

"Gut gewappnet für den "Fall der Fälle" - Ihr persönlicher Notvorrat

Es ist äußerst ratsam, stets einen Nahrungsmittelvorrat für einen Zeitraum von 14 Tagen im Haus zu haben. So stehen Sie und Ihre Familie in einem Notfall nicht mit leerem Magen da. Denken Sie bei der Planung Ihrer individuellen Vorratshaltung an die Essgewohnheiten und geschmacklichen Vorlieben Ihrer Familienmitglieder. Dann sind Sie für alle Eventualitäten bestens gerüstet.

Im Folgenden haben wir für Sie ein Beispiel für einen 14tägigen Grundvorrat für eine Person mit einem Tagesbedarf von ca. 2.000 kcal. zusammengestellt. Ihr persönlicher Lebensmittelvorrat wird sich je nach persönlichen Vorlieben oder diätetischen Bedürfnissen sicherlich anders zusammensetzen. Beachten Sie bei Ihrer Planung jedoch auch, dass mit bestimmten Notfallsituationen bisweilen auch ein Stromausfall verbunden sein kann.

Aus diesem Grund berücksichtigt unser Beispiel nicht die Möglichkeit tiefgekühlter Vorräte.

Lebensmittelgruppe Menge Beispiel

Getreide,

Getreideprodukte,

Brot, Kartoffeln 4,5 kg

1 Paket Vollkornbrot 500 g

1 Paket Zwieback 225 g

1 Paket Knäckebrot 500 g

1 Paket Teigwaren 250 g

1 Paket Reis 500 g

1 Paket Hafer-/Getreideflocken 500 g

1 Paket Mehl 1000 g

1 Paket Hartkekse 250 g

1 Paket Salzstangen 125 g

1 kg Kartoffeln 1000 g

Gemüse,

Hülsenfrüchte 2,0 kg

1 kleine Dose Bohnen 285 g A.

1 kleine Dose Erbsen/Möhren 285 g A.

1 kleine Dose Mais 170 g A.

1 kleine Dose Pilze 170 g A.

1 kleines Glas Saure Gurken 190 g A.

1 kleines Glas Rote Beete 190 g A.

1 Beutel Zwiebeln, frisch 500 g

1 Knoblauchzwiebel 50 g

Obst 2,0 kg

1 Glas Kirschen 370 g A.

1 Paket Rosinen 200 g

1 Paket Haselnusskerne 200 g

1 Paket Trockenpflaumen 250 g

1 kg Obst, frisch (Äpfel, Birnen, Bananen, Zitrusfrüchte)

Getränke 21 Liter

1 Kasten Mineralwasser 8,4 l

1 Flasche Zitronensaft 0,2 l

1 Paket Kaffee (250 g) 5,0 l
 1 Paket Schwarzer Tee (125 g) 6,0 l
 Milch,
 Milchprodukte 4,5 kg
 4 Pakete H-Milch 4,0 l
 1 Stück Hartkäse 0,5 kg
 Fisch,
 Fleisch,
 Eier 2,0 kg
 2 Dosen Thunfisch je 150 g A.
 1 Dose Makrelen-Filets 90 g A.
 1 Dose Ölsardinen 85 g A.
 1 Dose Hering in Soße 110 g
 2 Dosen Bockwürstchen je 200 g A.
 1 Dose Corned Beef 340 g
 1 Dose Kalbsleberwurst 160 g
 6 Baby-Salamis 150 g
 6 Eier
 Fette,
 Öle 0,5 kg
 Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen, Oliven) 0,5 l
 Butterschmalz 250 g
 Streichfett 250 g
 Sonstiges
 nach Belieben Zucker
 Süßstoff
 1 Glas Honig
 1 Glas Konfitüre
 1 Tafel Schokolade
 1 Flasche Essig
 1 Glas Senf
 Jodsalz
 Gewürze, getrocknete Kräuter
 1 Päckchen Backpulver
 3 Päckchen Trockenhefe
 Tomatenmark
 Fertiggerichte (z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen)
 Instantbrühe
 Kräutertee
 Kakaopulver
 1 Paket Puddingpulver
 Ketchup, Mayonnaise
 Kartoffeltrockenprodukte (z.B. Kartoffelbrei)

A. = Abtropfgewicht

Quelle: <http://www.ernaehrungsvorsorge.de/>
 Verbraucherministerium Berlin