

PRESSEINFORMATION

Wien, 26. März 2025

VKI-unplugged: Tipps fürs Blackout

Verein für Konsumenteninformation (VKI) bringt Licht ins Dunkle und berät, wie man sich optimal auf potenziellen Stromausfall in Österreich vorbereitet

Auch wenn die Gefahr gering ist, gilt: Vorsicht ist besser als Nachsicht. Wo lagere ich Lebensmittel, wenn ich keinen Keller habe? Wie umgehe ich Lebensmittelverschwendung? Und: Welche Vorräte eignen sich für Vegetarier:innen? VKI-Ernährungsexpertin Nina Eichberger gibt Tipps und klärt auf, was und in welchen Vorratsmengen sich in jedem Haushalt für den Ernstfall befinden sollte.

Vor etwas mehr als fünf Jahren stufte die WHO das Coronavirus als Pandemie ein. Scheinen Bilder von leergefegten Supermarktregalen bereits verblasst, kann es auch zukünftig zu Engpässen bei Grundnahrungsmitteln und Hygieneartikeln kommen, beispielsweise durch ein Blackout oder regionale Naturereignisse, wie Überflutungen oder Lawinen. „Daher empfehlen wir sich einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken anzulegen, mit dem man im Notfall mindestens sieben Tage auskommt“, sagt Nina Eichberger.

Was?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse. Diese sollten bei der Vorratshaltung berücksichtigt werden. „Es ist ratsam, jene Lebensmittel zu bevorraten, die ich auch sonst in meiner Ernährung, zumindest ab und an, verwende. So fällt es auch leichter, die Vorräte zwischendurch aufzubrechen und nachzukaufen – damit keine Lebensmittel weggeworfen werden müssen“, so die VKI-Expertin. Folgende Lebensmittel eignen sich zur Bevorratung:

- **Obst:** Apfelmus, Obstkonserven, Quetschies, Trockenobst
- **Gemüse:** Sauerkraut/Rote Rüben im Beutel, eingelegtes Gemüse, Salate im Glas
- **Getreideprodukte:** Haferflocken, Müsli, Knäckebrot, Zwieback, Reis-/Maiswaffeln, Wraps
- **Eiweißquellen:** Gekochte Eier, Tofu, gekochte Bohnen/Linsen/Kichererbsen, pflanzliche Drinks
- **Als Zwischenmahlzeit:** Nüsse, Samen, Kerne, Maroni (gegart), Müsliriegel, getrocknete (pflanzliche) Würste, Erdnussbutter, Fisch in Konserven
- **Zum Erhitzen:** Konserven, Packerlsuppen, Kartoffelpüree aus dem Beutel, getrocknete Teigwaren (bspw. Tortellini, asiatische Nudeln), Couscous
- **Flüssigkeit:** Stilles Wasser in Glasflaschen (neutraler Geschmack)

Wie viel?

Der Vorrat sollte für alle Mitglieder des Haushaltes für eine Versorgung von mindestens sieben, besser 14 Tagen reichen. Expert:innen raten zu 2,5L Wasser pro Person und Tag. Darüber hinaus muss an Wasser zum Kochen gedacht werden. Eichberger ergänzt: „Wenn Haustiere vorhanden sind, wird natürlich auch für diese eine entsprechende Menge an Futter und Wasser empfohlen. Dosen- und

Trockenfutter haben eine lange Haltbarkeit und können immer wieder aufgebraucht und ausgetauscht werden.“

Wie lagern?

„Damit die gebunkerten Lebensmittel nicht verderben, empfehlen wir eine jährliche ‚Vorrat-Check-Woche‘, bei der alle Vorräte überprüft und jene Lebensmittel verbraucht werden, die am ehesten ablaufen“, so die VKI-Expertin. „Diese werden anschließend wieder aufgefüllt. Darum empfiehlt es sich, die Lebensmittel nach Ablaufdatum gut sichtbar zu sortieren und gegebenenfalls mit einem Permanentmarker zu markieren. Lebensmittel sollten außerdem möglichst in Boxen gelagert werden, um Schädlingsbefall zu vermeiden.“

Steht kein Keller für die Lagerung zur Verfügung, müssen alle verfügbaren Stauraumoptionen in der Wohnung gut genutzt werden: Bettkästen eignen sich perfekt für die Lagerung von lang haltbaren Lebensmitteln wie Reis, Nudeln oder Dosen. Einige Sofas bieten ebenfalls Stauraum im Inneren. Vakuumverpackungen sparen zusätzlich Platz. Lebensmittel wie Reis, Nudeln oder sogar frische Produkte lassen sich gut vakuumieren und sind dadurch sogar länger haltbar.

Besondere Bedürfnisse bedenken

Auch an die speziellen Bedürfnisse bestimmter Personengruppen ist zu denken, wie Babys, Kleinkinder oder alte Menschen. „Gibt es beispielsweise Diabetiker:innen oder Allergiker:innen im Haushalt, die auf Medikamente angewiesen sind? Wie müssen diese gelagert werden? Auch das sollte bei der Vorratshaltung berücksichtigt werden“, merkt Nina Eichberger an.

Equipment

Neben ausreichend Flüssigkeit und Grundnahrungsmitteln können folgende Gegenstände im Notfall hilfreich sein: Gaskocher, Handkurbelradio, Powerbank, Solar-Ladegeräte, Erste-Hilfe-Set und Kerzen. Wer Letztere nutzt, sollte auch einen Feuerlöscher oder Löschdecke parat haben. Auch ein Grilller kann praktisch sein: „Personen, die die Möglichkeit haben einen Grilller zu verwenden, können sich in einer Notfallsituation glücklich schätzen. Ein Grilller kann bei der Zubereitung von Speisen behilflich sein und sorgt gleichzeitig auch für Wärme. Wichtig ist für ausreichend Brennstoff in Form von Kohle, Holz, eventuell Anzünder oder Gas zu sorgen“, so die Ernährungsexpertin abschließend.

SERVICE: Ausführlichere Informationen dazu gibt es ab 27. März in der April-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und auf www.vki.at/Blackout-2025

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at