

In den ersten heißen Zeiten des kalten Krieges und mit der frischen Erinnerung an die Zeit der Zerbombung gingen die Menschen entschieden weniger paranoid mit dem möglichen Ernstfall um. Man könnte aber auch sagen: naiver. Denn so um 1960 herum galt Otto Normalbürger eine Atombombe als überlebbare. Wenn man nur bei der Detonation unter den Tisch kroch und/oder sich eine Aktenmappe über die Birne hielt. Besser noch, man hatte einen privaten Atombunker im Eigenheimgarten, wo es sich die Familie nach einem nuklearen Angriff für ein paar Monate genützlich machen konnte, um dann erfrischt wieder an die Oberfläche zu kommen und flugs mit dem Wiederaufbau zu beginnen. Aus dieser Zeit stammt die „Aktion Eichhörnchen“, die mit einigem Aufwand propagiert wurde. Ziel war es, das Volk dazu zu bringen sich Vorräte anzulegen, um im Falle des Falles 14 Tage autonom überleben zu können. Wir lernten 1962 so etwas im Rahmen einer Sonderveranstaltung in der Schule... Heute droht ja weniger die Bombe, als vielmehr die Naturkatastrophe oder der schlimme AKW- oder Chemiefabrikunfall. Deshalb gibt es unter dem internettigen Signet „Bereit24“ vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) eine Website mit Tipps und Tricks fürs Überleben – u.a. zum Thema „Notvorrat“.

Da ist dann auch gleich ein Shop angegliedert, in dem man für schlappe 288,95 Euro das „Grundnahrungspaket“ ordern kann, das 5,7 Liter Tomatensuppe, 11 Liter Kartoffelsuppe und 7,7 Liter Spinat-Gorgonzola-Suppe in bombensicheren Dosen umfasst. Für 374,95 Euro gibt es ein ähnliches Paket, aber mit Fleisch. Man sieht: Im Notfall kommen Vegetarier billiger weg. Darüber können Mitspieler der Survival-Bewegung nur müde grinsen, denn sie haben nicht nur Shops mit allem, was zum Überleben nötig ist, zur Hand, sondern auch Dutzende Seminare und Trainings hinter sich, die ihnen den Arsch retten, wenn die Normal-Ottos schon längst den leeren Löffel abgegeben haben. Diese dem Homo sapiens überlegene Species wird tatsächlich jede Katastrophe überleben – in der Welt, die sie dann aufbauen, möchte man dann aber auch nicht unbedingt leben.

Überleben im Berufsalltag

Was im Katastrophenschutz und bei den Überlebenskünstlern in großem Maßstab daher kommt, trifft berufstätige Menschen Tag für Tag, wenn auch nicht so doll. Bei denen steht nicht das nackte Überleben auf dem Spiel, sondern die Minimierung der Gesundheitsrisiken durch Verzicht auf denaturierte Industriekost, wie man sie in den Notnahrungspaketen des BBK findet. Ziel ist es, Nahrungsmittel auf Vorrat zu halten, die es erlauben, mit geringem Aufwand und in kurzer Zeit eine Mahlzeit zu bereiten, die nicht nur satt macht und die

Vitamin- und Minealspeicher auffüllt, sondern lecker ist und gesund. Gewünscht ist auch, dass aus den bevorrateten Zutaten nicht nur dieses oder jenes Gericht gekocht werden kann, sondern etliche Varianten möglich sind. Deshalb geht's im Folgenden nicht um Rezepte, sondern Kategorien.

Asiatisch

Wer z.B. die asiatische Küche mag, der sollte IMMER folgende Produkte im Haus haben:

- Ingwerwurzel
- Knoblauch
- Basmatireis
- gelbe und rote Linsen
- Cashew-Kerne
- Erdnüsse
- Erdnussbutter
- Erdnussöl
- Sojasoße
- Kokosmilch in Portions-Tetrapacks
- milde Currypaste im Glas

Diese Zutaten sind alle einige Zeit haltbar. Ingwer bleibt gut 10 bis 14 Tage frisch und kann zwischendurch auch für einen Tee aufgebraucht und ersetzt werden. Knoblauch hält je nach Zustand beim Kauf Monate. Alle anderen Sachen halten sich einfach so oder im Kühlschrank sehr, sehr lange. Mit diesen Zutaten allein kann man schon nett kochen. Kauft man frisches Gemüse (Paprika, Möhren, Lauch, Frühlingszwiebeln) dazu, wird's wunderbar.

Mediterran

Freunde des mediterranen Geschmacks bevorraten am besten folgendes:

- Knoblauch
- getrockneten Oregano und Thymian
- Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Spaghetti bzw. Spaghettini oder Linguine (lange Nudeln)
- Rigatoni, Penne rigate oder andere kurze Nudeln

- Tomatenmark in Döschen
- stückige, passierte und ganze geschälte Tomaten in Dosen
- Cannelini-Bohnen in der Dose
- Brühwürfel (Rind - Bioqualität!)
- Brühwürfel (Huhn - Bioqualität!)
- Weißwein
- Rotwein
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Zitronensaft (konserviert)
- H-Sahne
- TK-Erbesen
- TK-Blattspinat

Mit diesen Zutaten lassen sich ungefähr siebzehn verschiedene Nudelgerichte anfertigen, die natürlich durch zugekaufte Frischware weiter optimiert werden können.

Gutbürgerlich

- Kartoffeln (dunkel, kühl und trocken gelagert!)
- Zwiebeln (dunkel, kühl und trocken gelagert!)
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter Majoran
- Muskatnuss
- getrocknete Tellerlinsen (oder auch Alb- oder Puy-Linsen)
- getrocknete gelbe Erbsen (oder Spalterbsen)
- weiße Bohnen im Glas oder in der Dose
- durchwachsenen Räucherspeck
- Gemüsebrühpulver (Bioqualität!)
- Brühwürfel (Rind - Bioqualität!)
- Suppennudeln (Sternchen, Buchstaben o.ä.)
- TK-Erbesen
- TK-Spinat
- H-Sahne

In dieser Ecke der Vorratshaltung dominieren die Eintöpfe, die bei Bedarf durch frische Möhren, frischen Sellerie und Lauch sowie Petersilie aufgewertet werden. Allein aus der Kombination aus Kartoffeln und Zwiebeln lassen sich gut anderthalb Dutzend prima Mahlzeiten herstellen; wenn frische Eier verfügbar sind, reicht es sogar zu manchem Festschmaus.

Diese hier beschriebenen Vorräte helfen aber nicht nur beim Überleben im urbanen Alltag, sondern machen den Besitzer auch beliebt bei Verwandten, Freunden und Kollegen. Denn auch wenn die mal unangemeldet erscheinen, werden sie doch nach ein bisschen Küchenzeit ein leckeres Essen auf dem Tisch vorfinden, das die Stimmung lockert und die Laune aller Anwesenden hebt.