

# INHALT

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

<b>Wärmequellen oder Kochmöglichkeiten</b> .....	<b>43</b>	Glas oder Dose .....	58
Für den Außenbereich .....	43	Fertig- und Instantprodukte .....	58
Für den Innenbereich .....	43	Hülsenfrüchte und Co. ....	58
Sonstiges .....	44	Lagerung .....	59
<b>Alternative Lichtquellen und Kerzen selbst herstellen</b> .....	<b>44</b>	Verstauen .....	59
Öllaterne oder Öllampe		Haltbarkeit .....	59
alternativ selbstmachen .....	44	Babynahrung .....	60
<i>Möglichkeit 1: Öllampe</i> .....	45	Haustiere .....	60
<i>Möglichkeit 2: Windlicht</i> .....	45	<b>Informationen zum Einkauf – einige Vorschläge und Hilfestellungen</b> ....	<b>60</b>
<i>Möglichkeit 3: Zwei-Phasen-Lampe</i> .....	45	Probieren Sie den Drei-Tages-Plan .....	61
<i>Möglichkeit 4: Flaschenlampe</i> .....	45	<b>Checkliste für Ihren Vorrat</b> .....	<b>63</b>
Einen Docht alternativ selbst herstellen .....	45		
<i>Docht aus Küchenrolle</i> .....	45	<b>CHECKLISTE</b>	
<i>Docht aus altem T-Shirt (reine Baumwolle)</i> .....	46	<b>„NOTFALLBOX TO GO“</b> .....	<b>67</b>
<i>Weitere Dochtalternativen</i> .....	46		
Schwimmkerze .....	46	<b>REZEPTE AUS DEM KRISEN-VORRATSSCHRANK UND OMAS KOCHBUCH</b> .....	<b>70</b>
Teelichter .....	46	Einfache Küche .....	70
Upcycling Kräuter-Gewürzkerze .....	47	Ein Buch für ... ..	70
		Einfache Rezeptvorschläge ohne viel Schnickschnack .....	71
<b>KOCHEN OHNE HERD UND OFEN</b> .....	<b>48</b>	Symbolbedeutung .....	71
Teelichtofen zum Kochen bauen .....	48	Suppen .....	71
Teelichtbackofen zum Backen und Braten bauen .....	49	Gutes aus der Wiesenküche .....	74
Kochkiste aus Omas Zeiten .....	51	Gerichte aus Omas einfacher Küche .....	78
Was ist eine Kochkiste? .....	52	Gerichte, die kalt zubereitet werden können .....	90
<b>Erdherd, Erdofen und Garen im Erdloch</b> .....	<b>54</b>	Gerichte aus der Krisenvorratskammer .....	94
Kurzanleitung für den Erdofen Variante 1 .....	54	<b>Küchentipp: Reste immer gleich verwerten und weiterverarbeiten!</b> .....	<b>102</b>
Variante 2 .....	55	Weitere Küchenideen .....	103
Variante 3 .....	55	Desserts und Süßes .....	103
<b>LEBENSMITTELVORRAT</b> .....	<b>57</b>	Kalt (auch ohne Strom)	
Eine gute Vorsorge .....	57	Zubereitete Desserts .....	103
Dosen- und Fertiggerichte .....	58		

Desserts, warm zubereitet .....	110
Brot und Gebäck .....	111
Hefe-Ersatz und Sauerteig selbst machen .....	121
SOS-Ersatzliste für die Küche .....	124

## ESSBARE WILDKRÄUTER – NAHRUNG AUS DER NATUR ..... 125

Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> ) .....	126
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> ) .....	126
Giersch ( <i>Aegopodium podagraria</i> ) .....	126
Gänseblümchen ( <i>Bellis perennis</i> ) .....	127
Melde ( <i>Atriplex patula</i> ) .....	127
Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> ) .....	127
Sauerampfer ( <i>Rumex acetosa</i> ) .....	127
Sauerklee ( <i>Oxalis acetosella</i> ) .....	128
Wilde Möhre ( <i>Daucus carota</i> subsp. <i>carota</i> ) .....	128
Wilde Pastinake ( <i>Pastinaca sativa</i> ) .....	128
Gundelrebe ( <i>Glechoma hederacea</i> ) .....	128
Kohldistel ( <i>Cirsium oleraceum</i> ) .....	129
Bärenklau ( <i>Heracleum sphondylium</i> ) .....	129
Wiesenlabkraut ( <i>Galium mollugo</i> ) .....	129
Brunnenkresse ( <i>Nasturtium officinale</i> ) .....	130
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> ) .....	130
Vogelmiere ( <i>Stellaria media</i> ) .....	130
Junge Hopfensprossen ( <i>Humulus lupulus</i> ) .....	131
Nachtkerze ( <i>Oenothera biennis</i> ) .....	131
Weitere essbare Kräuter aus der Wiese .....	132
Wilde Kräuter, Beeren und Pilze .....	133

## KNOSPEN UND JUNGE BLATTAUSTRIEBE VON ESSBAREN BÄUMEN UND STRÄUCHERN ..... 134

Knospenoxymel .....	134
Gemmomazerat .....	136
Verwenden Sie leicht erkenn- bare Bäume und deren junge Austriebe! .....	138
Linde .....	138
Fichten- und Tannennadeln .....	138
Pappel .....	138
Birke .....	138
Weitere Baumsalate .....	139
Mehlersatz .....	139

## OMAS HAUSMITTEL ..... 140

Die Verwendung der Hausmittel aus der Vorratskammer .....	140
Apfelessig .....	140
Zwiebel .....	141
Topfen (Quark) .....	141
Kartoffel .....	142
Kren .....	142
Kohl .....	143
Honig .....	143
Knoblauch .....	144
Holzkohle, Asche, Heilerde, Zeolith .....	144

## ALTERNATIVE HILFE AUS DER NATUR – DIE GRÜNE KRÄUTER-HAUSAPOTHEKE ..... 146

Inhalt einer Grünen Hausapotheke & SOS-Box .....	147
Einfache Basisrezepte für die Hausapotheke .....	147
Ölauszug aus Kräutern .....	149
Balsam, Salben .....	152
Medizinalessig .....	154
Medizinalwein .....	155
Tee .....	156

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

<b>GREEN UPCYCLING</b> .....	<b>210</b>
Mal was ganz Neues! – Gemüse und Blattgrün ohne Samen ziehen .....	210
Upcycling, Recycling und andere Gartenideen .....	211
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

<b>SCHLUSSWORT</b> .....	<b>214</b>
„ICH LEBE MEINEN TRAUM – MEIN LEBEN MIT KRÄUTERN“ .....	214
Mein persönlicher Weg zum Thema Krisensicher .....	215

<b>DANKE</b> .....	<b>216</b>
--------------------	------------

<b>QUELLEN, BÜCHER EMPFEHLUNGEN,</b> .....	<b>216</b>
--	------------