

# Notration

## Inhaltsverzeichnis

- [I. Was ist eine Notration? Definition und Bedeutung](#)
- [II. Geeignete Lebensmittel für eine Notration](#)
- [III. Weitere wichtige Bestandteile einer Notration](#)
- [IV. Lagerung und Haltbarkeit einer Notration](#)
- [V. Notration und Selbstversorgung](#)
- [VI. Grundsätzliche Tipps zur Zusammenstellung einer Notration](#)

Eine Notration, auch als [Notvorrat](#) oder [Krisenration](#) bekannt, spielt eine zentrale Rolle, wenn es um die Vorbereitung auf Krisen oder Notfälle geht. Dabei handelt es sich um eine Sammlung an Lebensmitteln und wichtigen Vorräten, die speziell dafür gedacht ist, im Falle von Versorgungsengpässen eine grundlegende Versorgung sicherzustellen.

## **I. Was ist eine Notration? Definition und Bedeutung**

Eine Notration ist eine [Lebensmittelreserve](#), die in Krisen oder Ausnahmesituationen genutzt wird. Sie dient der Sicherstellung der Grundversorgung, wenn der Zugang zu frischen Lebensmitteln oder externen Lieferketten eingeschränkt oder komplett unterbrochen ist. Die Wichtigkeit einer Notration zeigt sich besonders in Katastrophenszenarien wie Naturkatastrophen, Stromausfällen, Pandemien oder sozialen Unruhen. Mit einer durchdachten Notration lassen sich Versorgungslücken überbrücken und die Grundbedürfnisse an Nahrung und Energie sichern.

## **II. Geeignete Lebensmittel für eine Notration**

Die Auswahl der Lebensmittel ist entscheidend, um eine nachhaltige und gut durchdachte Notration zusammenzustellen. Zu den wichtigsten Kriterien zählen eine lange Haltbarkeit, hoher Nährstoffgehalt und einfache Lagerung. Es empfiehlt sich, auf energie- und nährstoffreiche Produkte zu setzen, die den Körper auch bei wenig Nahrung optimal versorgen.

- **Getreideprodukte und Grundnahrungsmittel**

Getreideprodukte wie Reis, Nudeln und Haferflocken bieten eine hervorragende Grundlage. Diese Produkte sind lange haltbar und bieten komplexe Kohlenhydrate, die für eine langanhaltende Energieversorgung sorgen. Auch Mehl, Backpulver und Grieß gehören zu den wichtigen Grundnahrungsmitteln.

- **Proteinquellen**

Eine ausgewogene Notration enthält auch haltbare Proteinquellen. Dazu zählen Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, die sich durch ihren hohen Eiweißgehalt auszeichnen. Auch Dosenfleisch, getrockneter Fisch und Nüsse bieten wertvolles Protein und wichtige Fette.

- **Milchprodukte und Alternativen**

Pulverisierte Milch, Kondensmilch und Milchpulver sind ideale Notfall-Milchprodukte, die ohne Kühlung lange gelagert werden können. Auch pflanzliche Alternativen wie Mandel-, Hafer- oder Sojamilch in UHT-Verpackungen eignen sich gut.

- **Konserven und Fertiggerichte**

Konserven bieten eine einfache Möglichkeit, fertige Mahlzeiten oder Zutaten wie Gemüse, Obst und Suppen bereitzuhalten. Sie sind ohne große Vorbereitung verzehrbar und versorgen den Körper auch in der Krise mit wichtigen Nährstoffen.

- **Energie- und Nährstoffreiche Snacks**

Trockenfrüchte, Müsliriegel, Schokolade und Nüsse eignen sich als kalorienreiche Snacks für Zwischendurch. Sie liefern schnell Energie und sind besonders leicht zu lagern.

### III. Weitere wichtige Bestandteile einer Notration

Neben Lebensmitteln ist es ratsam, auch andere nützliche Artikel zur Grundausrüstung der Notration hinzuzufügen, um eine umfassende Notfallversorgung zu gewährleisten.

- **Trinkwasser und Wasseraufbereitung**

Trinkwasser ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Notration. Pro Person sollte eine Mindestmenge von 2-3 Litern Wasser pro Tag eingerechnet werden. Alternativ sind [Wasserfilter](#) und Tabletten zur Wasseraufbereitung sinnvoll, um sich auf natürliche Wasserquellen verlassen zu können.

- **Gewürze und Zusatzstoffe**

Salz, Zucker, Öl und Essig sind essenzielle Gewürze und Zusatzstoffe, die die Zubereitung der Lebensmittel erheblich erleichtern. Auch Honig als natürlicher Süßstoff und Vitaminlieferant ist empfehlenswert, da er ungekühlt jahrelang haltbar ist.

- **Hygieneartikel**

Toilettenpapier, Seife, Desinfektionsmittel und Müllbeutel helfen, die Grundhygiene sicherzustellen und das Risiko von Krankheiten zu minimieren.

- **Notfallmedizin**

Einfache Medikamente wie Schmerzmittel, Fiebermittel, Verbandszeug und Desinfektionsmittel sind in Krisenzeiten wertvoll. Sie helfen, kleine Verletzungen und Beschwerden zu lindern.

### IV. Lagerung und Haltbarkeit einer Notration

Die korrekte Lagerung der Notration ist ein entscheidender Faktor, um eine langfristige Nutzung zu gewährleisten. Die wichtigsten Tipps für eine erfolgreiche Lagerung:

- **Lagerort und Temperatur**

Die Notration sollte an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort gelagert werden. Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad Celsius sind ideal, um eine möglichst lange Haltbarkeit zu garantieren.

- **Regelmäßige Kontrolle und Rotation**

Es ist wichtig, die Haltbarkeitsdaten der Lebensmittel regelmäßig zu kontrollieren. Lebensmittel mit kürzerem Verfallsdatum sollten nach dem Prinzip „First in, First out“ genutzt und ersetzt werden, um die Qualität der Notration sicherzustellen.

- **Sichere Verpackung**

Zur [Vermeidung](#) von Schimmel und Schädlingen sollten alle Lebensmittel luftdicht verschlossen und möglichst in wasserdichten Behältern gelagert werden. Besonders geeignet sind Vorratsbehälter aus Plastik oder Glas sowie wiederverschließbare Zip-Beutel.

### V. Notration und Selbstversorgung

Die Notration kann auch durch selbst hergestellte Vorräte ergänzt werden. Durch [Konservieren](#) und Einwecken von eigenen Lebensmitteln lässt sich die Abhängigkeit von gekauften Produkten reduzieren. Einwecken und [Trocknen](#) sind Methoden, mit denen Obst und Gemüse haltbar gemacht werden können und so langfristig zur Notration beitragen.

- **Einwecken und Fermentieren**

Durch das Einwecken von Gemüse, Obst und fertigen Gerichten lassen sich haltbare Vorräte schaffen. Auch das Fermentieren von Gemüse ist eine Möglichkeit, wertvolle Nährstoffe zu bewahren.

- **Trocknen und Räuchern**

Trockenobst, getrocknetes Fleisch (z. B. Jerky) und getrocknete Kräuter sind lange haltbar und bieten eine schmackhafte Ergänzung für die Notration.

- **Sprossenzucht**

Durch das Keimen von Samen lassen sich frische Nährstoffe auch ohne frisches Gemüse sicherstellen. So können z. B. Weizen, Bohnen und Linsen in wenigen Tagen zu nahrhaften Sprossen herangezogen werden.

## **VI. Grundsätzliche Tipps zur Zusammenstellung einer Notration**

Die Notration sollte individuell zusammengestellt werden, um den speziellen Bedürfnissen der Familienmitglieder gerecht zu werden. Vegetarier, Menschen mit Allergien oder spezielle Diäten benötigen angepasste Vorräte. Auch die Lagerdauer sollte bedacht werden: Lebensmittel mit besonders langer Haltbarkeit bieten hier Vorteile.

- **Kalorienbedarf beachten**

Ein Erwachsener benötigt durchschnittlich ca. 2.000 bis 2.500 Kalorien pro Tag. Bei der Planung der Notration sollte die Kalorienmenge so bemessen werden, dass sie mindestens für eine zweiwöchige Versorgung pro Person ausreicht.

- **Lebensmittel vor dem Lagern testen**

Es ist sinnvoll, Lebensmittel in der Notration vorher einmal zu probieren, um sicherzustellen, dass sie verträglich sind und geschmacklich zusagen.

- **Abwechslung schaffen**

Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung beugt nicht nur Langeweile beim Essen vor, sondern hilft auch, den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

- **Kosten und Verfügbarkeit im Blick haben**

Gerade bei begrenztem Budget ist es ratsam, die Notration nach und nach aufzubauen. So können Vorräte regelmäßig ergänzt und ausgetauscht werden, ohne hohe einmalige Kosten.