Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 58 (1985)

Heft: 12

Artikel: Kluger Rat - Notvorrat : was essen, wenn die Importe ausfallen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519218

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kluger Rat – Notvorrat
Was essen, wenn die Importe ausfallen?

Rund alle zwei Jahre macht das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung die schweizerische Bevölkerung auf die Nützlichkeit der privaten Vorratshaltung aufmerksam. Die Ernährungsbasis der Schweiz ist unter den herrschenden Umständen für eine vollständige Eigenversorgung zu schmal. Rund die Hälfte aller Nahrungsmittel wird aus dem Ausland importiert. Der fehlende Zugang zum Meer, die Rohstoffarmut des Landes und die hohen inländischen Produktionskosten machen die Schweiz für Marktstörungen besonders empfindlich. Ganz zu schweigen von einem bewaffneten Konflikt.

Zwei Kilogramm Zucker, zwei Kilogramm Reis oder Teigwaren, zwei Liter Oel oder zwei Kilogramm Fett. Dies ist der Einkaufszettel jener Hausfrau, die einen Grundnotvorrat – wie ihn der Delegierte für wirtschaftliche Landesversorgung empfiehlt – einkaufen will.

Mit sechs Kilogramm Lebensmitteln pro Person soll also der Mensch im Notfall überleben? So einfach ist es doch wieder nicht. Dem Grundnotvorrat muss nämlich ein individueller Ergänzungsvorrat beigestellt werden, der vor allem auf die Bedürfnisse des einzelnen oder auf jene einer ganzen Familie Rücksicht nimmt. Aber auch die saisonalen Gegebenheiten (Früchte, Gemüse) sollten einbezogen werden.

Grundnotvorrat und Ergänzungsvorrat erlauben so einen abwechslungsvollen und reichhaltigen Menuplan, wenn einmal die Lebensmittelversorgung in der Schweiz lahmgelegt werden sollte. Denn Ereignisse in der ganzen Welt – Viehseuchen, verheerende Naturkatastrophen, kriegerische Auseinandersetzungen oder Streiks – können ihre Schatten auch auf unsere Versorgung werfen. Und bis bei uns die organisierte Rationierung einwandfrei funktioniert, müssen wir uns selber helfen.

Grundnotvorrat	*Anfangsbestand*	*Endbestand*
Zucker	10 kg	9 kg
Reis	5 kg	2,5 kg
Teigwaren	5 kg	3 kg
Oel	5 l	4 l
Fett	4 kg	3,5 kg
Margarine	1 kg	--
Ergänzungsvorrat		
Mais	1 kg	1 kg
Mehl	4 kg	3,5 kg
Hülsenfrüchte	2 kg	1,2 kg
Sardinen	3 B.	2 B.
Sardellen	3 B.	--
Thon	3 B.	1 B.
Oliven, Kapern, Gurken, Kakao, Tee		wenig übrig
Pelatitomaten	8 B.	--
Schokolade	2 T.	--
Biscuits	2 P.	--
Mandeln	500 g	250 g
Gedörrte Zwetschgen und Aprikosen	500 g	200 g
Speck	500 g	--
Kartoffeln alte	2 kg	--

Menuplan

	Morgenessen	*Mittagessen*	*Abendessen*
Montag 17. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Hausgemachte Tomatensuppe aus Pelatitomaten Bruschetta (Spiessli) Käse	Riso campagnolo (ländlicher Reis) Kopfsalat mit Gartenkräutern Rhabarberkompott
Dienstag 18. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Blattspinat Eier im Töpfchen Brot	Kopfsalat Radieschen Penne alla Puttanesca (Nudelgericht) Erdbeersuppe
Mittwoch 19. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Spaghetti aglio olio Sardinen Kopfsalat Hausgemachte Mandel-Schoggi-Torte	Laubfrösche (gefüllte Lattichblätter mit Hackfleisch) Trockenreis Hausgemachte Mandel-Schoggi-Torte
Donnerstag 20. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Aufschnitt, Essiggurken, Oliven Käsekuchen Rhabarberkuchen Tee, Milchkaffee	Linsengericht mit Rüebli, Sellerie und Speck Schwartenwurst Walliser Kirschen
Freitag 21. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Sommerlicher Salat mit viel Thon, harten Eiern und Oliven Brot Erdbeeren	Hausgemachte Pouletthamburger mit viel Kräutern Krautstiele mit Sbrinz Linsensalat (Linsenreste vom Vortag) Vanillecrème hausgemacht
Samstag 22. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Panierte Schnitzel Safranrisotto Bohnensalat Erdbeeren	Kartoffeleintopf Kopfsalat Biscuits
Sonntag 23. Juni	*Morgenessen/Brunch* Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre Käse Weiche Eier Schinken		Gratinierte Kutteln mit Borlottibohnen Salat Schoggicrème hausgemacht

	Morgenessen	*Mittagessen*	*Abendessen*
Montag 24. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Reissuppe mit Kohl Brot Schweizer Salami	Thonmousse Lasagne hausgemacht an Basilikumbéchamel Kirschen
Dienstag 25. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Schnittlauchomeletten Salat Vanillepudding	Spaghetti bolognese Salat Erdbeeren
Mittwoch 26. Juni	Tee – Kakao Brot Margarine Konfitüre	Grüner Risotto (Risotto mit Spinat und Käse) Ochsenschwanzragout Salat Biscuits	Salade niçoise (Kartoffeln, Bohnen, Peperoni, Eier, Oliven, Sardellen) Brot Kompott aus gedörrten Zwetschgen

Wir haben den Ernstfall geprobt. Zehn Tage lang – so lange dauert es, bis eine Rationierung funktionieren würde – hat Familie Kamber in Bangerten bei Bern nur mit einem vom Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung empfohlenen Not- und Ergänzungsvorrat «überlebt». Mit strengen und kontrollierten Vorgaben wurde an einem Montagmorgen die Aktion begonnen. Alle fünf Familienmitglieder verpflichteten sich zur strikten Einhaltung der Spielregeln. Ab sofort durften bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr eingekauft werden: Zucker, Reis, Teigwaren, Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade, Speiseöl und -fett, Butter, Joghurt und Rahm sowie Hülsenfrüchte und Getreideflocken. Alle diese Produkte wären im Ernstfall rationiert und nicht mehr frei erhältlich.

Weil unsere Übungsanlage davon ausging, dass eine absolute Importsperre verhängt worden war, konnten deshalb keine ausländischen Gemüse oder Früchte, aber auch kein Fleisch und insbesondere kein Fisch und keine Meerfrüchte eingeführt werden. Auch nahm man an, dass in der Krisenphase die Energie knapp ist, so dass auch keine Tiefkühlprodukte mehr verwendet werden konnten. Der gesamte Not- und Ergänzungsvorrat stellte für die fünfköpfige Familie einen Kaufwert von rund Fr. 250.– dar, also – wie empfohlen – rund Fr. 50.– pro Person. Dass mit diesem Vorrat ein reichhaltiger, abwechslungsreicher Menuplan erstellt werden konnte, dafür sorgten die kreativen Kochkünste von Frau Kamber.

Nach den zehn «Krisentagen» mit der supponierten Importsperre blieb vom Not- und Ergänzungsvorrat etliche Ware übrig. Dafür hatte Frau Kamber – was erlaubt war – inländisches Fleisch, heimisches Gemüse sowie Käse, Milch und Eier gekauft. Doch alles in allem wurden die pro Person vorgegebenen fünf Franken im Tag strikte eingehalten.

Der Test zeigte auf eindrückliche Weise, dass man mit einem individuellen Ergänzungsvorrat – neben dem Grundnotvorrat – in keine ernsthaften Schwierigkeiten kommt. Dass einige beliebte Nahrungsmittel, z. B. Butter oder Auberginen oder auch Peperoni, von Kambers Speisezettel wegfielen, führte vorerst zu einigen Problemen und «Entzugserscheinungen», doch war in der Regel die Umstellung dank Substitutionsgütern leicht zu bewältigen. In unserer Übungsanlage nicht mitberücksichtigt waren jedoch all jene Fälle, in denen die Versorgung mit Gütern des täglichen Bedarfs zusätzlich erschwert würde.