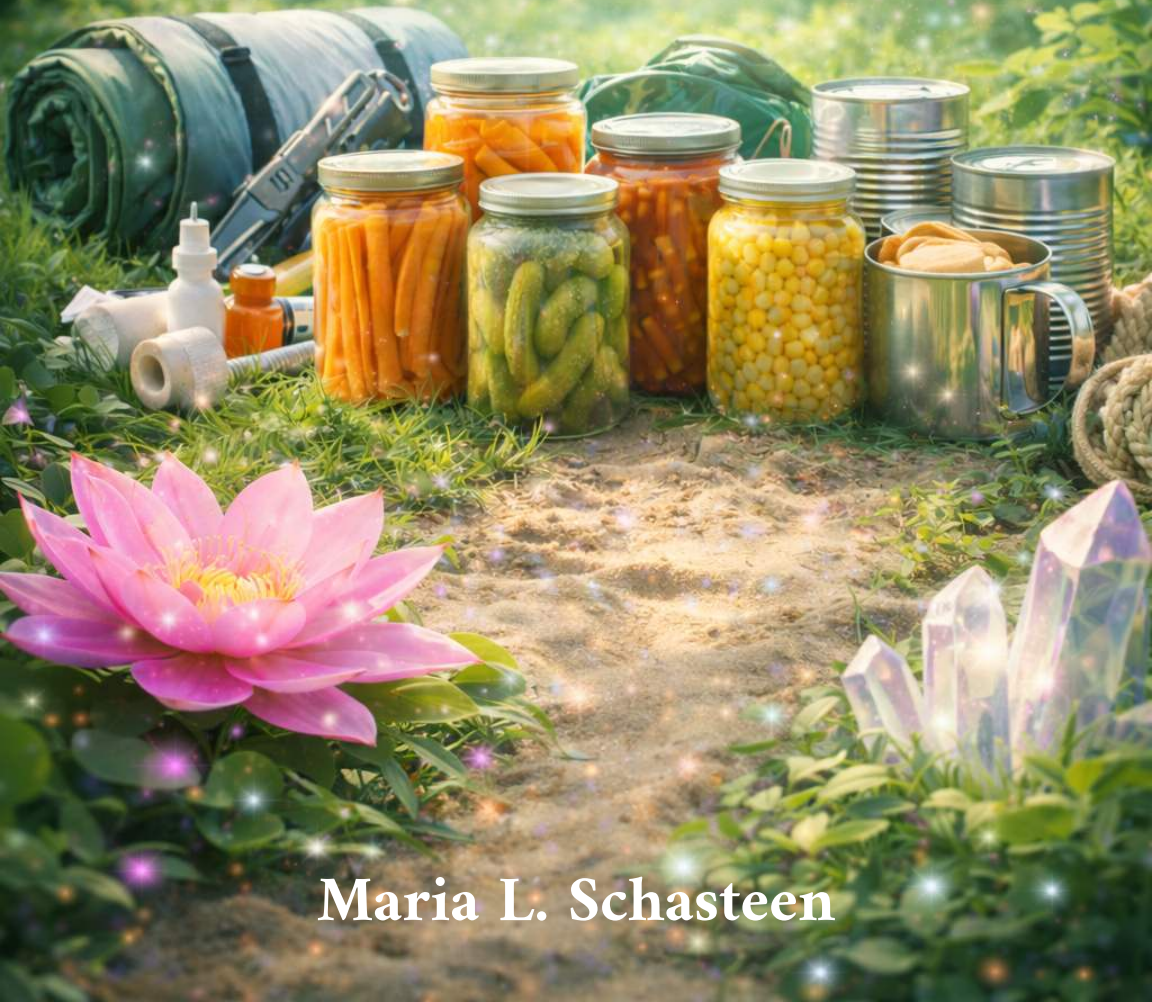


Überleben leicht gemacht

**Dein Notfall-Survival-
Plan**



Maria L. Schasteen

Wenn das Licht ausgeht ...

Überleben leicht gemacht:

1. Vorrat anlegen, die Einkaufsliste	3
2. Rezepte für einfache, nahrhafte Mahlzeiten	6
3. Lebensmittel haltbar machen & einlagern	8
4. Eine Botschaft der Hoffnung	21

Überleben leicht gemacht: Dein Notfall-Survival-Plan für 2 Personen

Ein Notfall kann uns unvorbereitet treffen, sei es ein Stromausfall, Naturkatastrophe oder andere unvorhersehbare Ereignisse. Dieser Survival-Plan bietet dir eine praktische und schnelle Anleitung, um mit Vorräten und Notfallessen versorgt zu sein, selbst wenn der Strom ausfällt. Dazu gehören Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln, Konservierung von Vorräten, zu gesunden Alternativen und Rezepten für einfache Gerichte.



Vorrat anlegen

für einen Monat für 2 Personen



Die Einkaufsliste

- **Getreide und Grundnahrungsmittel:**
 - Reis: 4 kg
 - Pasta: 4 Pakete
 - Kartoffelpüree-Pulver: 2 Packungen
 - Linsen: 2 kg
 - Kichererbsen: 2 kg (getrocknet oder in Dosen)
 - Schwarze Bohnen: 2 kg (getrocknet oder in Dosen)
- **Konserven:**
 - Kokosmilch (8 Dosen)
 - Dosentomaten (10 Dosen)
 - Pilze (6 Dosen)
 - Mais und Erbsen (4 Dosen)
 - Obst in Dosen (z. B. Pfirsiche oder Ananas, 6 Dosen)
- **Ei- und Milchalternativen:**
 - Eipulver: 400–500 g
 - Haltbare Milch: 8–10 Liter oder Milchpulver (1 kg)
- **Brotalternativen:**
 - Knäckebrot (10 Packungen)
 - Pumpernickel (5 Packungen)
- **Snacks und Notfall-Energiequellen:**
 - Nüsse, Trockenfrüchte (500 g)
 - Energiebars und Proteinriegel (1–2 pro Tag für beide Personen)
 - Proteinpulver oder Shakes (z. B. 1 kg Proteinpulver, ideal als schnelle Mahlzeit)
- **Wasser: Mindestens 240 Liter (120–180 Liter Trinkwasser plus Reserve)**

Medikamente und Grundausrüstung

- Sammle alle notwendigen, verschriebenen Medikamente, idealerweise für mindestens einen Monat.
- Erste-Hilfe-Kit mit Pflastern, Desinfektionsmittel, Verbänden und einer kleinen Auswahl an rezeptfreien Medikamentenalternativen (z.B. Schmerzmittel, Fiebermittel, Magenmittel) wie Pfefferminzöl.
- Auf das Toilettenpapier nicht vergessen.

Lebensmittel haltbar machen und einlagern

- Konservierung von Tiefkühlgemüse:
 - Auftauen, abtropfen lassen und in Einmachgläser füllen.
Siehe unten.
 - Nach Anleitung im Ofen einkochen oder, falls Strom vorhanden ist, im Wasserbad erhitzen.
- Vakuumieren:
Falls möglich, nutze Vakuumbeutel für trockene Lebensmittel wie Reis, Linsen und Bohnen. So hält sich das Essen länger und bleibt sicher vor Feuchtigkeit.

Gesunde Alternativen für mehr Energie

Wenn frische Lebensmittel nicht verfügbar sind, bieten folgende Alternativen gute Nährstoffquellen:

- Proteinshakes: Ideal als schnelle, sättigende Mahlzeit.
- Energieriegel und Nüsse: Hochkalorisch und lange haltbar.
- Trockenfrüchte und Nüsse: Für schnelle Energie und wichtige Nährstoffe.



Rezepte für einfache, nahrhafte Mahlzeiten



Frühstücksoptionen

1. Proteinshake oder Energieriegel
 - Zutaten: Proteinpulver, Wasser oder Milchpulver.
 - Zubereitung: Proteinpulver mit Wasser oder angerührter Milch mischen und gut schütteln.
2. Knäckebrot mit Püree:
 - Zutaten: Knäckebrot, Apfelmus oder Marmelade.
 - Zubereitung: Knäckebrot mit etwas Fruchtmus bestreichen.

Mittagessen und Abendessen



1. Cremige Tomaten-Pasta

- Zutaten: 200 g Pasta, 1 Dose Tomaten, 1 Packung Sahne, Knoblauchgranulat, Basilikum.
- Zubereitung: Pasta in heißem Wasser garen, abgießen. Tomaten und Sahne mischen, erwärmen und mit Gewürzen abschmecken.

2. Reis mit Kokos-Curry-Sauce

- Zutaten: 200 g Reis, 1 Dose Kokosmilch, Curry, Gemüsebrühepulver, Salz.
- Zubereitung: Reis im heißen Wasser einweichen, Kokosmilch mit Curry erhitzen, Reis hinzufügen.

3. Linseneintopf mit Bohnen

- Zutaten: 100 g Linsen, 100 g Bohnen, 1 Dose Tomaten, Gemüsebrühe, Gewürze.
- Zubereitung: Bohnen und Linsen in Wasser einweichen, mit Tomaten und Brühe köcheln.

4. Knäckebrot mit Aufstrich

- Zutaten: Knäckebrot, Püree aus Kichererbsen oder Bohnen, Gewürze.
- Zubereitung: Bohnen oder Kichererbsen pürieren und mit Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Brotaufstrich verwenden.

5. Cremiger Kartoffelbrei mit Gemüse:

- Zutaten: Kartoffelpüree-Pulver, Kokosmilch oder Wasser, Dosengemüse (z.B. Erbsen).
- Zubereitung: Kartoffelpüree nach Anleitung zubereiten und Gemüse untermischen.



Snacks für zwischendurch

- Trockenfrüchte und Nüsse: Schnell und nahrhaft.
- Energieriegel und Proteinshakes: Ideal für eine zusätzliche Kalorienquelle.

Tipps für Kinderfreundliche Mahlzeiten

- Apfelmus aus der Dose oder Marmeladen als süßer Frühstücksgenuss.
- Püriertes Gemüse mit Kartoffelpüree als einfache Mahlzeit.
- Cremige Suppen aus pürierten Dosenbohnen und Tomaten, mit etwas Kokosmilch verfeinert.

Überlebensstrategien, wenn das Licht ausgeht: Lebensmittel haltbar machen und einlagern

Kochen ohne Strom

Tipps zur Zubereitung ohne Herd oder Backofen

- Campingkocher oder Grill: Ein einfacher Campingkocher reicht oft aus, um kleine Mahlzeiten zu erwärmen. Denke an ausreichend Gaskartuschen und Streichhölzer.
- Sicherheitsvorkehrungen: Kochen nur im Freien oder in gut belüfteten Räumen.

Was tun, wenn der Strom ausfällt und das Essen in der Tiefkühltruhe auftaut?



Wenn der Strom ausfällt und die Lebensmittel in der Tiefkühltruhe langsam auftauen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie schnell zu konservieren und so vor dem Verderben zu bewahren. Hier sind effektive Methoden:

1. Salzen/Pökeln

- Fleisch und Fisch lassen sich durch kräftiges Salzen konservieren. Diese Methode entzieht dem Fleisch Wasser, wodurch Bakterienwachstum verlangsamt wird.
- Anleitung:
 - Reibe das Fleisch oder den Fisch großzügig mit grobem Salz ein (etwa 1–2 Esslöffel pro 500 g).
 - Lege die Stücke in ein luftdichtes Gefäß oder wickle sie in saubere Tücher.
 - Lass das Fleisch 24 Stunden in einer kühlen Umgebung ruhen, bevor es in eine trockene, luftdichte Verpackung gegeben wird.
- Tipp: Diese Methode eignet sich am besten für Fleisch und Fisch, da Gemüse durch Salzen oft zu stark austrocknet.



2. Einlegen in Salzlake (für Gemüse)

- Für Gemüse wie Bohnen, Karotten oder Gurken eignet sich das Einlegen in eine Salzlake.
- Anleitung:
 - Mische eine Salzlösung (1 Liter Wasser mit 2–3 Esslöffeln Salz).
 - Schneide das Gemüse in kleinere Stücke und gib es in sterile Gläser.
 - Fülle die Gläser mit der Salzlake auf, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist.
 - Verschließe die Gläser fest. So bleibt das Gemüse einige Wochen bis Monate haltbar.
- Tipp: Für zusätzlichen Geschmack können Knoblauchzehen oder Gewürze wie Dill hinzugegeben werden.

3. Trocknen/Air-Drying (z. B. für Obst und einige Gemüsesorten)

- Bei warmem Wetter kann aufgetautes Obst (z. B. Beeren, Apfelscheiben) und Gemüse in dünne Scheiben geschnitten und an einem sonnigen, trockenen Ort getrocknet werden.
- Anleitung:
 - Schneide das Obst oder Gemüse in gleichmäßige, dünne Scheiben.
 - Lege es auf ein Tuch oder Gitter und lasse es an einem luftigen, sonnigen Platz trocknen, bis es sich trocken und lederartig anfühlt.
 - Bewahre das getrocknete Obst in luftdichten Behältern auf.



4. Essigkonservierung (Einlegen)

- Essig ist ein natürliches Konservierungsmittel und eignet sich für Gemüse wie Gurken, Paprika oder Zwiebeln.
- Anleitung:
 - Koche Essig mit Wasser im Verhältnis 1:1 auf und füge nach Geschmack Salz und Zucker hinzu.
 - Lege das Gemüse in sterile Gläser und gieße den heißen Essig darüber, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.
 - Verschließe die Gläser fest.

Falls der Strom anfangs nur teilweise ausfällt, kann das Gemüse in sterile Gläser gegeben und im Backofen oder in heißem Wasser eingekocht werden (siehe vorherige Anleitung).

Das Einmachen von Tiefkühlgemüse in Gläsern als Konserven ist eine tolle Möglichkeit, um das Gemüse haltbar zu machen. Hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:



5. Einkochen im Wasserbad (Backofen)

Vorbereitung:

1. Materialien und Zutaten vorbereiten:

- Sterile Einmachgläser mit passenden Deckeln.
- Einen großen Topf oder Einkochautomat zum Einkochen.
- Tiefkühlgemüse deiner Wahl, wie z. B. Karotten, Erbsen, Mais oder Bohnen.
- Optional: Salz oder Gewürze für den Geschmack.

2. Tiefkühlgemüse auftauen lassen:

Lasse das Gemüse vollständig auftauen, um das Wasser loszuwerden, das sonst beim Einkochen in den Gläsern zu viel Flüssigkeit erzeugen könnte.

3. Einmachgläser sterilisieren:

Koche die Gläser und Deckel in heißem Wasser für etwa 10 Minuten, um sicherzustellen, dass sie keimfrei sind.

Einmachprozess:



1. Gläser befüllen:

- Fülle das aufgetaute Gemüse in die Gläser und lasse etwa 2 cm Abstand zum Glasrand.
- Optional: Füge eine Prise Salz oder gewünschte Gewürze hinzu.

2. Wasser hinzufügen:

Koche frisches Wasser ab und gieße es heiß über das Gemüse, bis das Glas fast voll ist. Lasse wieder etwa 1–2 cm Platz zum Glasrand.

3. Deckel schließen:

Verschließe die Gläser fest, aber nicht zu stark, damit Luft beim Einkochen entweichen kann.

4. Einkochen:

- Topf-Methode: Lege die Gläser in einen großen Topf, der mit Wasser gefüllt ist, sodass die Gläser vollständig bedeckt sind. Koche das Gemüse bei 100 °C für etwa 60–90 Minuten (je nach Gemüsesorte, härtere Sorten wie Karotten benötigen länger).
- Einkochautomat: Stelle die Gläser in den Einkochautomat, fülle Wasser bis knapp unter den Deckelrand und koche das Gemüse entsprechend.



5. Abkühlen lassen:

Nach dem Einkochen nimm die Gläser vorsichtig aus dem Wasser und lasse sie bei Raumtemperatur abkühlen. Prüfe, ob der Vakuumverschluss gelungen ist: Der Deckel sollte nach innen gezogen sein und beim Drücken nicht nachgeben.

Lagerung:

Lagere die Gläser an einem kühlen, dunklen Ort. So hält sich das Gemüse meist bis zu einem Jahr.

Durch das Einkochen hast du eine länger haltbare Konserve, die jederzeit einsatzbereit ist!

Das Einkochen von Gemüse im Backofen:

Hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du Tiefkühlgemüse im Backofen haltbar machen kannst:

Was du brauchst:

- Saubere Einmachgläser mit Deckeln (am besten mit Schraubverschluss oder Gummiring und Klammern).
- Tiefkühlgemüse (aufgetaut).
- Backblech mit hohem Rand oder eine Fettpfanne.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:



Überleben leicht gemacht

1. Gläser vorbereiten und Gemüse auftauen:

- Sterilisiere die Gläser und Deckel durch Auskochen in heißem Wasser für 10 Minuten.
- Lasse das Tiefkühlgemüse vollständig auftauen, damit das überschüssige Wasser abtropfen kann.

2. Gläser befüllen:

- Fülle das aufgetaute Gemüse in die Gläser, bis etwa 2 cm unter den Rand.
- Falls gewünscht, kannst du eine kleine Prise Salz oder Gewürze hinzufügen.
- Gieße heißes Wasser über das Gemüse, bis es fast vollständig bedeckt ist, und lasse etwa 1–2 cm Freiraum zum Rand.

3. Deckel aufsetzen:

Setze die Deckel auf die Gläser und verschließe sie gut, aber nicht zu fest, damit überschüssige Luft entweichen kann.

4. Backofen vorbereiten:

- Heize den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vor.
- Stelle die Gläser auf ein Backblech mit hohem Rand oder in eine Fettpfanne und fülle etwa 2–3 cm Wasser in das Blech, um für Feuchtigkeit im Ofen zu sorgen.

5. Einkochen im Ofen:

- Schiebe das Blech mit den Gläsern in den Ofen und lasse sie bei 150 °C für etwa 90 Minuten einkochen.
- Härteres Gemüse wie Karotten oder Bohnen benötigt ggf. etwas länger (bis zu 120 Minuten).

6. Abkühlen und Überprüfen:

- Nach der Einkochzeit schalte den Backofen aus, lasse die Gläser im Ofen langsam abkühlen oder nimm sie vorsichtig heraus und lasse sie bei Raumtemperatur abkühlen.
- Prüfe nach dem Abkühlen, ob die Deckel ein Vakuum gebildet haben: Sie sollten nach innen gezogen sein und sich beim Drücken nicht bewegen.

Lagerung

Bewahre die Gläser an einem kühlen, dunklen Ort auf. Das Gemüse hält sich so mehrere Monate bis zu einem Jahr.

Das Einkochen im Backofen ist eine einfache Methode, die sich gut für kleinere Mengen eignet.

Das Dünsten des Gemüses vor dem Einkochen:

Dadurch wird das Gemüse weicher, und du sparst beim Einkochen etwas Zeit, da das Gemüse bereits teilweise gegart ist. So funktioniert es:



Vorgehensweise mit Vorgaren durch Dünsten

1. Gemüse vorbereiten:

Lasse das Tiefkühlgemüse auftauen und gieße überschüssiges Wasser ab.

2. Gemüse dünsten:

Dämpfe das Gemüse in einem Dämpfeinsatz oder dünste es leicht in einer Pfanne mit wenig Wasser, bis es etwas weich wird, aber nicht vollständig gar ist (etwa 5–10 Minuten). So bleibt es später im Glas noch bissfest.

3. Gläser befüllen:

- Fülle das vorgedünstete Gemüse in die sauberen, sterilisierten Gläser, lasse dabei etwa 2 cm Platz zum Rand.
- Füge eine Prise Salz oder Gewürze nach Wunsch hinzu.

4. Mit Wasser auffüllen:

Gieße heißes Wasser über das Gemüse, bis es fast vollständig bedeckt ist, und lasse etwa 1–2 cm Platz zum Rand.

5. Deckel aufsetzen und im Ofen einkochen:

- Verschließe die Gläser gut, aber nicht zu fest.
- Stelle die Gläser auf ein Backblech mit Wasser und lasse sie wie beschrieben im Ofen einkochen – die Einkochzeit kannst du um etwa 15 Minuten verkürzen, da das Gemüse bereits vorgegart ist (also etwa 75–105 Minuten bei 150 °C, je nach Gemüse).



6. Abkühlen lassen und prüfen:

Lasse die Gläser langsam abkühlen und prüfe den Vakuumverschluss.

Das vorgedünstete Gemüse bleibt durch diesen Prozess angenehm cremig und behält gleichzeitig seinen Geschmack und seine Textur.

Fruchtkompott einkochen

Das Einkochen von Früchten wie Apfelkompott funktioniert sehr ähnlich! Da Früchte weniger Zeit zum Einkochen benötigen und meist saftiger sind, ist der Vorgang sogar etwas schneller und einfacher. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Vorgehensweise für Apfelkompott im Backofen einkochen

Was du brauchst:

- Zutaten:
 - Äpfel (z. B. 1–2 kg, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten)
 - Etwas Zucker oder Süßungsmittel nach Geschmack
 - Optional: Zimt, Vanille oder Zitronensaft für zusätzlichen Geschmack
- Materialien:
 - Einmachgläser und Deckel
 - Backblech mit hohem Rand oder Fettpfanne



Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Apfelkompott vorbereiten:

- Die Apfelstücke mit etwas Wasser, Zucker und Gewürzen (falls gewünscht) in einem Topf leicht köcheln, bis sie weich, aber noch stückig sind. Das dauert etwa 10 Minuten. Falls du püriertes Kompott bevorzugst, kannst du die Äpfel nach dem Kochen pürieren.
- Nach Belieben kannst du einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, um die Farbe zu erhalten und die Haltbarkeit zu verlängern.

2. Gläser befüllen:

- Fülle das heiße Apfelkompott in die sauberen, sterilisierten Gläser und lasse dabei etwa 1 cm Platz zum Rand.
- Wische die Glasränder sauber, damit die Deckel gut schließen.

3. Deckel aufsetzen und vorbereiten:

- Verschließe die Gläser gut, aber nicht zu fest.
- Stelle die Gläser auf ein Backblech oder in eine Fettpfanne und fülle etwa 2–3 cm Wasser in das Blech, um für Feuchtigkeit im Ofen zu sorgen.

4. Einkochen im Ofen:

- Heize den Backofen auf 120 °C vor.
- Schiebe das Blech mit den Gläsern in den Ofen und lasse sie bei 120 °C etwa 30–40 Minuten einkochen, da Früchte weniger Zeit benötigen als Gemüse.
- Bei kleineren Gläsern (z. B. 250 ml) kannst du die Einkochzeit auf 25–30 Minuten reduzieren.

5. Abkühlen lassen und prüfen:

- Lasse die Gläser nach dem Einkochen im Backofen abkühlen oder nimm sie vorsichtig heraus und lasse sie bei Raumtemperatur abkühlen.
- Prüfe nach dem Abkühlen, ob die Deckel ein Vakuum gebildet haben (der Deckel sollte nach innen gezogen sein und sich beim Drücken nicht bewegen).

Lagerung

Bewahre das Apfelkompott an einem kühlen, dunklen Ort auf. So hält es sich bis zu einem Jahr.

Diese Methoden helfen dir, so viel wie möglich aus den Lebensmitteln zu retten und sie über einen längeren Zeitraum hinweg haltbar zu machen.

Bleibe ruhig und vorbereitet!

Ein Notfallplan sollte nicht nur Lebensmittel, sondern auch Medikamente, Hygieneartikel und vor allem Wasser beinhalten. Denke daran, dass ein Mindestvorrat an Wasser und nahrhaften Lebensmitteln sowie eine Grundausstattung an Medikamenten notwendig ist, um in einer Notlage gut versorgt zu sein.



*In jeder herausfordernden Stunde, wenn Unsicherheit uns umgibt und die Welt um uns herum still wird, erinnern wir uns daran, dass wir nie allein sind. Die unendliche Weisheit des Lebens selbst hält uns – wie ein sanfter, unsichtbarer Lichtstrahl, der uns durch die Dunkelheit führt. Der Himmel über uns strahlt voller Liebe und Führung, selbst wenn wir ihn im Moment nicht klar sehen können. Er lädt uns ein, unseren Mut zu finden, tief durchzuatmen und an das ewige Licht zu glauben, das immer in uns brennt. Dieses Licht wird unseren Weg erhellen, wie schwer die Zeiten auch sein mögen. Vertraue auf das Göttliche, auf die Kraft in dir, und finde Frieden darin, dass du geführt wirst – liebevoll, Schritt für Schritt, sicher durch jede noch so dunkle Stunde. Entdecke die **Wunder in deinem Leben**.*

<https://www.mariaschasteen.com/hu/>



Das Goldene Zeitalter

"Dies wird eintreten, wenn überall
totales Chaos und Durcheinander
herrscht, denn dann wird er von der
ganzen Menschheit am dringendsten
benötigt; wenn die Welt in Aufruhr,
Erdbeben, Flutkatastrophen und
Vulkanausbrüchen geschüttelt wird;
wenn sowohl der Osten wie der
Westen vom Krieg in Flammen stehen.
Die Welt muss leiden, denn die ganze
Welt muss erlöst werden.

... dann wird sich die Menschheit auf
allen Planeten innerhalb des
Weltensystems von allen Konflikten
ausruhen."

Das Shariyat-Ki-Sugmad, Buch 1, S. 233

