

Notvorratstag vom 8. Oktober 2011



Gegen vier Dutzend Mitglieder unserer und umliegender Gemeinden waren an diesem Samstagvormittag erschienen, um während ein paar lehrreichen Stunden ihr Wissen über den Themenbereich „eigene Herstellung und Vorratshaltung“ zu erweitern und zu vertiefen. Viel Zeit und Engagement waren darauf verwandt worden, die einzelnen Arbeitsstationen vorzubereiten und sie abwechslungsreich und informativ zu gestalten. Rahel Gräub,

Julie Ramsay und Amy Charles verbrachten gar zwei Nachmittage beim Apfelpflücken auf dem Grundstück einer älteren Dame, welche diese Arbeit selbst nicht mehr erledigen kann. Aus dem so gewonnenen Obst entstand auf diese Weise extra für den Anlass gepresster Most, und die Jungen Damen verarbeiteten einige der Äpfel auch zu gedörrten Apfelstückchen. Wer weiss, ob dies nicht zu einem traditionellen Unterfangen unserer Gemeinde wird, wenn wir nach Bonstetten umgezogen sein werden...? Beides, der Most wie auch die Apfelstückchen, mundeten jedenfalls vorzüglich!



An der Arbeitsstation der Jungen Damen lernten wir denn auch einiges über die verschiedenen Methoden des Dörrens von Obst: Über die Trocknung in hierfür vorgesehenen Geräten oder im Ofen bis hin zum Auslegen in brütender Hitze (in der Schweiz aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit allerdings nur beschränkt möglich) wurden uns verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch Dörren Obst für 6 bis 9 Monate haltbar gemacht werden kann. Die Obstsäckchen eignen sich aber auch hervorragend als gesunder Snack für zwischendurch oder – wenn schön verpackt – als dekoratives Geschenk.



Notvorratstag vom 8. Oktober 2011



Huch, was ist denn das? – Eine weitere – durchaus leckere – Haltbarmachungs-Möglichkeit von Früchten lernten wir bei der Arbeitsstation von Heidi Aeschbacher kennen: Die Herstellung von sogenanntem Fruchtleder. Dazu geht man wie folgt vor:

1. Früchte waschen, schälen, in Stücke schneiden und pürieren.
2. Honig, Vanille und andere Gewürze der Fruchtmischung begeben.
3. Backblech mit Plastikfolie auslegen und Fruchtmischung in einer 2-3 mm dicken Schicht darauf verteilen.
4. Backblech in den warmen Ofen schieben und bei niedriger Temperatur (zwischen 54 °C und 60 °C) 8 Stunden lang trocknen lassen.
5. Abkühlen lassen und dann den Trocknungsvorgang wiederholen.
6. Leder in Streifen schneiden und entweder in Folie gerollt in einem Glas oder im Gefrierfach (hier bis zu einem Jahr) lagern, oder aber essen.

Je nach Zusammensetzung der Fruchtmischung ergibt sich Fruchtleder mit säuerlicherem oder süßerem Geschmack. Jedenfalls durften wir verschiedene Sorten kosten, und auch dieser Snack ist gesund und eignet sich – nebst der Lagerung – vorzüglich für den Gluscht zwischendurch.

Das Ältestenkollegium indessen erinnerte uns daran, dass der Mensch im Notfall in erster Linie auf Wasser angewiesen ist: Während ein erwachsener, gut ernährter Mensch im Extremfall bis zu drei Wochen ohne Nahrung auskommen kann, schafft er dies ohne Flüssigkeit nur bis zu höchstens einer Woche, Kinder in der Regel nur bis zu drei Tagen. Es ist daher enorm wichtig, immer etwas Wasser im Notvorrat bereit zu halten; nebst Trinkwasser auch solches für die Körperpflege. Daneben gibt es verschiedene chemische Zusätze oder Filter, welche Wasser für den Gebrauch haltbar bzw. genießbar machen.



Notvorratstag vom 8. Oktober 2011

Nathan Barnhart rief uns an seiner Arbeitsstation ausserdem die Notwendigkeit von Notfallrucksäcken in Erinnerung und was alles da hinein gehört. Darüber hinaus weitere wichtige Nonfood-Artikel wie Zelte, warme Schlafsäcke, gutes Schuhwerk usw., die ein Überleben im Notfall sichern bzw. angenehmer machen. Es sei hierzu auf die Liste verwiesen, die im Anhang bestellt werden kann.

Bei Vreni Huwiler wandte sich unser Interesse dem Getreide zu. Mit grossem Fachwissen brachte sie uns bei, dass

- beim Kauf von Getreide darauf geachtet werden soll, dass es sauber und trocken ist.
- Getreide in verschlossenen Behältern – mit Vorteil aus Plastik – auf einem Regal in einem kühlen, dunklen Raum gelagert werden soll, damit das Getreide sauber bleibt und nicht keimt.
- das Getreide regelmässig bewegt werden sollte, damit sich keine Käfer und Milben einnisten können.
- auf solche Weise gelagertes Getreide für Jahre aufbewahrt werden kann.



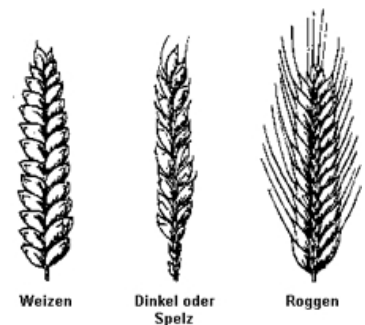
Als hilfreiche Internetseiten gab Schwester Huwiler ausserdem an:

www.Getreidemuehlen.ch

www.sichersatt.ch

www.leibundgut.ch

www.krisenvorsorge.ch



Bei der Arbeitsstation von Rahel Gräub galt es dann, das Getreide zu verwerten: Das Korn wurde zu Mehl gemahlen und dann konnte jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sein eigenes Vollkornbrot oder -brötchen backen.

Hier das Rezept dazu:

Zutaten

- 1 kg Weizen, fein gemahlen
- 2 EL Honig
- 4,5 dl Milch
- 2,5 dl heisses Wasser
- 1 EL Salz
- 2 P. Trockenhefe



Notvorratstag vom 8. Oktober 2011

Ohne Küchenmaschine

Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. 10 Min. von Hand mischen und dann ca. 20 Min. kneten. Teig zudecken und ums Doppelte aufgehen lassen.

Mit Küchenmaschine

15-25 Min. kneten. Maschine abstellen und Teig zugedeckt 20 Min. aufgehen lassen.

Formen

Danach kann der Teig auf einer gut bemehlten Unterlage zu Broten oder Brötchen geformt werden.

Backen

Backofen auf 240 °C aufheizen. Brote 10 Min. backen, danach Hitze auf 180 °C reduzieren und fertig backen.

Backzeit Brot: 25-30 Min.

Backzeit Brötchen: 15-25 Min.

(Durch die sehr heisse Temperatur zu Beginn kann das Brot in seiner vollen Kraft aufgehen und wachsen. So bekommt man nicht nur dünnes, breit gelaufenes Brot.)



Bei der letzten Arbeitsstation, die durch Orlando Fierz betreut wurde, wurden wir schliesslich auf die Wichtigkeit der finanziellen Vorsorge aufmerksam gemacht. Hier die fünf wichtigsten Schritte, wie wir uns finanziell vorbereiten können:

1. Zahlen Sie den Zehnten.
2. Vermeiden Sie Schulden.
3. Stellen Sie ein Budget auf.
4. Legen Sie etwas Geld zurück.
5. Unterweisen Sie Ihre Familie.

In diesem Zusammenhang sei auf die Kirchenbroschüre „Bereitet alles vor, was nötig ist – Die Familienfinanzen“ verwiesen.

In diesem Jahr feiert die Kirche das 75-jährige Bestehen des Wohlfahrtsprogramms. Die Themenbereiche „eigene Herstellung und Vorratshaltung“ sowie „Umgang mit Geld und Eigentum“ sind zentrale Bestandteile der persönlichen Vorsorge. Dies nebst den Bereichen Allgemeinbildung/Ausbildung, Beruf, körperliche Stärke sowie geistige Stärke. Bischof H. David Burton sagte dazu an der vorletzten Generalkonferenz:

„Vor 75 Jahren entstand aus bescheidenen Anfängen ein System, das der geistigen und zeitlichen Errettung der Menschen gewidmet war. Seit dieser Zeit war es für Millionen von Menschen überall auf der Welt ein erhebender Segen. Der von Propheten entwickelte Wohlfahrtsplan ist nicht bloss eine interessante Fussnote in der Geschichte der Kirche. Die Grundsätze, auf denen er beruht, bestimmen, was uns als Volk ausmacht. Er ist das Kernstück dessen, was uns als einzelne Jünger von Jesus, dem Messias, unserem Erretter und Vorbild, auszeichnet.“ (*Liahona*, Mai 2011, Seite 83).

Durch das Herausschälen hauptsächlich des Bereichs „eigene Herstellung und Vorratshaltung“ an diesem Samstag hat die Gemeinde einen wichtigen Grundsatz dieses Programms zur richtigen Zeit die erforderliche Bedeutung angedeihen lassen.

Notvorratstag vom 8. Oktober 2011



Der ultimative Hit an diesem Tag aber war das reichhaltige, lecker mundende Buffet, das durch fleissige Hände vorbereitet worden war und wo vieles, was aus Notvorratsartikeln hergestellt werden kann, ausprobiert und gekostet werden konnte. Die damit einhergehende Dokumentation „Kochen aus dem Notvorrat – kunterbunte Rezepte, die Spass machen“, die an alle abgegeben wurde, stellte dabei die Krönung der ganzen Bemühungen der Organisatoren dar, uns einen tollen und anregenden Vormittag zu bereiten. Herzlichen Dank – auch für den tollen Kinderwettbewerb „Zeig, was du gelernt hast“, der durch die PV zusammengestellt worden war!

Anhang

Auf den nachfolgenden Seiten finden sich einige Artikel, die am Notvorratstag abgegeben wurden. Es ist leider nicht möglich, hier jede Veröffentlichung zu publizieren. Diese können aber der nachfolgenden Liste entnommen werden und bei Interesse bei Schwester Rahel Gräub (rahelgraeub@bluewin.ch) angefordert werden:

- „Kochen aus dem Notvorrat – kunterbunte Rezepte, die Spass machen“
- „Trocknen/Dörren: Äpfel und andere Früchte“ / „Drying Apples and other Fruit“
- „Frucht-Leder – einfach und gut!“ / „Fruit Leather – easy and tasty!“
- „Notfall-Rucksack Inhalt“ / „Emergency Backpack Contents“
- „Getreide richtig lagern“ / „Grains proper storage“
- „Vollkornbrot“ / „Vollkornbrot, Variante mit Mandelpuree“
- „Bereitet alles vor, was nötig ist – Vorratshaltung in der Familie“
- „Bereitet alles vor, was nötig ist – Die Familienfinanzen“
- „Kluger Rat – Notvorrat“ (Bundesbroschüre)

Bei einer Pandemie wird der Notvorrat wieder aktuell

(Tages-Anzeiger vom 19.08.2009)

«Kluger Rat, Notvorrat», so lautete während Jahrzehnten der Slogan des Bundesamtes für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL). Diese kleine Amtsstelle regelt und überwacht mithilfe einer Milizorganisation die diversen Pflichtlager, mit denen die Privatwirtschaft Versorgungsengpässe bei wichtigen Gütern verhindern soll. Bei Bedarf könnte die Organisation auch verschiedenste Massnahmen anordnen, vom Einsatz der Schweizer Hochseeflotte bis zur Rationierung von Lebensmitteln. Unter den Bedrohungsszenarien, mit denen das Bundesamt rechnet, sind kriegerische Ereignisse und Krisen jeden Kalibers, Naturkatastrophen, radioaktive Verstrahlungen – und Pandemien.

Notvorratstag vom 8. Oktober 2011

Nach dem Ende des Kalten Krieges hatte es die wirtschaftliche Landesversorgung in den letzten Jahren nicht immer leicht im Bundeshaus, mancher Parlamentarier witterte da eine unzeitgemässe und unnötige Bürokratie. Aber die Organisation überlebte, gesundgeschrumpft, und ist weiterhin aktiv. Bundesrätin Doris Leuthard, die zuständige Departementschefin, wies vor zwei Jahren in einer Rede darauf hin, dass der Hurrikan Katrina gezeigt habe, wie labil die internationale Nahrungsmittelversorgung sei. Ähnliches könne sehr schnell bei einer Pandemie auch in der Schweiz passieren. Jetzt steht dieser Ernstfall möglicherweise bevor.

Jeder Haushalt eine Insel

Für die Konsumentinnen und Konsumenten könnte sich eine massive Grippewelle an der Einkaufsfront auswirken. Auch wenn – dank Notfallplänen – die Produktion weitergeht, bleibt das Problem, dass Kranke ein paar Tage nicht aus dem Haus können. Der kluge Rat bleibt gültig: Notvorrat. Das Bundesamt will diesen alten Gedanken neu propagieren, eine Kampagne sei in Arbeit, sagt Ueli Haudenschild, Leiter der Geschäftsstellen Ernährung, Energie und Heilmittel. Dass die Pandemie derzeit Schlagzeilen macht, trifft sich gut, das Publikum ist sensibilisiert. Vorratshaltung ist heute nämlich längst nicht mehr in jedem Haus selbstverständlich. Die Einkaufsgewohnheiten haben sich verändert. «Vor allem in der Stadt ist es die Bevölkerung gewohnt, jederzeit einkaufen zu gehen», sagt Haudenschild. Viele Konsumenten kaufen nach dem Lust- und Launeprinzip und planen wenig; bei Bedarf gibt es ja fast jederzeit den Tankstellen-shop.

Konserven besser als ihr Ruf

Dabei sind die Möglichkeiten, Lebensmittel zu lagern, heute ausgesprochen vielfältig, ein Haushaltvorrat ist viel leichter anzulegen als früher. Gourmets mögen die Nase rümpfen, aber Konserven oder Tiefkühlprodukte lassen sich mit ein paar Ideen durchaus ansprechend servieren. Salat im Glas, Apfelmus aus der Dose, Knäckebrötchen, getrocknetes Suppengemüse, ganze Fertiggerichte in Dosen oder Schalen, alles kann monatelang aufbewahrt werden. Mit UHT-Milch, Pulverkaffee, Knäckebrötchen und Streichkäse lässt sich auch einmal ein recht anständiges Notfrühstück auf-tischen, wenn man wegen Grippe nicht frische Milch und eine knusprige Baguette holen kann. Wichtig, wenn man eine Zeitlang vom Vorrat leben will, ist dessen ständige Umwälzung. Und da haben viele Konsumenten noch zu lernen. Auch lang haltbare Produkte müssen einmal verbraucht und ersetzt werden. Doch kommt die Industrie auch hier den Verbrauchern entgegen: Alle Lebensmittel sind datiert, man muss sie bloss noch richtig einordnen und dann in der richtigen Reihenfolge benutzen.

Ausgewogen sollte es sein

Was man sich ins private Lager legen soll, ist zum grössten Teil von den individuellen Wünschen abhängig. Gut fährt man, wenn man die Menüs ausgewogen zusammenstellt, also neben Fleisch- und Milchprodukten die Frucht- und Gemüsekonserven nicht vergisst. Nicht vergessen sollte man übrigens auch ein paar andere unentbehrliche Dinge wie Mineralwasser, WC-Papier, Kehricht-säcke, Haustierfutter und Medikamente.



Notvorratstag vom 8. Oktober 2011

Warum wir ernstlich empfehlen, *jetzt* einen Notvorrat anzulegen

(Website menorha.blueblog.ch/files/_RB_2008_04_Notvorrat.pdf)

In unserer globalisierten Wirtschaft ist alles miteinander vernetzt. Vieles, was anderswo billiger hergestellt werden kann, wird nicht mehr im Land produziert, sondern von irgendwoher eingeführt. So sinkt auch in vielen Bereichen der Selbstversorgungsgrad. In der Schweiz ist er mittlerweile nur noch ca. 50%. Aber auch in der EU wurde schon viel Ackerland brach gelegt. Der Import könnte aber schlagartig ausbleiben, falls das drohende Finanzdebakel plötzlich über uns hereinbrechen sollte und ganze Länder bankrottgehen. Wirtschaft und Versorgung würden nicht mehr funktionieren und die Regale im Supermarkt würden sich blitzartig leeren, auch wenn man sich das angesichts der jetzigen Fülle gar nicht richtig vorstellen kann. Auch die öffentliche Ordnung könnte unter diesen Umständen zeitweise nicht mehr gewährleistet sein. Man ist dann vorübergehend mehr oder weniger auf sich allein gestellt.

Das ist keine Endzeitpanik! Dieses Szenario muss zwar nicht zwingend eintreffen, es ist aber zurzeit durchaus realistisch. Es wäre auch keineswegs das erste Mal, dass sowas passiert.

Was gehört zu einem vernünftigen Vorrat?

Auf vielfältigen Wunsch hin haben wir die nachfolgenden Informationen hier zusammengefasst. Dies sind Tipps für einen Langzeitvorrat und berücksichtigt auch die schlimmsten Szenarien.

Wasser ist am wichtigsten, denn es fehlt zuerst. Mineralwasser hält sich lange, es ist handlich und günstig. *Wasserentkeimungstabletten* machen normales Trinkwasser lange haltbar, dasselbe erreicht man auch mit *kolloidalem Silber*, das man mit einer kleinen Apparatur selber herstellen kann. Kolloidales Silber eignet sich zudem auch gut zur Desinfektion von Wunden und als Antibiotika-Ersatz. *Wasserfilter* z. B. von Katadyn machen selbst aus einer Dreckbrühe noch Trinkwasser. Es gibt verschieden grosse Modelle.

Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffelpulver sind gut haltbare und wichtige Grundnahrungsmittel.

Backpulver bzw. **Trockenhefe** nicht vergessen.

Keimgeräte Mit dieser kleinen und billigen Einrichtung lassen sich leicht Keime ziehen, im schlimmsten Fall das einzige „Gemüse“, das man dann noch hat.

Keimlinge Samen dazu sind lange haltbar. Man kann auch Getreide keimen lassen.

Salz ist sehr wichtig. Es sollte trocken gelagert werden, da es Wasser anzieht.

Zucker ist etwas in Verruf geraten, ist aber ein hervorragender Energielieferant und macht Freude. Zusätzlich oder anstelle kann man auch: *Rohzucker*, *Honig* oder *Birnenmelasse* sowie *Powidel* (Pflaumenmus) verwenden.

Öl und Fette Auch diese wertvollen und wichtigen Energielieferanten haben heute einen schlechten Ruf, sind aber wichtig und werden schnell schmerzlich vermisst, wenn sie ganz fehlen.

Bouillon und **Bratensauce** sind vielseitig verwendbar und haben viel Nährwert.

Gewürze sollten nicht fehlen.

Konserven Haben einen verminderten Nährstoffgehalt, sind aber lange haltbar und preiswert. Besonders Fisch- und Fleischkonserven, sowie Dauerwurst enthalten viele Kalorien, um die man bei Mangel froh ist.

Getrocknetes Gemüse Suppengrün ist preiswert und ist, in Plastiksäcke eingeschweisst, lange haltbar.

Milchpulver Eine gute Möglichkeit, eiweisshaltige Nahrung zu konservieren. Es ist auch gut haltbar.

Zwieback ist lange haltbar.

Hygieneartikel wie Seife, Waschpulver, Toilettenpapier, Taschentücher, Zahnpasta, Zahnpasta, Zahnbürsten, Rasierzeug, Duschmittel und Shampoo, Abwaschmittel und Reiniger, Sprit, Essig und Seifenflocken.

Notapotheke Verbandszeug, Pflaster, Medikamente.

Nachfolgend noch einige Artikel für gröbere Notlagen:

Kerzen und **Streichhölzer** oder **Feuerzeug** sollten nicht fehlen.

Taschenlampe, Taschenradio und **Batterien, Nähzeug, Ersatzteile fürs Fahrrad.**

Ein Notkocher mit Spiritus, Benzin oder Gas.

Weitere Artikel gemäss persönlichen Vorlieben.

Die Haltbarkeit der Produkte ist unterschiedlich, sie halten jedoch immer wesentlich länger, als angegeben.

Für den Einkauf von Getreide empfiehlt sich ein Sammeleinkauf. Informationen zu Bezugsquellen geben:

Für die Schweiz: HP Ehram, Schmiedgasse 40a, CH-9100 Herisau, 071 352 75 65

hp.ehram@bluewin.ch

Notvorratstag vom 8. Oktober 2011

Warum wir gerade Korn für den Notvorrat empfehlen

(aus der gleichen Quelle)

Korn ist ein hochkonzentriertes, hochwertiges Grundnahrungsmittel und lässt sich sehr lange lagern. Da es sehr viele Nährstoffe, Öle und Vitamine enthält, kann man es mit Korn lange aushalten. Ein halbes Kilo pro Tag reichen völlig zur Ernährung einer Person, selbst wenn sonst man nichts anderes hat, was ja nicht der Fall sein sollte. So reicht ein Vorrat von **50 kg** bereits als minimale Not-Vorsorge für ein halbes Jahr. Zudem ist Korn sehr preiswert.

Wichtige Hinweise für die Vorratslagerung

Wir haben uns sehr intensiv mit diesem Problem auseinandergesetzt, da die Voraussetzungen dafür im Privathaushalt nicht so ideal sind. Diese Ratschläge sind also gut recherchiert.

Weizen, Roggen, Gerste und **Buchweizen** und **Reis** eignen sich gut zur Langzeitlagerung, Hafer, Dinkel und Mais nicht, da sie viele Öle enthalten. Am besten sollte man das Korn portionieren und mit einem **Vakuuiergerät** (ab 100 Fr.) in Plastikbeutel einschrumpfen. Durch den Luftentzug verlieren Schädlinge die Lebensgrundlage und die Körner bleiben **trocken** und stabil. Das Korn darf keinesfalls feucht werden. Wenn möglich nicht über 20 Grad lagern. **Je kühler, desto besser**. Selbst Temperaturen weit unter 0 Grad schaden nichts, jedoch sind starke Temperaturschwankungen und Licht zu vermeiden. Wirklich kühl und trocken gelagert, hält Korn leicht 30 Jahre oder sogar noch weit länger. Gewöhnlich ist der Keller der beste Ort. Wegen der Mäuse und Ratten empfiehlt sich die Aufbewahrung der Beutel in Kunststoff- oder besser lackierten Metallfässern. Man kann diese **Fässer** auch im Boden vergraben. Dort sind die Temperaturen ideal, da gleichmässig und kühl. Diese Methoden eignen sich auch für **Teigwaren** und **Hülsenfrüchte**. Diese sind aber heikler, vor allem bei höheren Temperaturen, da sie mehr Öle und Eiweisse enthalten. Sie lassen sich darum nicht so lange lagern.

Plastikfässer erhält man günstig in einer landwirtschaftlichen Genossenschaft oder im Baumarkt, Metallfässer im Fasshandel. Billiger sind gereinigte gebrauchte. Wegen der Lacke etc. empfiehlt sich ein Plastiksack als Einlage (Inlayer), den man dort auch bekommen kann.

Hat man keinen kühlen Ort, kann man die vakuumierten Beutel auch in der Wohnung oder notfalls im Dachboden aufbewahren. Grossmutter's Lagermethode: Traditionell wird Getreide in Stoff- oder Papiersäcken im Dach-

boden oder Schrank aufbewahrt. Sowa's liest man auch in Ratgebern. Dann sollte es aber regelmässig bewegt und auf Schädlinge kontrolliert werden. Säcke immer gut verschliessen, sonst kommen sie rein. Bei dieser Methode ist es schwierig, grosse Mengen lange zu lagern. Zudem ist es aufwändiger.

Qualitätsunterschiede

Für die Langzeitlagerung eignet sich zertifiziertes Saatgut am besten. Man erhält es in Saatzuchtanstalten. Sie verwenden Korn aus einheitlichen Chargen, prüfen auf Keimfähigkeit sowie Schädlinge und reinigen es noch besser als üblich. Unbedingt darauf achten, dass es nicht gebeizt ist.

Getreide wird nach seiner Backfähigkeit klassiert. Hier in der Schweiz ist **TOP** die beste Qualität, dann kommt **1** (auch noch gut) und **2** (mittelmässig) und **3**. Noch schlechtere Sorten werden normalerweise nur als Futtergetreide verwendet. Wenn man aber wirklich einmal selber mahlen und backen muss, ist man sicher dankbar, Korn zu haben, das sich auch wirklich gut dazu eignet. Höherwertiges Korn ist zudem auch eher länger lagerfähig.

...

Ob sich die Preisunterschiede für bessere Qualitäten lohnen, ist Ansichtssache. Man kann auch einfach für dasselbe Geld mehr vom Billigeren einlagern und dann einen eventuellen Verlust eines Teils der Menge riskieren und trotzdem noch billiger fahren. Anders sieht es aus, wenn man nur wenig Platz hat und möglichst wenig riskieren will.

Verwendung von Korn

Mit Korn kann man nicht nur backen. Es ergibt auch einen guten „Reis“, es lassen sich sehr einfach **Keime** ziehen und mit einer **Flockenmühle** kann man zudem herrliche Müsli herstellen. Dazu das Korn am Abend zuvor leicht anfeuchten, da es sich sonst nicht flocken lässt.

Zum Korn gehört auch eine **Mühle**. Elektrische sind sehr praktisch. Man wird in normalen Zeiten kaum von Hand mahlen wollen. Eine Handmühle hilft aber, wenn es tatsächlich mal kein Strom gibt.