

„Not-Nahrung nach Wilmont F.“

Von Wilmont Franta aus Wien



„**Bauernhochzeit**“ von Pieter Bruegel d. Ä. um 1568. Dieses Gemälde und die Tatsache, dass sogar hier bei einer Hochzeit nur Getreide-Grütze und kein Fleisch serviert wurde (Fleisch gab es einst für den Bauernstand recht wenig), brachte mich in Verbindung mit dem Korn-Futter meiner eigenen Hühner auf die Idee, den unten geschilderten Test zu machen. Somit aktualisiere ich nur die Möglichkeit, billigst eine Not-Nahrung vorhalten zu können.

Über Nahrungs-Vorsorge wurde ja schon umfänglich geschrieben und gibt es hierzu auch bereits viele Bücher und Artikel, welche sich mit diesem Thema beschäftigen.

Ich möchte Sie hier in diesem Artikel nicht weiter mit den Empfehlungen konfrontieren, sich reichlich und durchaus für 12 Monate oder sogar länger (denken wir nur an den Einschluss von Leningrad und Sarajewo, u.a.) mit diversen Lebensmitteln, welche vor allem lange – um nicht zu sagen fast ewig – haltbar sind, einzudecken. Hier vor allem wären es geeignete Teigwaren, aber auch viele andere Nahrungs- bzw. Lebensmittel (auch Topinambur im Eigenanbau), die vorgehalten werden sollten. Die Formel für den Vorhalt an Lebensmitteln lautet:

Anzahl der zu versorgenden Personen plus mind. 1 (x+mind.1).

Und noch etwas ganz Wichtiges: Bewahren Sie Ihren umfänglichen Lebensmittelvorrat nicht nur an einer Stelle (Speisekammer, etc.) auf, sondern an drei Stellen. Möglichen gewaltsamen Begehrlichkeiten von Nachbarn oder auch „Willkommengästen“ kann so sinnvoll begegnet werden, sofern man nicht über genügend sonstige „Abwehrmitteln“ der besseren Art verfügt.

Apropos Teigwaren: Bereits vor Jahren habe ich eine Dame 2x zum Pasta Asciutta-Essen eingeladen und habe beim ersten Mal Spagetti verwendet, welche 5 Jahre abgelaufen waren, und beim zweiten Mal welche, die bereits 10 Jahren über ihrem Ablaufdatum lagen. Somit waren die letzten bereits 15 Jahre alt. Ergebnis in Kurzform: Es hat wunderbar geschmeckt. Auch mir. Mein Gast wurden jedoch erst nach der zweiten Einladungsrunde zum Thema informiert, war mir aber gar nicht böse. Die Dame kannte mich bereits als Praktiker und Schlitzohr.

Und noch schnell ein weiterer Geheimtipp: Auch Warmdosen – von der Bohnensuppe bis zum Rindsgulasch – halten sich so gut wie ewig. Habe selbst vor einigen Wochen eine „Chili con Carne“-Dose verzwickelt, welche bereits 8 Jahre abgelaufen war. Nicht erst das erste Mal. Ich bin eben teils auch mein eigener Proband.

Nun zurück zum Artikel-Thema: Heute möchte ich mich jedoch wie im Titel angekündigt, mit einer besonderen Form einer „Not-Nahrung“ beschäftigen, muss jedoch mit einer kleinen Vorgeschichte beginnen.

Wer auf hartgeld.com/downloads meinen Artikel vom 25. Jänner 2013 mit dem Titel **„Eiweißversorgung in Krisenzeiten“** gelesen hat, weiß, dass ich mir seit Jahren einige Hühner halte und somit „Eiweiß-autark“ bin.

Und so möchte ich Sie in diesem Zusammenhang über jene Idee informieren, die mich in der Folge zu dem unten beschriebenen Test betr. Not-Nahrung führte, wobei auch das oben gezeigte Gemälde mit der Getreide-Grütze-Nahrung mich zu dieser Studie angeregt hat.

Um meine Hühner artgerecht - speziell in der kalten Jahreszeit – auch teils mit Bruch-Mais (meine Zwerghühner könnten keine ganzen Mais-Körner essen) dosiert zu versorgen, kaufte ich noch vor dem Winter einen 30 kg-Sack Bruch-Mais um ca. € 12.- im Lagerhaus, und nahm später für meinen besonderen Test ca. 1 kg dieses Bruch-Maises in meinen Winterurlaubsort Anfang Jänner 2016 in die Steiermark mit.

Dort bat ich meine Quartiergeberin und auch konzessionsgeprüfte Wirtin, Frau Maria Auer mir und meiner charmanten Begleiterin zu Testzwecken, einen Teil dieses mitgebrachten Bruch-Maises vorab in Milch aufzukochen, mit etwas Honig am Ende zu verfeinern und mir, meiner Begleiterin und dem Gatten der Wirtin namens Wolfgang das Gericht zur Verkostung zu geben. Ich selbst als Initiator dieses Versuches, aß sogleich meine Kleinportion dieses Getreide-Breis mit etwas Honig auf, und befragte alle meine restlichen „Versuchspersonen“ über ihr Geschmackserlebnis. Ergebnis wieder in Kurzform: sogar große Begeisterung, da überaus bekömmlich. Der Test mit Milch, es wurde ca. 1 Teil Mais mit 2 Teilen Milch ca. 45 Minuten bei laufendem Umrühren 1x aufgekocht und dann nur mehr köcheln gelassen, war äußerst erfolgreich. Wer einen Löffel Butter vor dem Anrichten einrührt gewinnt nochmals einiges an Nahrungsenergie in kcal dazu.

Der zweite Testlauf wurde jedoch – und dies, eh klar, mit voller Absicht – nur mit Wasser in gleicher Art durchgeführt. Auch wurde diese „Not-Nahrung nach Wilmont F“ sodann von allen wieder verkostet, und als gleichwertig beurteilt. Die Variante mit dem Kochwasser eignet sich jedoch auch zur Anreicherung mit pikanten Zutaten. Die verwendete Flüssigmenge bestimmt die Konsistenz, so dass auch Suppen möglich sind. Als „Test-Leiter“ habe ich mich jedoch hier für „Brei“ entschieden. Auch ein längeres Einweichen der Körner vor der Zubereitung ist möglich.

Für meine Wirtsleute, gab es jedoch noch einen weiteren Test ähnlicher Art zu absolvieren, den ich meinen interessierten Lesern auch nicht vorenthalten möchte.

Nicht nur ich, sondern meine genannten Privat-Pensions-Wirtsleute Wolfgang und Maria Auer halten sich Hühner, so dass wir teils auch die gleiche Hühnerfuttermischung, bestehend aus Bruch-Mais, Gerste-, Hafer-, und Weizenkörner größtenteils im Ganzen verwenden, und bereits so gemischt ankaufen. Was lag daher näher, als auch diese Mischung einem „Not-Nahrungs-Test“ – wie oben beschrieben (Milch und Wasser) zu unterziehen. Diese Idee mit dem Mischfutter stammte von meinem Hausherrn und Freund Wolfgang, der selbst bereits ein Krisenfachmann ist. Ich selbst hätte mich ja mit dem Ergebnis „Bruch-Mais-Grütze“ begnügt. Bingo: Auch hier war das Ergebnis mehr als nur akzeptabel. 30 kg der genannten Hühnerfuttermischung kostete ebenfalls ca. € 12.-, inkl. der neuen österreichischen Mehrwertsteuer-Abzocke auf 13% (vorher 10%).

Hinzufügen möchte ich jedoch, dass ich diesen Test anlässlich meiner Winterurlaubswoche Anfang Jänner 2016, absichtlich durch meine Wirtsleute durchführen ließ, wiewohl ich auch selbst imstande gewesen wäre dieses einfache Rezept zur Anwendung zu bringen, doch ging es mir auch darum, Leute bäuerlicher Herkunft zu involvieren, und nicht nur Städter als Probanden zu nützen.

Dieser Artikel – in Bad Aussee geschrieben - möge Sie daher durchaus auch anregen, sich mit dieser „Not-Nahrungs-Methode“ anzufreunden, wobei - wie folgt - auch noch einige grobe Zahlen hinzugefügt werden müssen. Alle Angaben sind Circa-Werte, und Manches habe ich auch vereinfacht dargestellt.

Bleiben wir bei unserem ersten Versuch Mais-Bruch mit Milch und Honig, wobei ich hier absichtlich die kommenden Angaben auch für die obig genannte Hühnerfuttermischung (Bruch-Mais, Weizen, Hafer, Gerste), ebenfalls in Milch gekocht für diverse Angaben heranziehe. Bei der Korn-, bzw. Bruch-Mais-Mischung mit Wasser aufgekocht, dürfen wir die nachfolgende Brennwertangabe in kcal um ca. 50% reduzieren, da wir hier Milch, Honig und Butter in Abzug bringen müssen. Allfällige pikante Anreicherungen müssen wir jedoch umgekehrt in Rechnung setzen. Hier geht es jedoch nur um grobe Wertangaben.

Berechnung des Brennwertes (Energie) in kcal grob bei der Milchzubereitung für beide Varianten:

Wir kochen 15 dag Körner (= 490 kcal) in Milch (= 130 kcal), fügen 3 EL Honig hinzu (= 180 kcal) und geben noch 1 EL Butter am Ende drauf (= 130 kcal). Macht in Summe ca. 930 kcal. In Notzeiten nur in Wasser alles gekocht ohne weitere Zutaten kommen wir auf die gerade obig genannten 490 kcal (mit diversen pikanten Zutaten wie Kräuter mit Röstspeck, Röstzwiebel, etc. natürlich auch hier auf etwas mehr).

Somit können wir mit der oben beschriebenen Milch-Variante zu ca. 930 kcal so gut wie fast die Hälfte eines bescheidenen Tagesbedarfes von mind. 2.000 kcal decken.

Und wer extra einen 30 kg-Sack Popcorn-Mais (= Hartkorn-Mais und ähnlich billig) kauft und sich in der Mikrowelle (schädlich) 2 EL mit 3 EL Öl selbst Popcorn zubereitet, hat ebenfalls einen nahrhaften Snack mit reichlich Kalorien für zwischendurch, oder sogar für unterwegs.

Jetzt kommen wir zu einigen weiteren wichtigen Angaben und Vergleichen:

Ich habe vor mir eine 200 g Fisch-Dose „Räuchercocktail“ mit Bückling, Makrele und Sprotten in Rapsöl, mit 150 g Fischeinwaage. Diese Dose hat ca. 325 kcal Brennwert und kostet ca. € 3.-.

Wir dividieren daher um den Preis einer kcal in Cent zu ermitteln:

$300 \text{ (Cent)} : 325 \text{ (kcal)} = 0,92 \text{ Cent/kcal}$

Jetzt ermitteln wir den Preis einer kcal unserer Kornmischung, wobei 1 kg Kornmischung bzw. ähnlich auch der Bruch-Mais mit 3.300 kcal grob angenommen werden darf.

1 kg dieser Mischung kostete somit: € 12-, bzw. $\text{Cent } 1.200 : 30 \text{ kg} = 40 \text{ Cent/kg}$

Um 1 kcal preislich hier errechnen zu können, müssen wir nun die 40 Cent durch 3.300 kcal dividieren und erhalten je kcal Körnermischung oder Bruchmais den Wert in Cent mit 0,012/kcal !!! (Super günstig).

Wir dividieren nun den Preis einer kcal der Fischdose mit 0,92 Cent/kcal durch den Preis der kcal unserer Körnermischung und gelangen so zu einem Wert von 76,7.

Dies bedeutet, dass unsere beschriebene Körnermischung – unbeschrieben sonstiger wertvoller Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, etc.) nur 1/76,7tel kostet, oder anders ausgedrückt nur 1,3% gegenüber 100% unserer betrachteten Fischdose. Bingo: Somit auch für „kleine Brieftaschen“ leicht leistbar.

Jetzt darf ich Sie auch noch von meinem Rechenergebnis in Bezug auf die genannte Warm-Dose „Chili con carne“ zu 800 g und einem Preis von ebenfalls ca. € 3.- bei 85 kcal je 100 g informieren. Hier kostet 1 kcal 0,44 Cent, doch hat der Inhalt viel weniger wertvolle Inhaltsstoffe (s.o.) wie in unseren beiden Hühner-Futter-Varianten.

Zusammenfassung:

1 kcal unseres Hühner-Futters kostet uns ca. 0,012 Cent (Preisbasis).

1 kcal unserer Kalt-Fisch-Dose kostet uns ca. 0,92 Cent (77 Mal mehr).

1 kcal unserer Warm-Dose kostet uns ca. 0,44 Cent (37 Mal mehr).

Somit kostet 1 kcal unserer Kaltfischdose fast 77 Mal so viel wie unsere Körner, und fast 37 Mal so viel unsere Warm-Dose. Präferenzen dürfen wir daher unsere Körnermischung gegenüber dem alleinigen Bruch-Mais, da inhaltlich noch wertvoller.

Dies bedeutet, dass wir uns eben nicht nur auch mit Kalt- oder Warm-Dosen, Spagetti und vielerlei anderer Nahrungsmittel eindecken sollten, sondern auch – und dies speziell bei „kleiner Brieftasche“ auch äußerst günstig mit einer wertvollen „Not-Nahrung“, die gar keine Not-Nahrung an sich sein muss/ist, und wir uns diese über Lagerhäuser oder Landring-Organisationen, Privatmühlen, etc. preiswert besorgen können und – meine Empfehlung - auch sollen. Wiewohl hier die Aufbewahrung etwas mehr Aufmerksamkeit verlangt (Schädlinge), so leicht ist es jedoch Getreide generell auch „Getier-Sicher“ durch Sauerstoffabsorber, etc. auch langfristig gut aufzubewahren.

Ein 30 kg-Sack Hühner-Misch-Futter, oder auch ein 30 kg-Sack Bruch-Mais reicht nach obiger Rechnung daher für jeweils ca. 200 Portionen oder für 1 Person für 50 Tage, wobei sich diese Angabe – logisch - absichtlich auf die „Wasser-Koch-Methode“ ohne Zusätze bezieht. In der beschriebenen Milch-Honig-Butter-Variante, käme eine

Person sogar um die 90 Tage aus. Mit, rechnerisch, 7-8 Sack je Person hätten Sie somit eine „Not-Nahrungs-Reserve“ auf Wasserkochbasis zu Gesamtkosten von ca. **€ 96.- für ein ganzes Jahr !!!**

Und so möchte ich mich auch herzlich bei meinen langjährigen „Fluchtburg-Pensions-Wirtsleuten“ Wolfgang & Maria Auer in A- 8162 Fladnitz a.d.T., Tulwitzdorf 73 in der Steiermark bedanken, die diesen Test nicht nur nach meinen Angaben durchführten, sondern auch als Verkoster (Probanden) zur Verfügung standen.

Bad Aussee am 27. Jänner 2016

Ing. Wilmont Franta aus Wien ist Sicherheitspädagoge, Fachjournalist und Vortragender zu den Themen „Ökonomischer Selbstschutz“, „Sicherheit“, „Vorsorgen“, „Hühnerhaltung“ und „Bewaffnung“. Franta ist berechtigter Waffenträger, als Bau-Ing. auch Sicherheitsfachkraft (SFK) nach ASchG, sowie emeritierter und im JM auch einst Eingetragener Mediator und beschäftigt sich seit Jahren auch mit Kriminalprävention (einst auch Lehrauftrag an Donau-Universität zum Thema „Einbruchskriminalität“). „Wilmont F.“ ist unter ing.w.franta@sicherheit-mediation.com (derzeit noch) erreichbar.

Dieser Artikel darf und soll jederzeit, ohne vorherige Anfrage verlinkt, bzw. sonst wo veröffentlicht und verbreitet werden, und möge dem Einen oder dem Anderen in den kommenden schweren Zeiten durchaus durch seinen Inhalt dienlich sein. Über Rückmeldungen und Erfahrungen freue ich mich.

Zwei Fotos zum Artikel „Not-Nahrung nach Wilmont F.“



Bruch-Mais in Milch bei der Zubereitung. Mit Honig und Butter ca. 930 kcal bei 15 dag Korn. Als reine Not-Nahrung mit Wasser zubereitet ca. 490 kcal



kcal-Vergleichsdose mit Fisch (siehe Text, kein Foto der genannten Warm-Dose)