der Schilddrüse informieren. Die Schilddrüse ist immer auf der "Suche" nach Jod und kann nicht zwischen reinem Jod und dem radioaktiven Isotop unterscheiden. TBA füllt die Schilddrüse mit gesundem Jod auf und verhindert die Aufnahme der radioaktiven Form des Isotops. Die Schilddrüse kann Jod nur in bestimmten Formen aufnehmen. TBA ist mit Kalium und dem richtigen Jodisotop formuliert. Nehmen Sie Jod innerlich nicht in einer anderen Form ein. TBA ist ein Medikament und hat einige Nebenwirkungen. TBA sollte nur im Falle einer nuklearen Katastrophe eingenommen werden.

Wasser kann in Warmwasserbereitern und Brunnen gefunden werden. Handpumpen, die aus einer Tiefe von bis zu 200 Fuß pumpen können, sind in Amish-Katalogen erhältlich. Methoden zur Filterung und Dekontaminierung von Wasser für Notfälle werden in einer anderen Lektion behandelt. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und seid kreativ bei der Suche nach Wasser.

Ein Mangel an Vitamin C kann innerhalb von 4 bis 6 Wochen Symptome von Skorbut hervorrufen. Bewahren Sie einen Jahresvorrat an Vitamin C sowie andere Multivitamine und Mineralien auf. Eine gute Möglichkeit, Vitamin C zuzuführen, ist der Verzehr von gekeimten Samen oder Bohnen. Eine Anleitung dazu finden Sie in dem Buch Nuclear War Survival Skills.

Wir können gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, einen Jahresvorrat an Lebensmitteln anzulegen. Die von Dr. Robinson vorgeschlagenen Grundvorräte sind leicht und kostengünstig zu erwerben. Nachdem Sie diesen Grundvorrat angelegt haben, können Sie weitere Lebensmittel kaufen, die einen interessanten Speiseplan ergänzen. Erwägen Sie jeden Monat den Kauf einiger zusätzlicher Artikel wie getrocknete Bohnen, Dosentomaten, Ketchup, Gewürze, Honig, Dosensuppen oder Doseneintöpfe sowie gefriergetrocknetes Obst und Gemüse.

Viele Katastrophen, sowohl natürliche als auch vom Menschen verursachte, können zu



## TACDA ACADEMY - GRUNDLAGEN DES

Nahrungsmittelknappheit oder Hungersnöten führen. Gute, gottesfürchtige Menschen verlieren oft alle moralischen Werte, wenn ihre Kinder hungern müssen. Seien Sie umsichtig und wachsam. Studieren Sie, denken Sie nach, beobachten Sie und bereiten Sie sich vor.

