



Kluger Rat –
Notvorrat



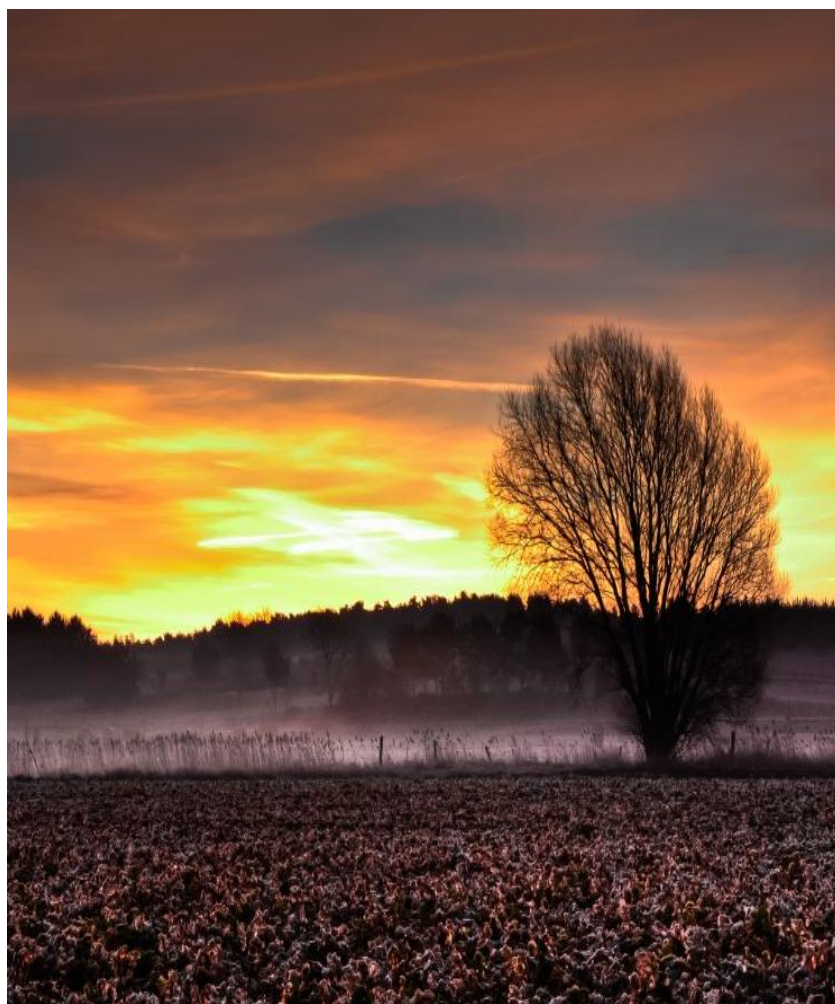
VORRAT AKTUELL

Das Informationsblatt zum Thema Vorratshaltung
der Gemeinde Freiburg i.Br.
der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Liebe Geschwister, liebe Freunde der Vorratshaltung!

Nach den Rückmeldungen der letzten Ausgabe, nehme ich gerne den Vorschlag auf und ändere den Titel um. Wir haben jetzt also ganz offiziell ein *Informationsblatt zum Thema Vorratshaltung*. Sie können es über die Internetseite downloaden und somit an andere Interessenten verschicken. Vielen Dank auch für die Ideen und Tipps, sowie Rezepte, die mich erreicht haben. Somit wird dieses Informationsblatt zu dem, was es werden soll: Eine Art Plattform, um sich auszutauschen, einzubringen und sich zu informieren und um neue persönliche Anregungen zu bekommen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Februar, Ihre *Petra Pauls-Gläsemann*



„Eines der ersten Prinzipien, das Vater Adam offenbart wurde, als er aus dem Garten Eden vertrieben wurde, lautete: „Im Schweiß deines Angesichtes sollst du Brot essen, bis du zur Erde zurückkehrst“ (1. Mose 3,19). Alles, was wir im Leben materieller Natur erreichen, ist ein Produkt der Arbeit und der Vorsehung Gottes. Allein die Arbeit produziert das Lebensnotwendige. Wenn ich dies sage, bin ich mir der Notlage vieler junger Familien bewusst und habe Verständnis dafür, dass sie darum kämpfen, über die Runden zu kommen. Sie sind mit der finanziellen Belastung konfrontiert, für die drei wichtigsten Lebensbedürfnisse zu sorgen: Nahrung, Kleidung und Unterkunft. Ich habe auch Verständnis für die Situation von Witwen und anderen Schwestern, die allein Familien erziehen. Durch Offenbarung sorgte der Herr für ihre Fürsorge und Unterstützung. (Siehe LuB 83:1-6.) Mehr denn je müssen wir die Prinzipien der wirtschaftlichen Eigenständigkeit lernen und anwenden. Wir wissen nicht, wann die Krise mit Krankheit oder Arbeitslosigkeit unsere eigenen Umstände beeinflussen kann. Wir wissen, dass der Herr globale Katastrophen für die Zukunft verfügt und uns gewarnt und vorgewarnt hat, vorbereitet zu sein. Aus diesem Grund haben die Brüder wiederholt ein „Zurück zu den Grundlagen“-Programm für zeitliches und geistiges Wohlergehen betont.“

Ezra Taft Benson, 1980 Ansprache Herbstkonferenz



Kluger Rat – Notvorrat



Rückmeldung zum Thema „Hamstern“ vom Januar 2023

„Ich wurde beim Einkaufen noch nie angesprochen, dass ich hamstere oder andere noch etwas übrig lassen soll. Aber vielleicht liegt das auch daran, dass ich nie in übermäßig großen Mengen eingekauft habe. Besonders am Anfang, als ich mit unserem Vorrat anfang, war meine Faustregel : 1 für jetzt und 2 für später. Wenn ich in meinem Wocheneinkauf 1 Dose Mais brauchte, habe ich somit 3 eingekauft. Und so konnte ich mir stetig einen Bestand der Dinge anlegen, die wir gerne und regelmäßig nutzen. Inzwischen kaufe ich gleich eine ganze Stiege, wenn etwas im Angebot ist. Aber dann werde ich eher von anderen Kunden gefragt, ob ein Fest ansteht. Und wenn ich dann sage, dass ich eine große Familie habe, bekomme ich eher zu hören, wie toll das ist und dass man das gar nicht mehr so oft hört. Kann natürlich auch sein, dass ich die negativen Kommentare schon längst aus meinem Gedächtnis gelöscht habe. Schließlich sind das auch nur die Ängste und Unsicherheiten der Anderen.“ *Judith*

FEBRUAR

Genießen Sie diesen Monat, um Ordnung zu schaffen.

- Was brauche ich nicht mehr, was kann ich abgeben, verkaufen, verschenken?
- Frühjahrsputz für Haus und Seele?
- Hab ich Ordnung in meinem PC?
- Fühle ich mich vorbereitet?
- Habe ich auch meine Daten gesichert?
- Kann ich ohne Strom längere Zeit leben (überleben)?

Digitale Tauschbörse



Ich freue mich, Ihnen unsere digitale Tauschbörse anbieten zu können. Hier gibt es Gebrauchsgegenstände und vieles mehr, was günstig getauscht oder verschenkt wird. Diese Seite ist rein privat und verfolgt keinen kommerziellen Zweck.

Sie finden die Tauschbörse direkt über die Vorratsseite im Internet oder über:

flohmarkt-2023.beeppworld.de

Weitere Informationen über den Link
TAUSCHBÖRSE

Unser Rezeptvorschlag zum Ausprobieren

Hier ein tolles Rezept für einen leckeren und gesunden **Karottenkuchen**:
 250 g Datteln oder Rosinen in etwas Wasser einweichen (15 Min.), abtropfen lassen
 250 Karotten fein reiben
 Saft von 1 Orange, Orangenschale und 1 Tüte Vanillezucker
 100 ml Öl –
 750 g Hafermehl
 1 Pr. Salz, 1TL Zimt, 200 g Walnüsse, 2 TL Hefe oder Backpulver

Flüssige Zutaten, sowie das Einweichwasser der Früchte mischen, die Früchte und Karotten hinzugeben. Backpulver/Hefe mit dem Mehl mischen und mit allen anderen Zutaten unterrühren. Bei 180°C ca. 45 Min. backen.
(Weitere Rezepte und Tipps auf der nächsten Seite)



AUGEN AUF!

Der Februar eignet sich wunderbar, um vom Vorrat zu leben. Gleichzeitig sollte man seine Reserven nicht nur verbrauchen, sondern auch aufstocken. Eine kleine „Notkasse“ kann helfen, sich auf größere Ausgaben vorzubereiten. Jeden Monat einen kleinen Betrag zur Seite legen, kann vor bösen Überraschungen schützen.

In der nächsten Ausgabe möchte ich gerne Erfahrungen austauschen. Wer hat aufbauende Erlebnisse zum Thema Vorratshaltung?

Meine Adresse: vorrat-gemeinde-freiburg@gmx.de



Kluger Rat – Notvorrat



Wertvolle Tipps und Rezepte

Mandelwaffeln

5 Eigelb

100 gr. Rohrzucker

Das Eigelb und der Rohrzucker werden mit dem Handrührgerät schaumig gerührt.

100 gr. Pflanzenmargarine = benötigt Zimmertemperatur

80 gr. Traubenkernöl

Die Margarine und das Öl wird unter die schaumige Masse gerührt. Nach Belieben gibt man **etwas Ahornsirup, 1 Teel. Vanila-Pulver** (Vanille Aroma) und ein **½ Fläschchen Rum Aroma** hinzu, das den Geschmack verfeinert.

100 gr. Mandeln werden gemahlen und unter die Teigmasse gerührt.

170 gr. Dinkelkorn

100 gr. Haferkorn

40 gr. Amaranth werden zusammen in der Getreidemühle zu feinem, luftigen Mehl gemahlen. Das gemahlene Mehl zusammen mit **1 Päck. Weinstein-Backpulver** und **¼ Liter Hafer Drink** gibt man unter die Teigmasse und rührt ihn einige Minuten lang zu einem zähflüssigen Teig.

Wichtig: Damit sich das Dinkelvollkornmehl gänzlich entfalten kann, wird der Teig über Nacht im Kühlschrank kaltgestellt und kann erst **am nächsten Tag** weiterverarbeitet werden.

Am nächsten Tag:

5 Eiweiß werden zu Eischnee geschlagen und vorsichtig unter die Teigmasse gerührt. Mit dem Waffeleisen bäckt man ca. 14 goldgelbe Waffelringe auf Stufe 3 ½ heraus. Danach lässt man sie noch einen ½ Tag auf einem Gitter ruhen und gibt sie dann in eine mit Deckel verschlossene Glasschüssel in den Kühlschrank. Die Mandelwaffeln sind durch die natürlichen Rohstoffe gesund und sehr nahrhaft. Zudem benötigt man zur Herstellung mit dem Waffeleisen weitaus weniger Energie, im Gegensatz zum Backofen. Ideal für Menschen mit einer Weizen- und Laktoseunverträglichkeit.

Ausgearbeitetes Rezept für die ideale Vorratshaltung von Andrea Alber, Göppingen.

Eier haltbar machen

Kalkwasser: Hierbei handelt es sich um gelöschten Kalk mit Wasser gemischt. Die Eier werden in einen Topf geschichtet und mit Kalkwasser aufgefüllt. An der Topfoberfläche bildet sich mit der Zeit eine undurchlässige dünne Schicht. Diese sollte nicht zerstört werden. **Wasserglas-Lösung:** Hierbei handelt es sich um Siccumoxid. Dieses wird im Verhältnis 500 ml Wasserglaslösung auf 4,5 Liter abgekochtes und wieder erkaltetes Wasser angemischt und mit dem Schneebeesen aufgeschlagen bis eine halb feste, gallertartige Masse entsteht. Eier trocken reinigen z. Bsp. durch vorsichtiges abbürsten. Gewaschen sollten die Eier nicht werden. Das Abwaschen zerstört die Ei-eigene Schutzschicht. **Die Folge:** geringere Haltbarkeit und erhöhte Salmonellengefahr. Die gereinigten Eier mit der Spitze nach unten schichtet man in ein sauberes Steingut-Gefäß. Andere Behältnis sind nicht möglich, da die Wasserglas-Lösung andere Materialien angreift. Sobald alle Eier eingeschichtet sind, die angemischte Wasserglas-Lösung in das Steingut-Gefäß geben, bis die oberste Eilage ca. 2 cm bedeckt ist. Bei dieser Methode werden die Poren der Eierschale aufgefüllt. Auf diese Art wird das Ei vor Mikroorganismen, Luft und Wasser geschützt und somit länger haltbar.

Ein Tipp von Andrea Alber

Haferbratline Milanese

1EL Chiasamen (oder alternativ geschroteten Leinsamen) in ½ T. Wasser einweichen (20 Min.)

2 Karotten reiben und mit 1 Tasse Haferflocken, ½ Tasse gemahlene Hafer gut vermischen. Kräuter wie: Knoblauch, Petersilie, Koriander, Basilikum, Salz, Kreuzkümmel, Curry und Paprika nach Bedarf hinzugeben.

Paniermehl mit Sesam oder gehakten Sonnenblumenkernen mischen.

Bratlinge formen und panieren.

In heißem Fett ausbacken.

Aus dem Vorratskochbuch der Familie Pauls-Gläsemann

Rezepte, Tipps und Tricks rund um das Thema Vorratshaltung