Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

PRIVATE VORSORGE

NOTVORRAT

Keller oder Speisekammer eignen sich gut zur Lagerung größerer Vorratsmengen. Foto: Peter Meyer (aid)

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 14-tägigen Grundvorrat für eine Person zusammengestellt. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall unseren Gesamtenergiebedarf ab.

Ihr persönlicher Lebensmittelvorrat wird sich je nach 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. Den individuellen Gesamtbedarf an Notvorräten für Ihre Familie können Sie mit Hilfe unseres Vorratskalkulators errechnen.

Grundnahrungsmittelvorrat für 1 Person und 14 Tage

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiel	
Getreideprodukte	4,6 kg	Vollkornbrot	1000 g
Brot		Zwieback	250 g
Kartoffeln		Knäckebrot	1000 g
		Nudeln	400 g

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiel	
		Reis	250 g
		Hafer-/Getreideflocken	750 g
		Kartoffeln	1000 g
Gemüse Hülsenfrüchte	5,6 kg	Bohnen in Dosen	800 g A.
		Erbsen/Möhren in Dosen	900 g A.
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	700 g A.
		Sauerkraut in Dosen	700 g A.
		Spargel in Gläsern	400 g A.
		Mais in Dosen	400 g A.
		Pilze in Dosen	400 g A.
		Saure Gurken im Glas	400 g A.
		Rote Beete	400 g A.
		Zwiebeln, frisch	500 g
Obst	3,5 kg	Kirschen im Glas	700 g A.
		Birnen in Dosen	250 g A.
		Aprikosen in Dosen	250 g A.
		Mandarinen in Dosen	350 g A.
		Ananas in Dosen	350 g A.
		Rosinen	200 g
		Haselnusskerne	200 g
		Trockenpflaumen	250 g
		Obst, frisch (Äpfel, Birnen, Bananen, Zitrusfrüchte)	1000 g
Getränke*	24 l	Mineralwasser	12 l
		Stilles Wasser	12 l
		Zitronensaft	0,2 l
		Kaffee	250 g
		Schwarzer Tee	125 g

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiel	
Milch	3,7 kg	H-Milch	3 l
Milchprodukte		Hartkäse	700 g
Fisch	1,7 kg	Thunfisch in Dosen	150 g A.
Fleisch		Ölsardinen in Dosen	100 g A.
Eier		Hering in Soße	100 g
		Corned Beef in Dosen	250 g
		Bockwürstchen im	300 g A.
		Glas/Dose	100 g
		Kalbsleberwurst im	300 g
		Glas/Dose	360 g
		Dauerwurst (z.B. Salami)	
		6 Eier**	
Fette	0,5 kg	Streichfett	250 g
Öle		Öl (z.B. Maiskeim)	0,3 l
		Sonnenblumen)	
sonstiges nach Belieben z.B.		Zucker	
		Süßstoff	
		Honig	
		Marmelade	
		Schokolade	
		Jodsalz	
		Fertiggerichte (z.B. Ravioli,	
		getrocknete Tortelini, Fertigsuppen)	
		Kartoffeltrockenprodukte,	
		(z.B. Kartoffelbrei)	
		Mehl	
		Instantbrühe	
		Kakaopulver	
		Hartkekse	

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiel
		Salzstangen

A. = Abtropfgewicht

* Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf an Trinkwasser hinaus ein Zuschlag vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z.B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

** Kann auch durch Vollei, welches in einigen Lebensmittelgeschäften im 1 l Tetrapack angeboten wird, ersetzt werden.

Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Österreichische Gesellschaft für Ernährung; Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus, Frankfurt/M. (2000)