

INHALT

WICHTIGE TELEFONNUMMERN	10	ERSTER SCHRITT – DIE PLANUNG	22
Bei einem Notruf gilt es, die W-Regel zu beachten	10	SOS-Vorsorgefahrplan	22
Sirenen signale	10	5 Säulen der Vorsorge	23
Notieren Sie hier wichtige Telefonnummern	11	Was ist im Ernstfall eines Blackouts zu tun?	24
 		Bei einem längeren Stromausfall ist zu beachten	25
VORWORT VON HERIBERT UHL, GESCHÄFTSFÜHRER ZIVILSCHUTZVERBAND STEIERMARK	12	Für die Psyche	26
„Vorbeugen, damit nichts passiert – vorbereitet sein, sollte etwas passieren!“	12	Wenn der Strom wieder kommt	26
 		Wasser	27
KRISENSICHER – SICHER DURCH DIE KRISE	14	Sicherheit	31
Was für ein Thema!	16	Checkliste für ein Notgepäck bei akuter Gefahr	32
Erzählungen von Früher	16	Tauschmittel und Vorsorge	35
Für Interessierte aus der Prophetie	17	Bargeld	35
 		Tauschhandel	35
VORSORGE IST DER BESTE SCHUTZ	18	Edelmetalle	35
Familienorganisation	19	Fremdwährung	36
Blackout	20	Dienstleistungen	36
Was wäre, wenn?	21	Weitere wichtige Dinge	36
 		Beliebte Alltagshelden	37
ERSTER SCHRITT – NOTFALLAPOTHEKE	38	Notfallapotheke	38
 		Hygiene	39
ERSTER SCHRITT – Ersatztoilette	40	Ersatztoilette	40
 		Einfache Ersatzmöglichkeiten für die Körperreinigung	40
ERSTER SCHRITT – Naturwaschmittel	40	Naturwaschmittel	40
 		Seifenreste	41
ERSTER SCHRITT – Natron	41	Natron	41
 		Alternative Zahnpflege	41

Wärmequellen oder Kochmöglichkeiten	43	Glas oder Dose	58
Für den Außenbereich	43	Fertig- und Instantprodukte	58
Für den Innenbereich	43	Hülsenfrüchte und Co.	58
Sonstiges	44	Lagerung	59
Alternative Lichtquellen und Kerzen selbst herstellen	44	Verstauen	59
Öllaterne oder Öllampe	44	Haltbarkeit	59
alternativ selbstmachen	44	Babynahrung	60
Möglichkeit 1: Öllampe	45	Haustiere	60
Möglichkeit 2: Windlicht	45	Informationen zum Einkauf – einige Vorschläge und Hilfestellungen	60
Möglichkeit 3: Zwei-Phasen-Lampe	45	Probieren Sie den Drei-Tages-Plan	61
Möglichkeit 4: Flaschenlampe	45	Checkliste für Ihren Vorrat	63
Einen Docht alternativ selbst herstellen	45		
Docht aus Küchenrolle	45		
Docht aus altem T-Shirt (reine Baumwolle)	46		
Weitere Dochtalternativen	46		
Schwimmkerze	46		
Teelichter	46		
Upcycling Kräuter-Gewürzkerze	47		
KOCHEN OHNE HERD UND OFEN	48	REZEPTE AUS DEM KRISEN-VORRATSSCHRANK UND OMAS KOCHBUCH	70
Teelichtofen zum Kochen bauen	48	Einfache Küche	70
Teelichtbackofen zum Backen und Braten bauen	49	Ein Buch für	70
Kochkiste aus Omas Zeiten	51	Einfache Rezeptvorschläge ohne viel Schnickschnack	71
Was ist eine Kochkiste?	52	Symbolbedeutung	71
Erdherd, Erdofen und Garen im Erdloch	54	Suppen	71
Kurzanleitung für den Erdofen Variante 1	54	Gutes aus der Wiesenküche	74
Variante 2	55	Gerichte aus Omas einfacher Küche	78
Variante 3	55	Gerichte, die kalt zubereitet werden können	90
LEBENSMITTELVORRAT	57	Gerichte aus der Krisenvorratskammer	94
Eine gute Vorsorge	57	Küchentipp: Reste immer gleich verwerten und weiterverarbeiten!	102
Dosen- und Fertiggerichte	58	Weitere Küchenideen	103
Desserts und Süßes	103	Kalt (auch ohne Strom) Zubereitete Desserts	103

Desserts, warm zubereitet	110	Knospenoxymel	134
Brot und Gebäck	111	Gemmomazerat	136
Hefe-Ersatz und Sauerteig selbst machen	121	Verwenden Sie leicht erkennbare Bäume und deren junge Austriebe!	138
SOS-Ersatzliste für die Küche	124	Linde	138
ESSBARE WILDKRÄUTER – NAHRUNG AUS DER NATUR	125	Fichten- und Tannennadeln	138
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>)	126	Pappel	138
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	126	Birke	138
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	126	Weitere Baumsalate	139
Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	127	Mehlersatz	139
Melde (<i>Atriplex patula</i>)	127	OMAS HAUSMITTEL	140
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	127	Die Verwendung der Hausmittel aus der Vorratskammer	140
Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)	127	Apfelessig	140
Sauerklee (<i>Oxalis acetosella</i>)	128	Zwiebel	141
Wilde Möhre (<i>Daucus carota subsp. carota</i>)	128	Topfen (Quark)	141
Wilde Pastinake (<i>Pastinaca sativa</i>)	128	Kartoffel	142
Gundelrebe (<i>Glechoma hederacea</i>)	128	Kren	142
Kohldistel (<i>Cirsium oleraceum</i>)	129	Kohl	143
Bärenklaу (<i>Heracleum sphondylium</i>)	129	Honig	143
Wiesenlabkraut (<i>Galium mollugo</i>)	129	Knoblauch	144
Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale</i>)	130	Holzkohle, Asche, Heilerde, Zeolith	144
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	130	ALTERNATIVE HILFE AUS DER NATUR – DIE GRÜNE KRÄUTER-HAUSAPOTHEKE	146
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	130	Inhalt einer Grünen Hausapotheke & SOS-Box	147
Junge Hopfensprossen (<i>Humulus lupulus</i>)	131	Einfache Basisrezepte für die Hausapotheke	147
Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i>)	131	Ölauszug aus Kräutern	149
Weitere essbare Kräuter aus der Wiese	132	Balsam, Salben	152
Wilde Kräuter, Beeren und Pilze	133	Medizinallessig	154
KNOSPEN UND JUNGE BLATTAUSTRIEBE VON ESSBAREN BÄUMEN UND STRÄUCHERN	134	Medizinalwein	155
Tee	156		

Aufguss	157	Kiste zum Einlagern	184
Abkochung	157	Konservieren von Gemüse	185
Salzverreibung für die Hausapotheke und als „Mittel zum Leben“	157	Suppenwürze-Ersatz	188
Zuckerverreibung	159	Fermentieren – natürlich milchsauer Einmachen	189
Tinktur	160	Süß-saures Gemüse einlegen	191
Sauerhonig (Oxymel)	161	Gemüse-Überschuss	192
Asche	162	Haltbarmachen von Fleisch	192
Kräuterbeispiele für Ihre Grüne Hausapotheke	163	Einkochen	193
Natürliche und kostenlose Vitamine und Mineralstoffe aus Wiese und Garten	165	Einfaches Wissen über Milch- und Käseverarbeitung	196
Mineralstoffpulver oder grünes Nährstoff-Pflanzenpulver	166	Keine Milch? Hier gibt's leckere Alternativen	200
EIGENE KLEINE VORRATS-HALTUNG – REZEPTE UND VORSCHLÄGE	169	Eier haltbarmachen	202
Früchte und Blüten			
haltbarmachen	169		
Einkochen	170	GÄRTNERN UND SICH SELBST AUS DEM EIGENEN GARTEN VERSORGEN	204
<i>Fruchtaufstriche, Marmeladen</i>	170	Der Garten für den Selbstversorger	204
<i>Säfte einkochen</i>	171	Sommergemüse im Garten oder am Balkon ziehen	205
<i>Kompotte einkochen und sterilisieren</i>	172	Kresse	205
Säfte aus Blüten und Kräutern	174	Superfood von der Fensterbank – vom Samen zum Keimling	205
Sirup als Honigersatz	176	Kartoffeln	206
Natürliches Zitronen-Orangen-Aroma	178	Karotten	206
Trocknen	179	Pflücksalat	207
Kandieren	181	Spinat	207
Obst lagern	181	Radieschen	208
Essig	182	Bohnen	208
Weinessig	183	Zucchini, Kürbis	208
Gemüse haltbarmachen	183	Wintergemüse ziehen	209
Gemüse einlagern bzw. einmieten	183	Vogerlsalat (Feldsalat)	209
<i>Erdkammer bzw. Erdmiete anlegen</i>	183	Kohlsprossen	209
		Winterkohl	209
		Asiasalat	209

GREEN UPCYCLING	210	SCHLUSSWORT	214
Mal was ganz Neues! – Gemüse und Blattgrün ohne Samen ziehen	210	„ICH LEBE MEINEN TRAUM – MEIN LEBEN MIT KRÄUTERN“	214
Upcycling, Recycling und andere Gartenideen	211	Mein persönlicher Weg zum Thema Krisensicher	215
Gemüseampel, selbstgemacht	211		
Mini-Gewächshaus	211		
Kübel-Gemüse	211		
Alternatives Gemüsebeet	211		
Verschiedene Pflanzgefäße	212		
Hochbeet – mal anders	212		
Spalier-Gemüse	212		
Essbare Wohnraumdeko	212		
Naschgarten für alle	212		
Gemeinschaftliches Gärtnern	213		
DANKE	216		
QUELLEN, BÜCHER EMPFEHLUNGEN,	216		