

Hamsterkauf? Nein! Notvorrat? Ja!

Expertinnen raten zur Beachtung der offiziellen Empfehlungen der Bundesregierung

Von Claudia Sarrazin

OSNABRÜCK Bevor überhaupt ein Corona-Verdachtsfall in der Region festgestellt wurde, gab es in hiesigen Supermärkten schon die ersten leeren Regale. Wir haben zwei Expertinnen gefragt, was sie von solchen Hamsterkäufen halten - und welche Tipps sie zum Thema (Not-)Vorrat geben.

Eine eindeutige Meinung zu Hamsterkäufen hat die Osnabrückerin Elisabeth Leicht-Eckardt, Geschäftsführerin der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hauswirtschaft Niedersachsen: „Aus meiner Sicht sind sie aktuell nicht sinnvoll“, sagt die Professorin in Rente und fügt hinzu: „Wir haben in Osnabrück noch das große Glück von Märkten, wo man sich für den Alltag mit frischen Lebensmitteln edecken kann.“

„Ich bin erst einmal erstaunt, dass die Menschen so reagieren“, sagt Annegret Nitsch, die bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen für die Themen Ernährung, Lebensmittelqualität und Verbraucherinformation zuständig ist. Auch sie hält Hamsterkäufe derzeit keineswegs für notwendig.

Aber wenn sich unabhängig von der aktuellen Lage jemand für den „Fall der Fälle“ einen gewissen Vorrat anlegen will, wie es beispielsweise das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) durchaus empfiehlt?

Sowohl Nitsch als auch Leicht-Eckardt raten unabhängig voneinander dazu, stets nur solche Lebensmittel zu bevorraten, die im Haushalt üblicherweise auch eingesetzt werden und die länger haltbar sind. Leicht-Eckardt zählt als Beispiele Tro-



Vorräte gibt es in den meisten Haushalten. Sie werden allerdings nur von den wenigsten geplant angelegt.

Foto: dpa/Christian Röwekamp

ckenlebensmittel wie Nudeln, Reis und Mehl auf. Wer einen Keller hat, könne auch Kartoffeln einlagern, und auch länger haltbare Kühl- und Tiefkühlkost könne gut auf Vorrat eingekauft werden.

Das „Fifo-Prinzip“

In jedem Fall aber sollte stets das sogenannte „Fifo-Prinzip“ gelten. Fifo steht für „First in - first out“, was wörtlich aus dem Englischen übersetzt „zuerst rein - zuerst raus“ bedeutet. Gemeint ist, dass das, was zuerst eingelagert wurde, auch zuerst verbraucht wird. Leicht-Eckardt: „Dieses Prinzip kann man einhalten, wenn man die neu gekauften Lebensmittel oder alles, was

länger haltbar ist, nach hinten und das, was zuerst verbraucht werden soll, nach vorne stellt.“ So könne zudem dem Lebensmittelverderb vorgebeugt werden. Nitsch empfiehlt, mit Listen oder geeigneten Apps zu arbeiten, um den Überblick zu behalten: „Man sollte sich grundsätzlich bewusst sein, was man im Vorrat hat.“

In einem echten Katastrophenfall - von dem derzeit überhaupt keine Rede sein kann - könnten im Übrigen nicht nur Lebensmittel knapp werden. Nitsch weist darauf hin, dass auch Szenarien denkbar sind, in denen der Strom längerfristig ausfällt. Und dann müssten die Lebensmittel aus dem Vorrat auch ohne Strom einsetzbar

sein: „Nudeln funktionieren nicht, wenn der Strom weg ist, Haferflocken schon“, nennt Nitsch als Beispiel, die für solche Fälle Lebensmittel in Dosen für sinnvoll hält. „Auch, wenn wir die sonst nicht empfehlen...“, fügte die Ernährungsexpertin hinzu.

„Außerdem kann man sich so einiges bei denen anschauen, die selbstversorgerisch unterwegs sind. Die befassen sich sowieso mit dem Thema“, sagt Nitsch und zählt „alte hauswirtschaftliche Konservierungsverfahren“ auf: Trocknen, Einwecken, Fermentieren, Einsalzen. Trocknen beispielsweise eigene sich gut für Obst. Davon abgesehen, stelle sie fest, dass junge Leute diese Verfahren wiederentdeckten

und Spaß daran hätten - ganz unabhängig von Katastrophenszenarien.

Das BBK hat einen Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen und eine dazu passende Checkliste veröffentlicht. Darin wird unter anderem empfohlen, so viele Lebensmittel zu lagern, dass pro Person zehn Tage lang ein Tagesbedarf von 2200 Kilokalorien abgedeckt werden kann. Das empfindet Nitsch fast schon als etwas hoch gegriffen: „Mit der Kalorienanzahl von 2200 Kilokalorien pro Tag ist man schon super versorgt.“ In Notzeiten komme der Mensch durchaus mit weniger Essen aus.

Wasser bevorraten

Das Hauptproblem sei eher das Wasser. Deshalb gehöre immer auch Wasser in den Notvorrat - wie es auch das BBK empfiehlt, das von zwei Litern pro Person pro Tag ausgeht. Zudem könne etwas Saft nicht schaden.

Allen, die sich unabhängig von Corona mit dem Thema (Not-)Vorrat befassen wollen, empfehlen die beiden Expertinnen das Portal ernaehrungsvorsorge.de des Bundeslandwirtschaftsministeriums. Dort gibt es nicht nur grundsätzliche Tipps zu den Themen Lebensmittelvorrat und Notvorrat, sondern auch einen Vorratskalkulator. Damit kann sich jeder Haushalt für ein bis 28 Tage und auf die Anzahl der im Haushalt lebenden Personen bezogen, eine Tabelle mit entsprechenden Mengenangaben zum Thema Grundnahrungsmittelvorrat zusammenstellen lassen. Und für Vegetarier hält das Portal zumindest eine Liste an Lebensmitteln parat, die als Notvorrat für eine Person und zehn Tage ausreichen.