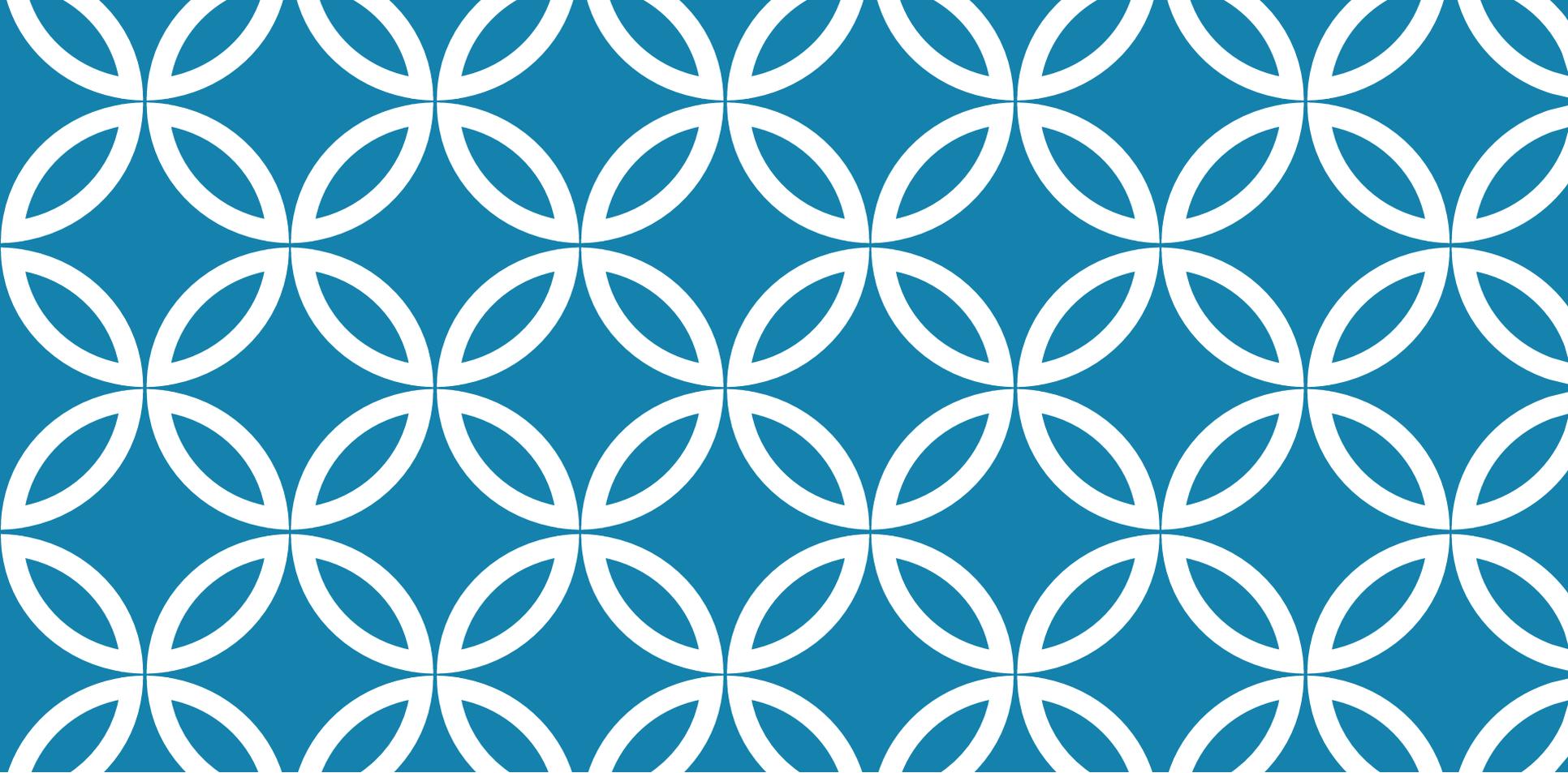


LEBENSMITTELVORRAT



**VARIANTE 1:
FERTIG-ENERGIE-PRODUKTE**

VORRATS-FERTIGPRODUKTE

Beispiel 1: Tagesrationen der Bundeswehr

- Beispiel:
 - EPa Typ II Jägerto
Einmannpackung
- Kosten:
 - Ca. 16 Euro



VORRATS-FERTIGPRODUKTE

Beispiel 2: NRG 5 Notration



Karton / 1 Person

179,00 €

(14,92 EUR / 1 kg)

Karton mit 24

Packungen à 500 g

2.300 kcal/Pack

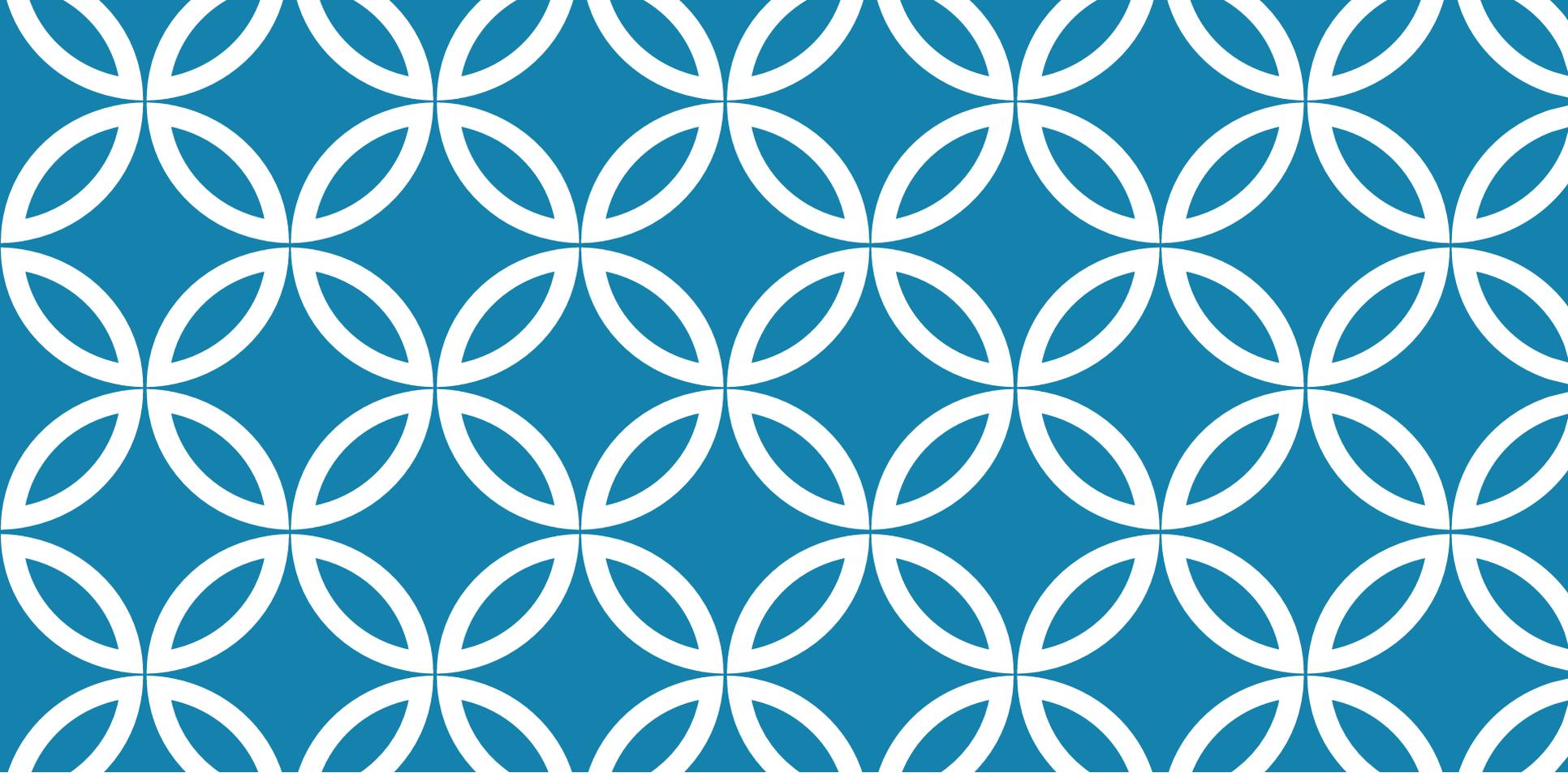
Zutaten: gebackener Weizen, Palmfett, Zucker, Soja Protein, Gerstenmalzextrakt, **Dikaliumphosphat**, Kaliumchlorid, **Tricalciumphosphat**, Kalziumkarbonat, Magnesiumoxid, wasserfreie Dextrose, Ascorbinsäure (Vitamin C), Eisensulfat, DL - alpha tocephorol (Vitamin E), Retinylacetat (Vitamin A) Cholecalciferol(Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12)



VORRATS-FERTIGPRODUKTE

Vor- und Nachteile

- Vorteile
 - Überleben gesichert, ohne weitere Gedanken
 - Keine Kochstelle erforderlich
- Nachteile
 - Geschmack gewöhnungsbedürftig
 - Täglich das Gleiche
 - Enthalten zum Teil weniger gesunde Komponenten
 - Im Verhältnis zu Inhalt sehr teuer



**VARIANTE 2:
VORRATSKONFIGURATOR**



VORRATSKONFIGURATOR

Bewertung

Funktion

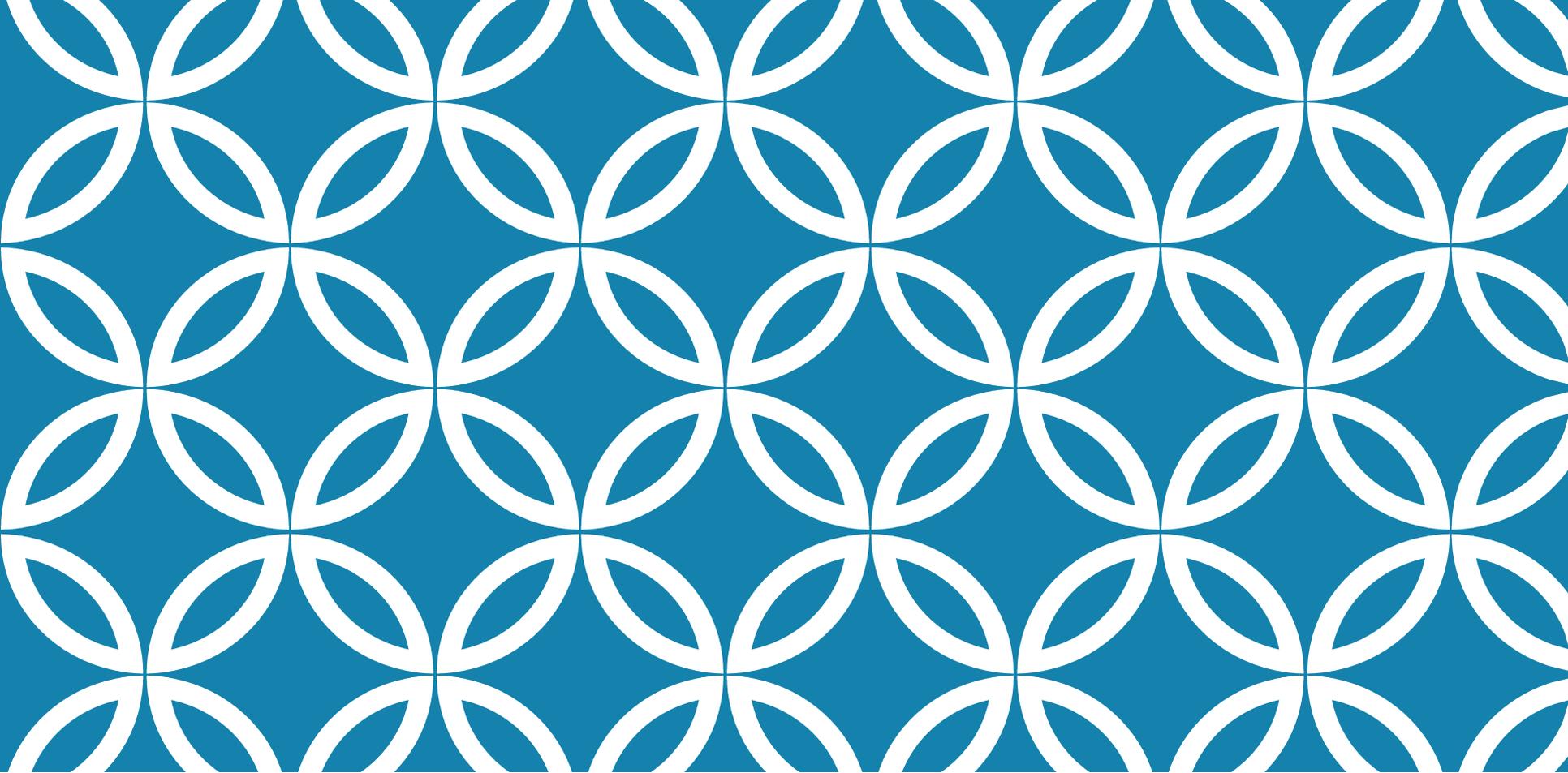
- Link: <https://ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/>
- Stellt eine Summe von verschiedenen Produkten zusammen, aus denen man sich etwas ohne Anleitung zubereiten muss

Vorteile

- Keine weiteren Gedanken für den Einkauf erforderlich

Nachteile

- Keine konkrete Info darüber, was mit den eingekauften Produkten wie zubereitet wird
- nicht individuell genug und überfordernd



**VARIANTE 3:
INDIVIDUELLER VORRAT**

ART DES VORRATS

Niveau der aktuellen Essgewohnheiten aber

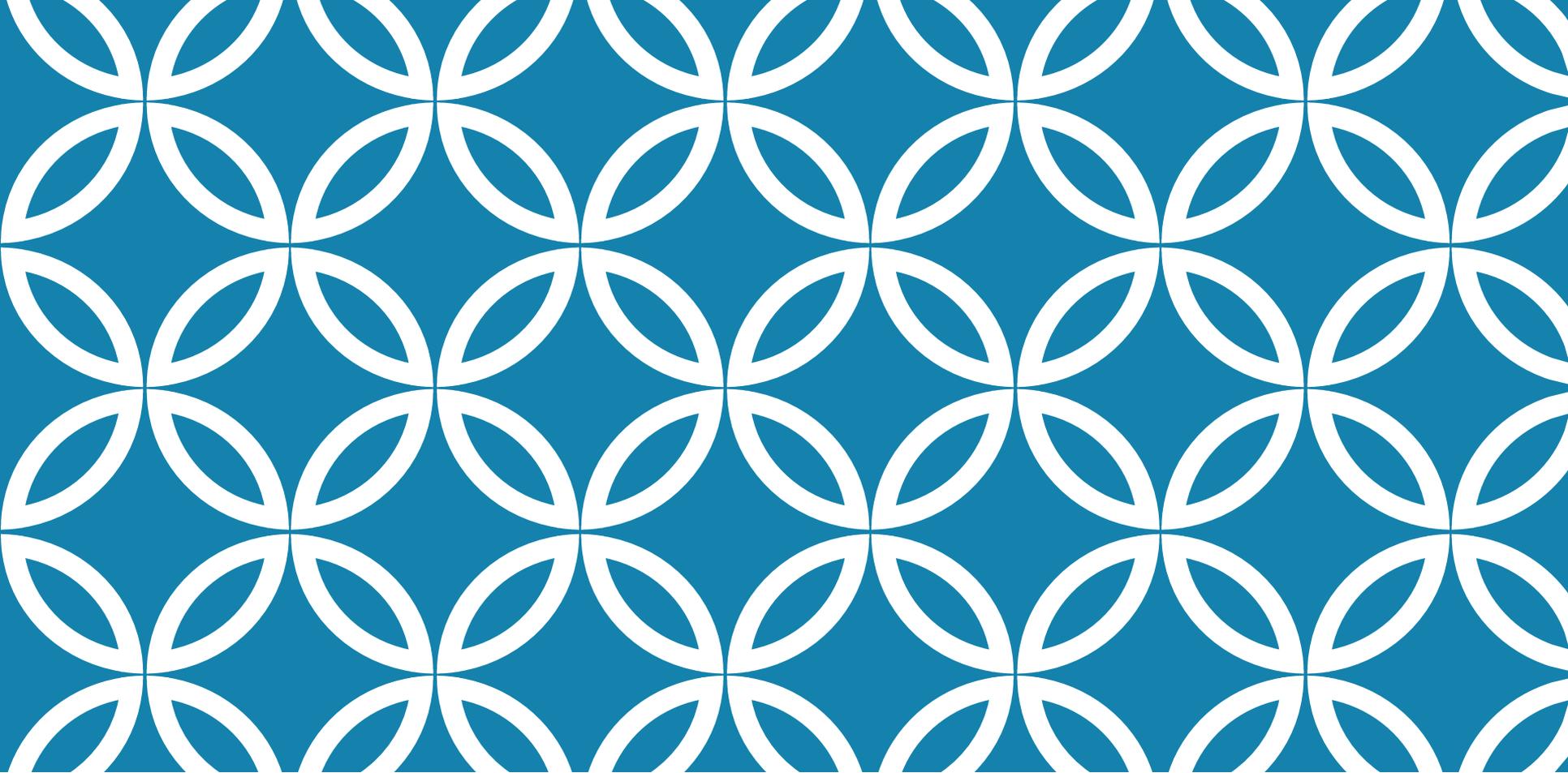
OHNE

Strom

+

Frische Produkte





GRUNDSÄTZE



1. WÖCHENTLICHER VORRATSTAG

- 1 Tag pro Woche = Verwendung von Vorratsprodukten
- Direktes Nachkaufen der verwendeten Produkte
- Entscheidung für Anzahl der Vorratstage
- **Umsatzzeit** (nach Anzahl der vorgesehenen Vorratstage)
 - Bei 7 Tagen Vorrat = nach 7 Wochen umgesetzt
 - bei 12 Tagen Vorrat = nach 12 Wochen umgesetzt



2. PASSENDE LEBENSMITTEL

Art

- Sollten schmecken
- Sollten der Familie vertraut sein

Haltbarkeit

- Mindestens so lange bis einmal umgesetzt
 - 7 Tage => 7 Wochen
 - 12 Tage => 12 Wochen = ca. 3 Monate

3. BEDARFSERMITTLUNG

Berechnung

- Kalorienrechner im Internet auf fitforfun
- https://www.fitforfun.de/abnehmen/schlankmacher/energiebedarfsrechner-wieviel-energie-brauche-ich_aid_8623.html

Dein Geschlecht

Männlich

Weiblich

Dein Alter

Dein Gewicht

Deine Größe

▼

ZUR AUSWERTUNG

Ergebnis

Ihr Grundumsatz: **1231,00**

Ihr Kalorienbedarf: **2092,70**



3. BEDARFSERMITTLUNG

Durchschnittswerte

Kalorientabelle nach Alter und Geschlecht (Durchschnittswerte pro Tag)

15 bis 18 Jahre: *Frauen*: 2.000 kcal. *Männer*: 2.500 kcal
19 bis 24 Jahre: *Frauen*: 1.900 kcal. *Männer*: 2.500 kcal
25 bis 50 Jahre: *Frauen*: 1.900 kcal. *Männer*: 2.400 kcal
51 bis 64 Jahre: *Frauen*: 1.800 kcal. *Männer*: 2.200 kcal
65 +: *Frauen*: 1.600 kcal. *Männer*: 2.000 kcal

Schnitt: ca. 2.200 kcal / Tag



3. BEDARFSERMITTLUNG

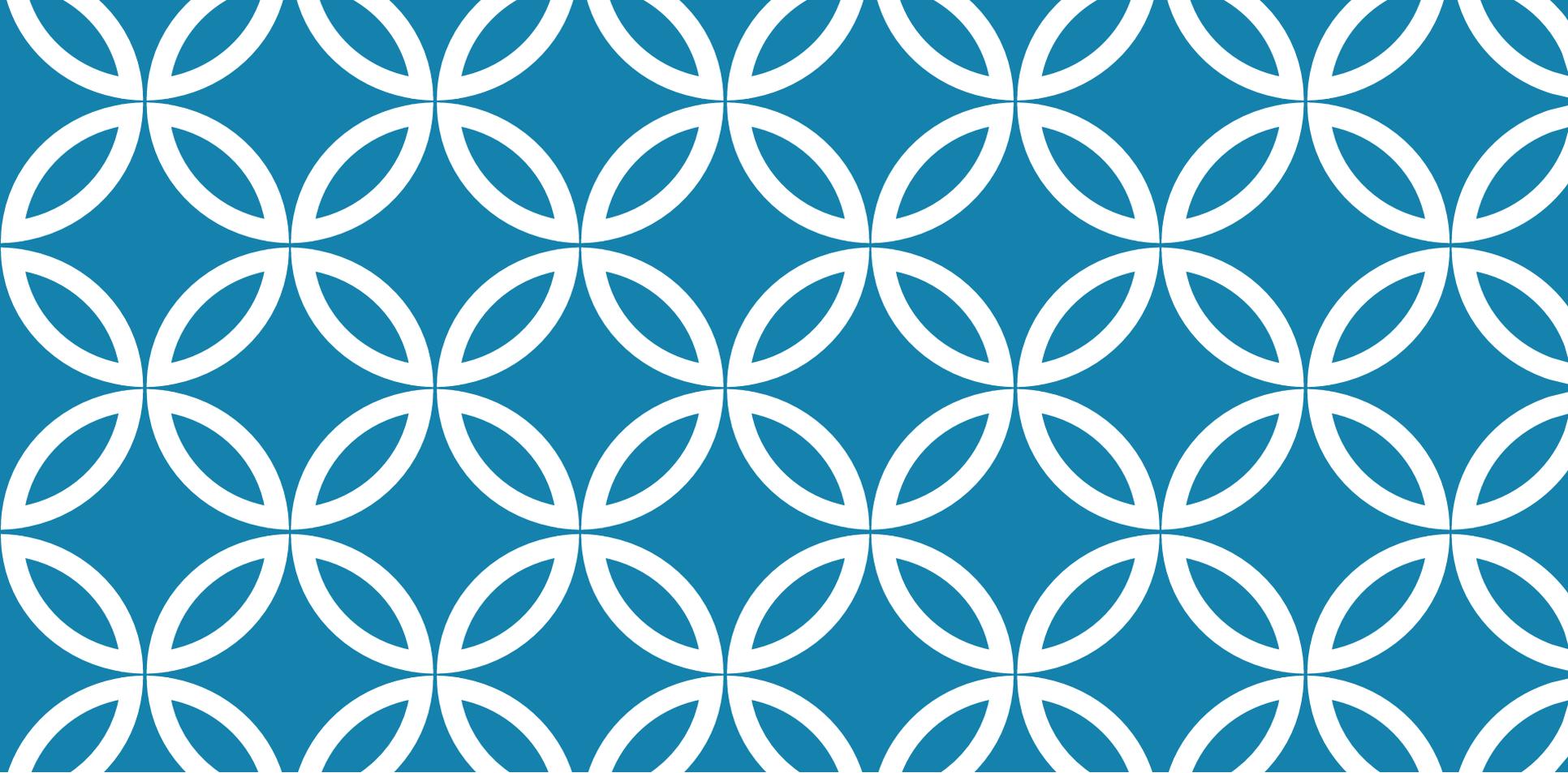
Erfahrungswerte

- Ungefähre Ermittlung nach Erfahrungswerten wie viel die Familie isst

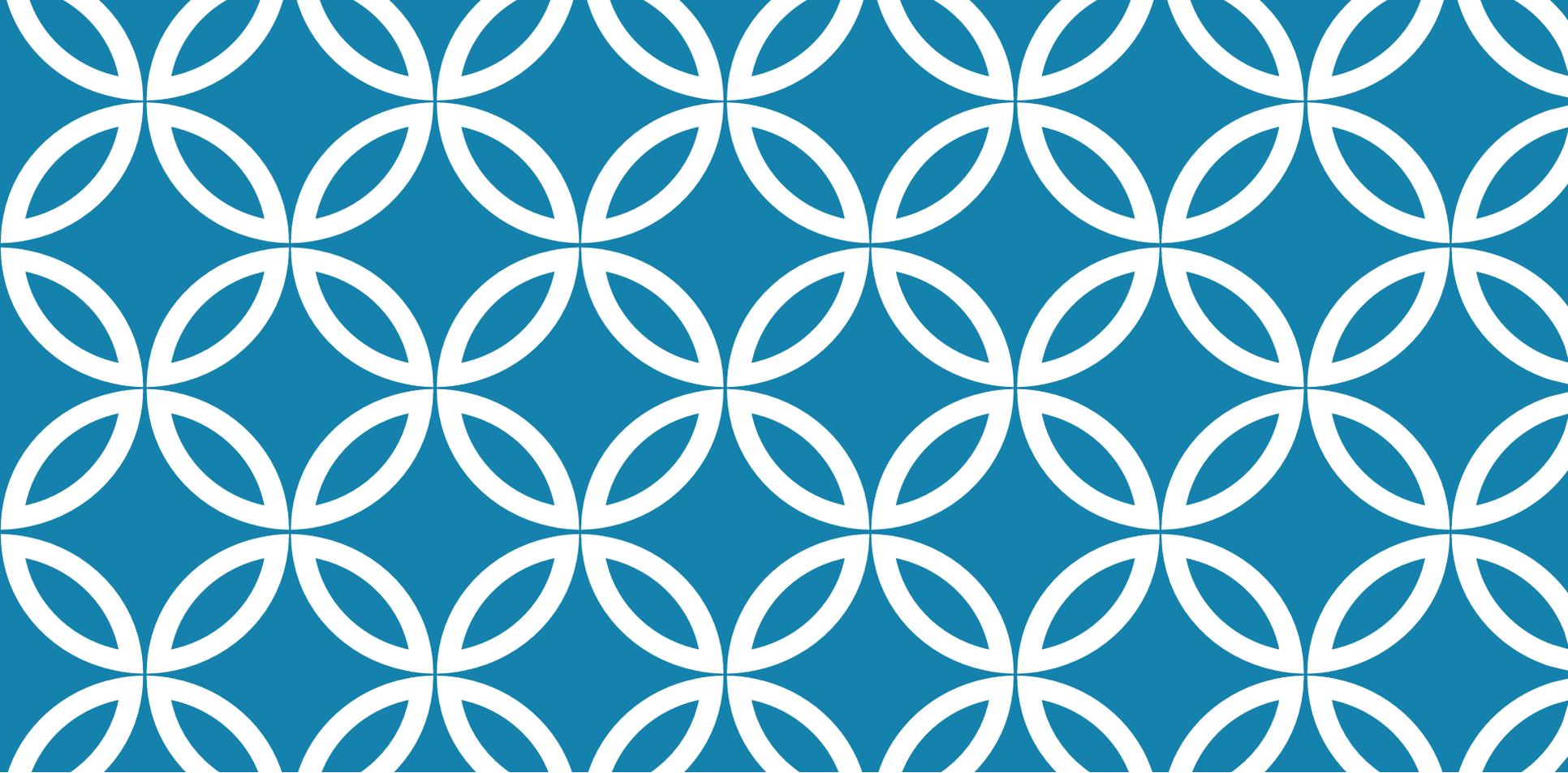


4. SAMMLUNG PASSENDER GERICHTE

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen
- Snacks bzw. Desserts



BEISPIELE FÜR MAHLZEITEN



FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCK

Geeignete Gerichte

- Müsli aus Hafer & Co
 - Knuspervariante
 - Haferflocken u. Trockenfrüchte
 - etc.
- Haferflocken mit Kakao
 - Zusammen mit Milch(-pulver) oder Milchersatzprodukten
- Frischkornbrei
 - Gerste, Hafer u.a.
 - Trockenfrüchte, Saaten, Nüsse etc



FRÜHSTÜCK

Geeignete Gerichte

- Porridge (Wärme tut gut!)
 - = Warmer Brei aus
 - Getreide (z.B. Hafer-, Hirse-, Gerstenschrot),
 - Nüssen, Saaten, (Trocken)-früchten, Öl, Zimt etc.)
- Brot mit Brotaufstrich
 - Erdnussbutter
 - Pflaumenmus, Rübenkraut etc.



FRÜHSTÜCK

Geeignete Getränke

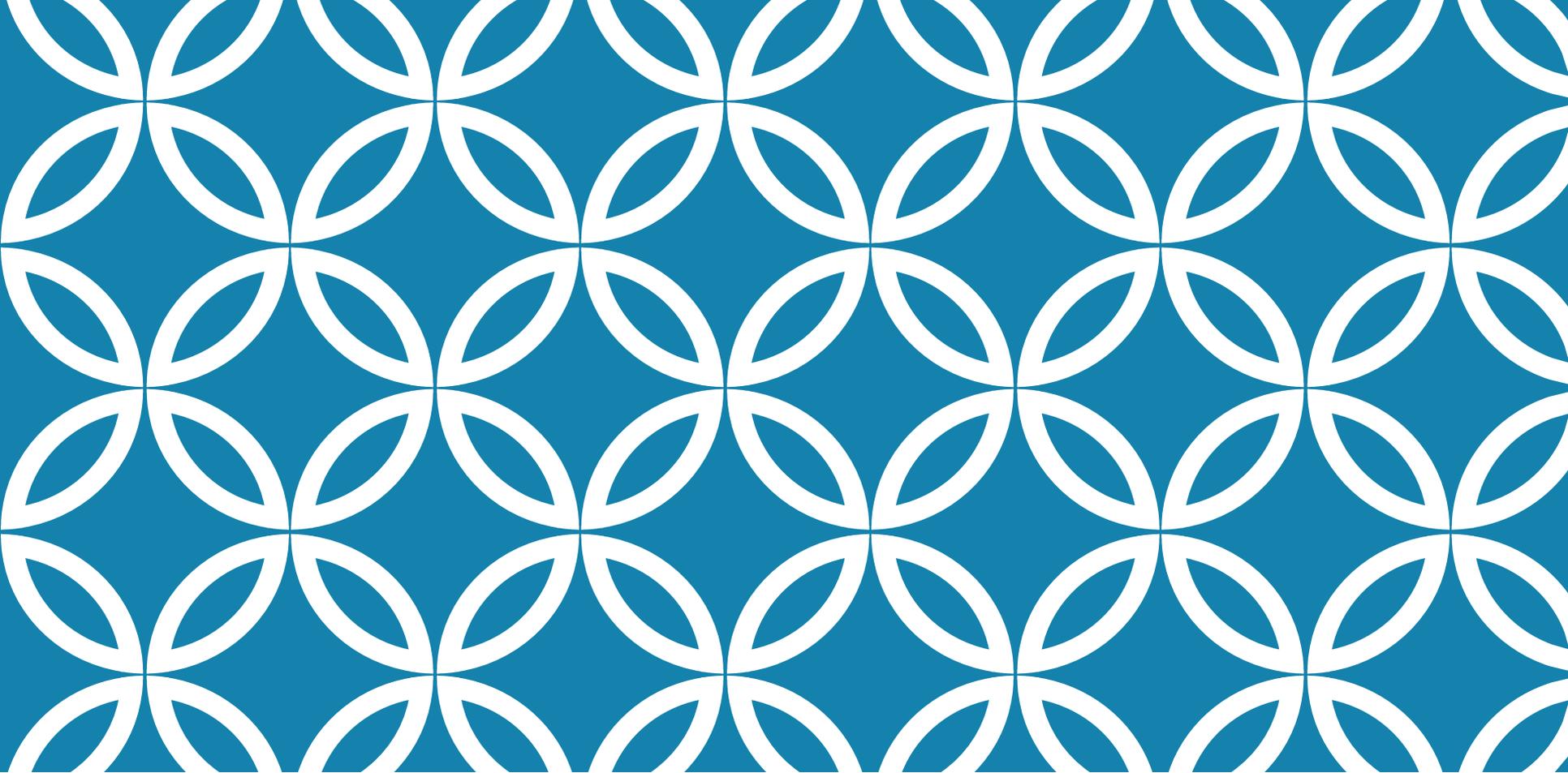
- **Vorschläge**

- Säfte + Smoothies
- Tee
- Malzkaffee

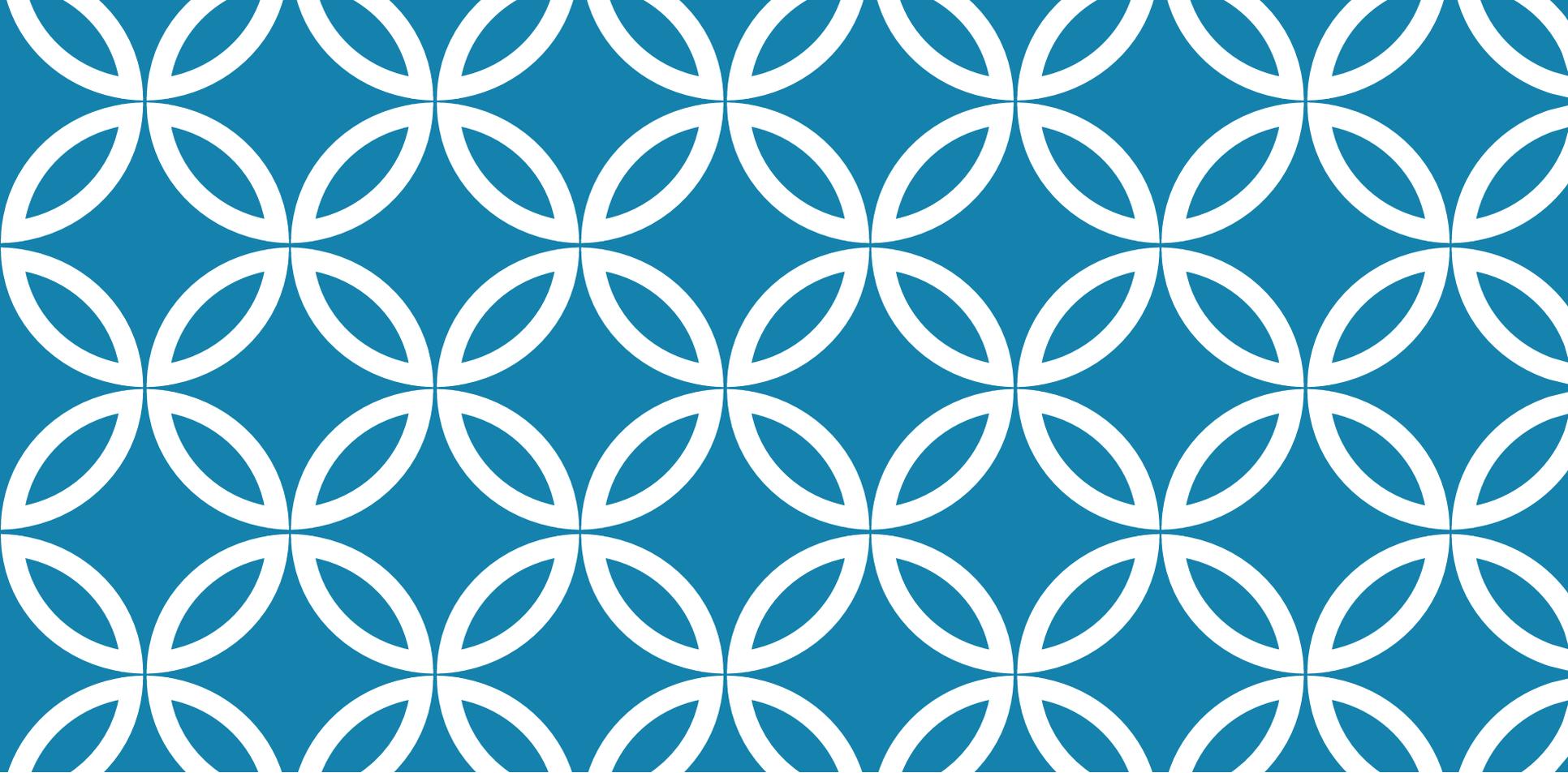


- **Testergebnis aus Praxis**

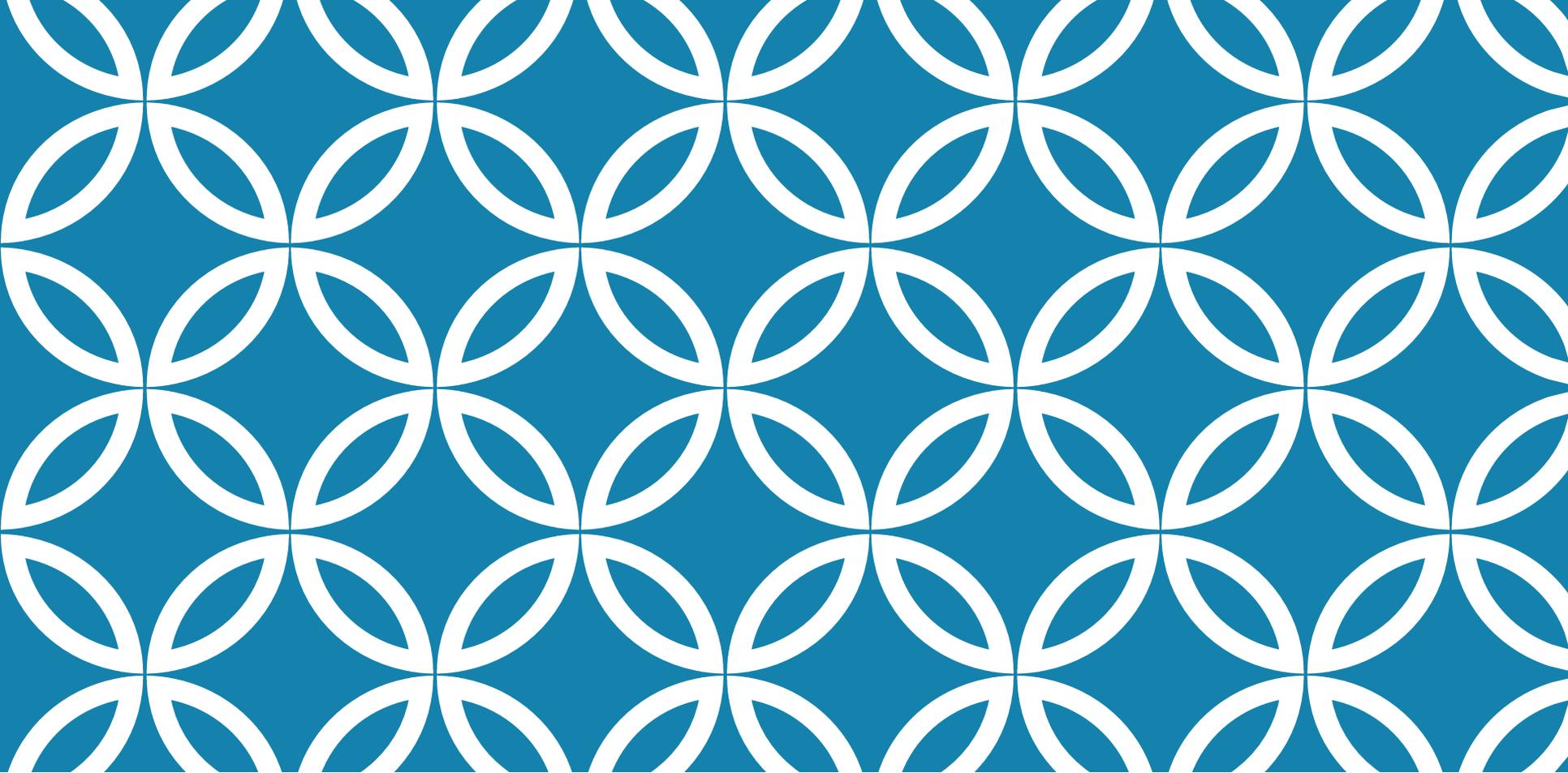
- Vitalgetränke für Gehirn durch Ergänzung mit Traubenzucker (nicht Zucker!)
- bei geringerer Nahrungszufuhr sinkt das Durstgefühl, daher ist Flüssigkeit am Morgen sehr wichtig + weniger Belastung des Körpers



MITTAGESSEN



7 IDEEN



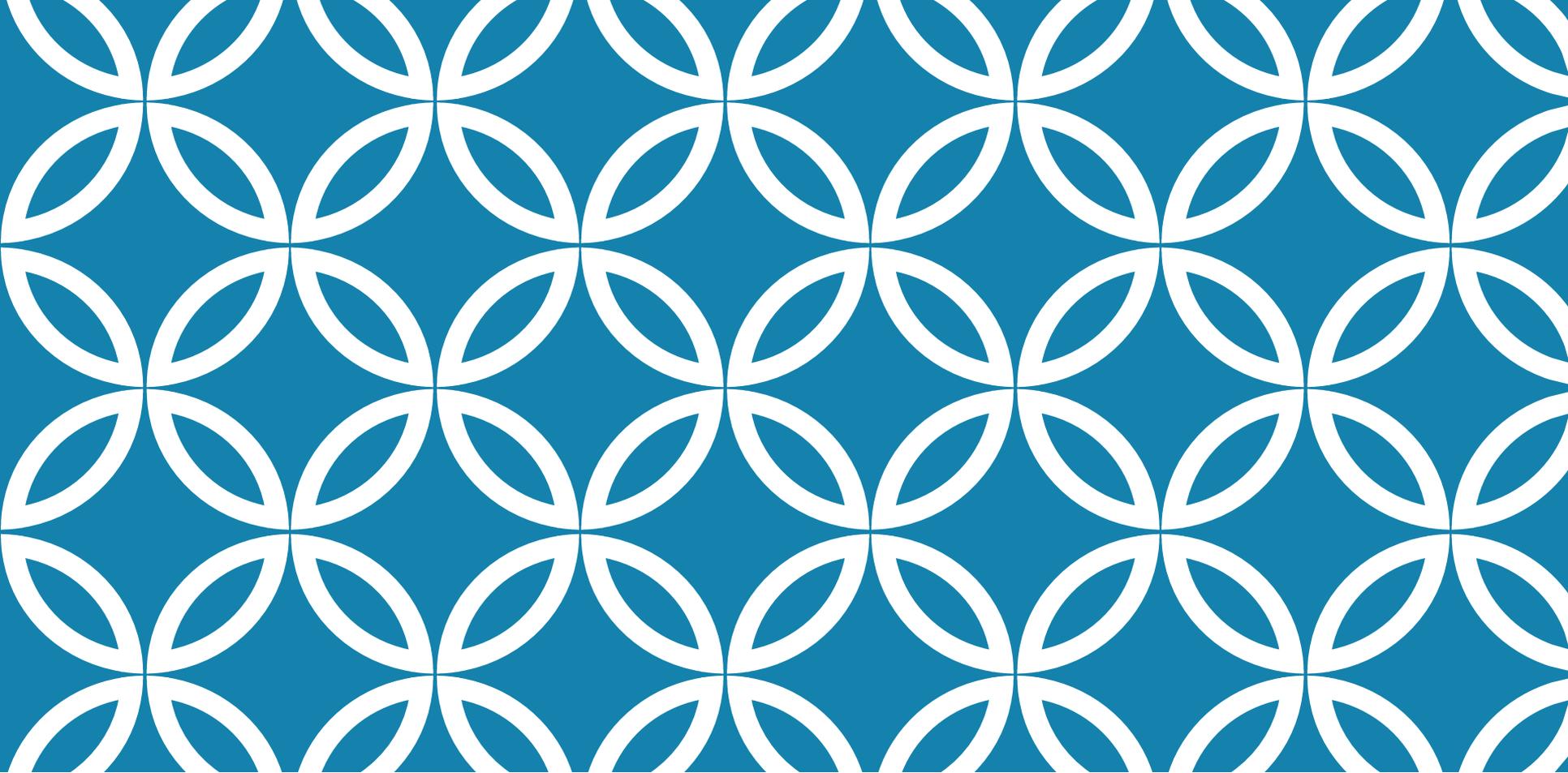
FAVORIT 1

MITTAGESSEN

1. Kartoffelpüree (Favorit)

- Empfehlung:
 - Am besten mit 99 % Kartoffeln
 - Z.B. REWE-Marke „Ja“
- Anrichten mit...
 - Soße zum Anrühren
 - Gemüse aus Konserven (z.B. Erbsen)
 - Gulasch etc. aus Konserven
 - Röstzwiebeln
 - etc-.





FAVORIT 2



MITTAGESSEN

2. Fertiggerichte in Dose oder Glas

Vorteile

- Geringe Kochzeit
- Alle erforderlichen Zutaten inkl. Gewürze bereits in einem Topf
- Strecken durch Beilagen wie Kartoffelbrei, Pasta, Reis, Bohnen, Mais etc.
- Verfeinern durch Öl, Gewürze, Tomatenmark, Knoblauch etc.

Hinweise

- Innenbeschichtung soll Stoffe enthalten, die den Hormonhaushalt beeinträchtigen kann => Gläser sind noch geeigneter
- Großes Sortiment bei REWE

MITTAGESSEN

2a. Gekaufte Konservengerichte

- Erbseneintopf (z.B. Rewe)
 - Strecken durch gekochte Kichererbsen + Erbsen
- Linseneintopf
 - Gewöhnungsbedürftig im Geschmack.
 - Strecken durch gekochte Linsen (gelbe + orange nur 10 Min Kochzeit)
- Ravioli
 - Strecken durch Trocken-Tortellini etc.



MITTAGESSEN

2a. Gekaufte Konservengerichte

- Chili con oder sin carne
 - Tipp: von Norma mit DLG Medaille
 - **Zusätzlich: Reis**



- Gulasch u.a.
 - **Zusätzlich: Pasta, Kartoffelpüree**

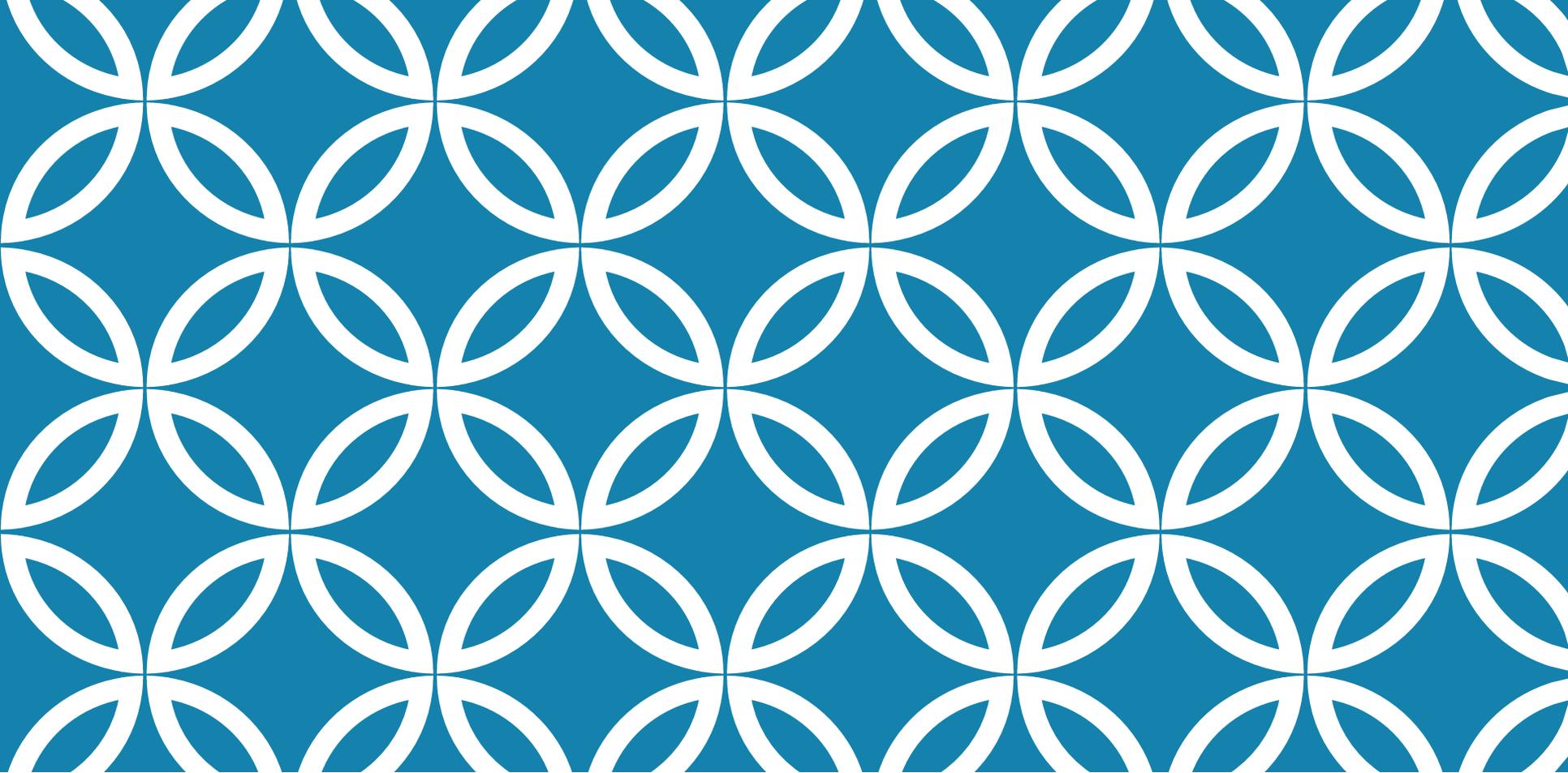


MITTAGESSEN

2b. Selbst eingemachte Konserven

- Gulasch, Braten, Hack etc.
- Diverse Suppen
- Gemüse
- Brotaufstriche
- Brot + Kuchen





FAVORIT 3

MITTAGESSEN

3. Reis- oder Getreidebrei mit süßer Beilage



MITTAGESSEN

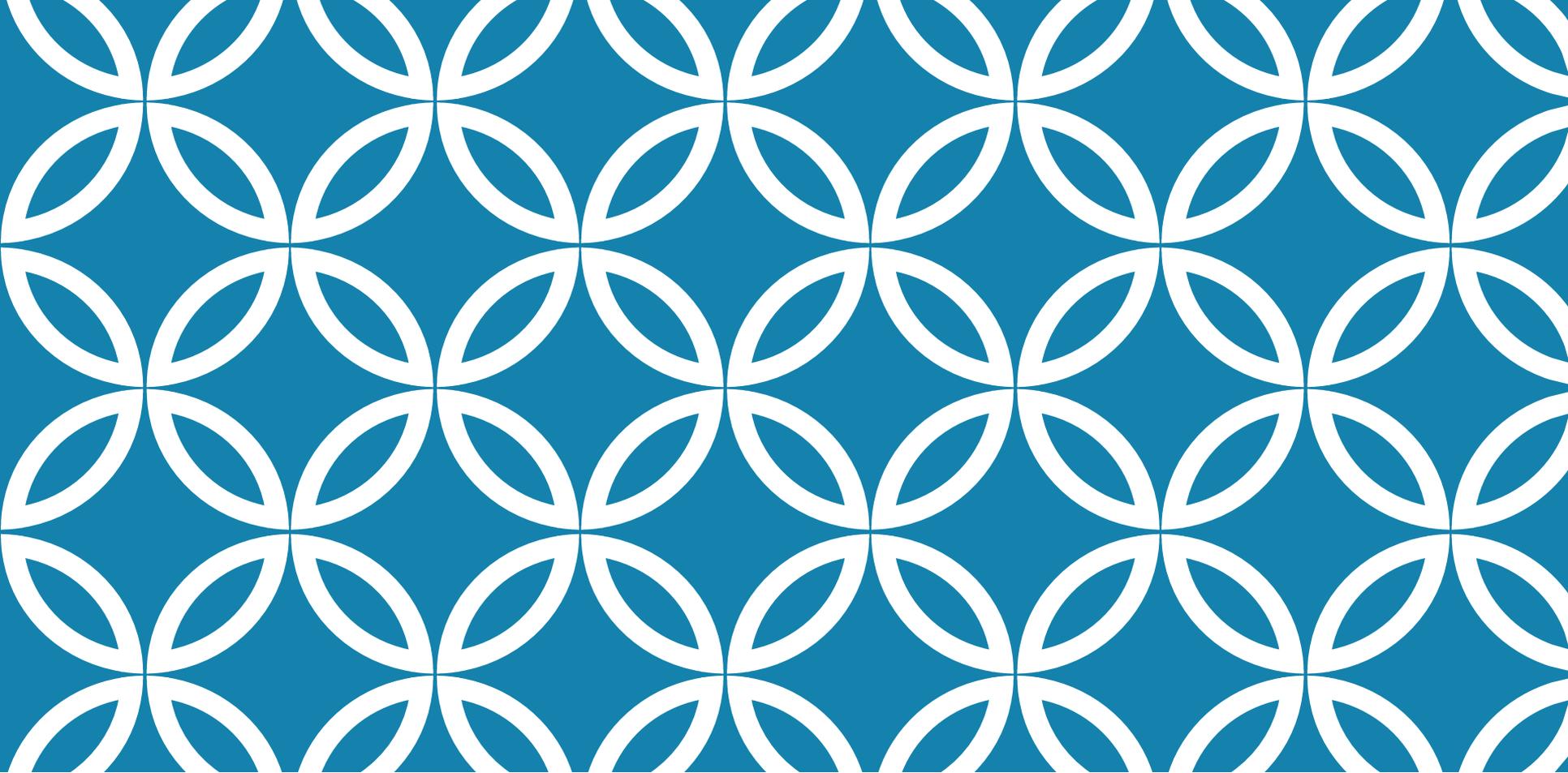
3. Reis- oder Getreidebrei mit süßer Beilage

- Hauptzutaten
 - Milchreis (weiß)
 - Getreide-Gries/-Schrot
 - Z.B. aus Vollkorn-Gerste, -Dinkel



- Eingemachte Beilagen
 - Eingelegtes Obst
 - Apfel-, Zwetschgenkompott
 - Grütze aus Sauerkirschen, Himbeeren, Erdbeeren etc.





FAVORIT 4

MITTAGESSEN

5. Pasta, Knödel & Co



MITTAGESSEN

4. Pasta, Knödel & Co

- Hauptzutaten
 - Nudeln (z.B. Spagetti, Spagettini, Cappellini!!!)
 - Knödel (z.B. Kartoffelknödel halb+ halb als Pulver)
 - Gnocchi etc.

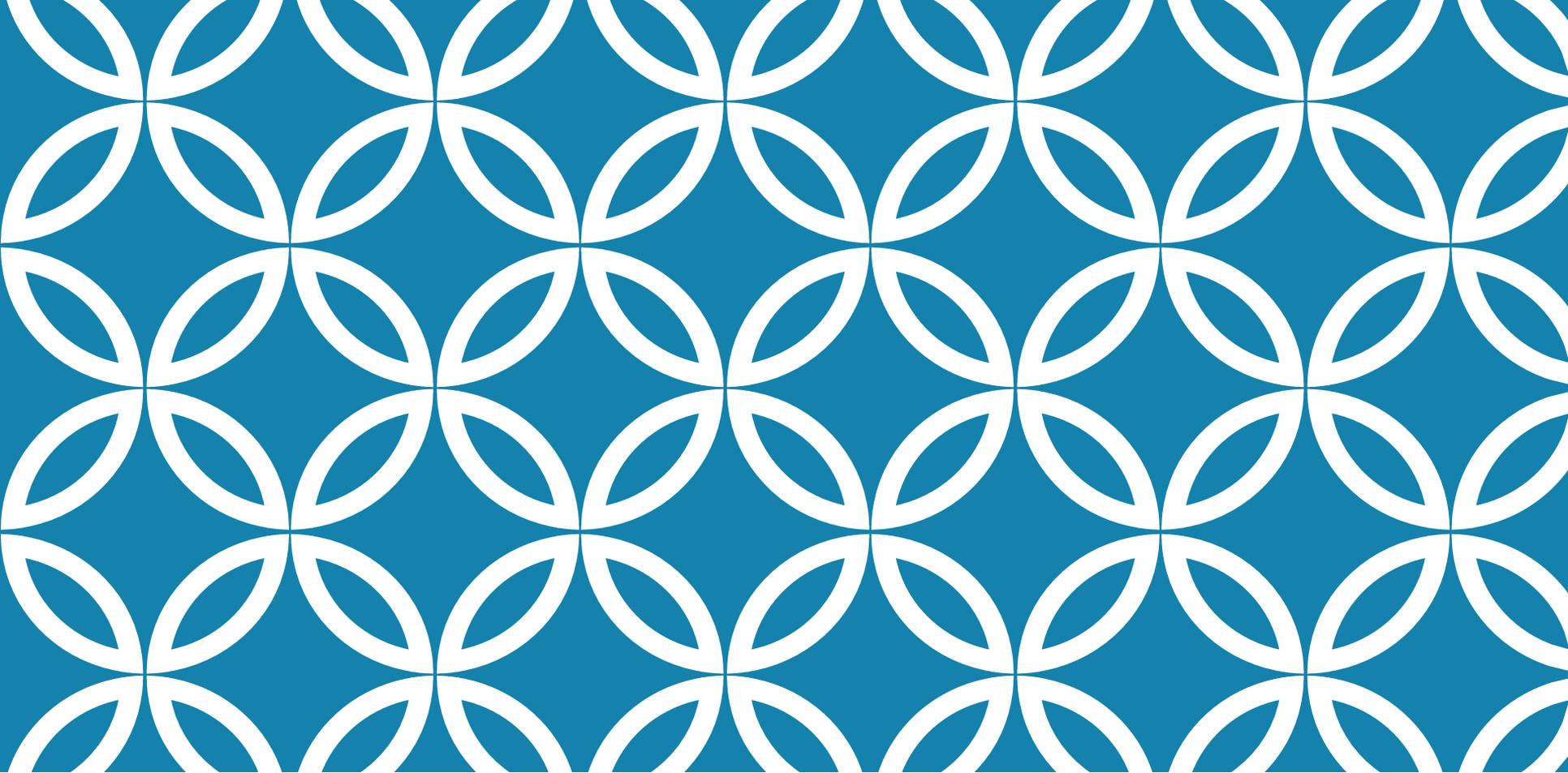


MITTAGESSEN

4. Pasta, Knödel & Co

- Verfeinerung
 - Pesto
 - Soßen
 - In Gläsern
 - In Päckchen
 - Olivenöl + Knoblauch etc.
 - Thunfisch
 - etc.





FAVORIT 5

MITTAGESSEN

5. Reis o. Getreidegerichte herzhaft



MITTAGESSEN

5. Reis o. Getreidegerichte herzhaft

- Gemüsepfannen /Salate

- Bulgur*)
- Couscous
- Hirse
- Polenta
- Reis

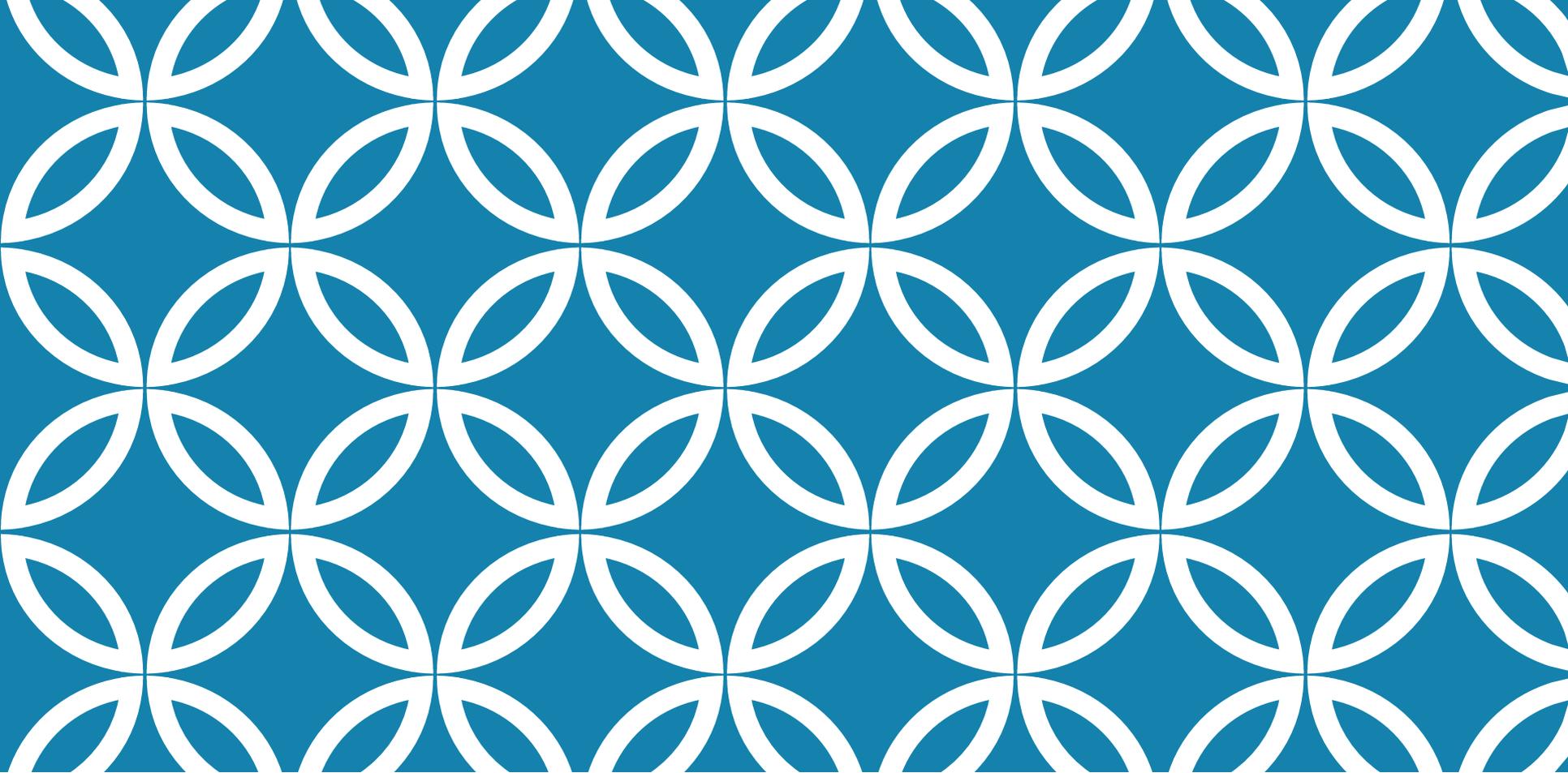


*)in Heißem Wasser ziehen lassen reicht 5-10 Min)

- Zutaten

- Tomaten(-mark)
- Pilze, Mais
- u.a. Gemüse als Konserven





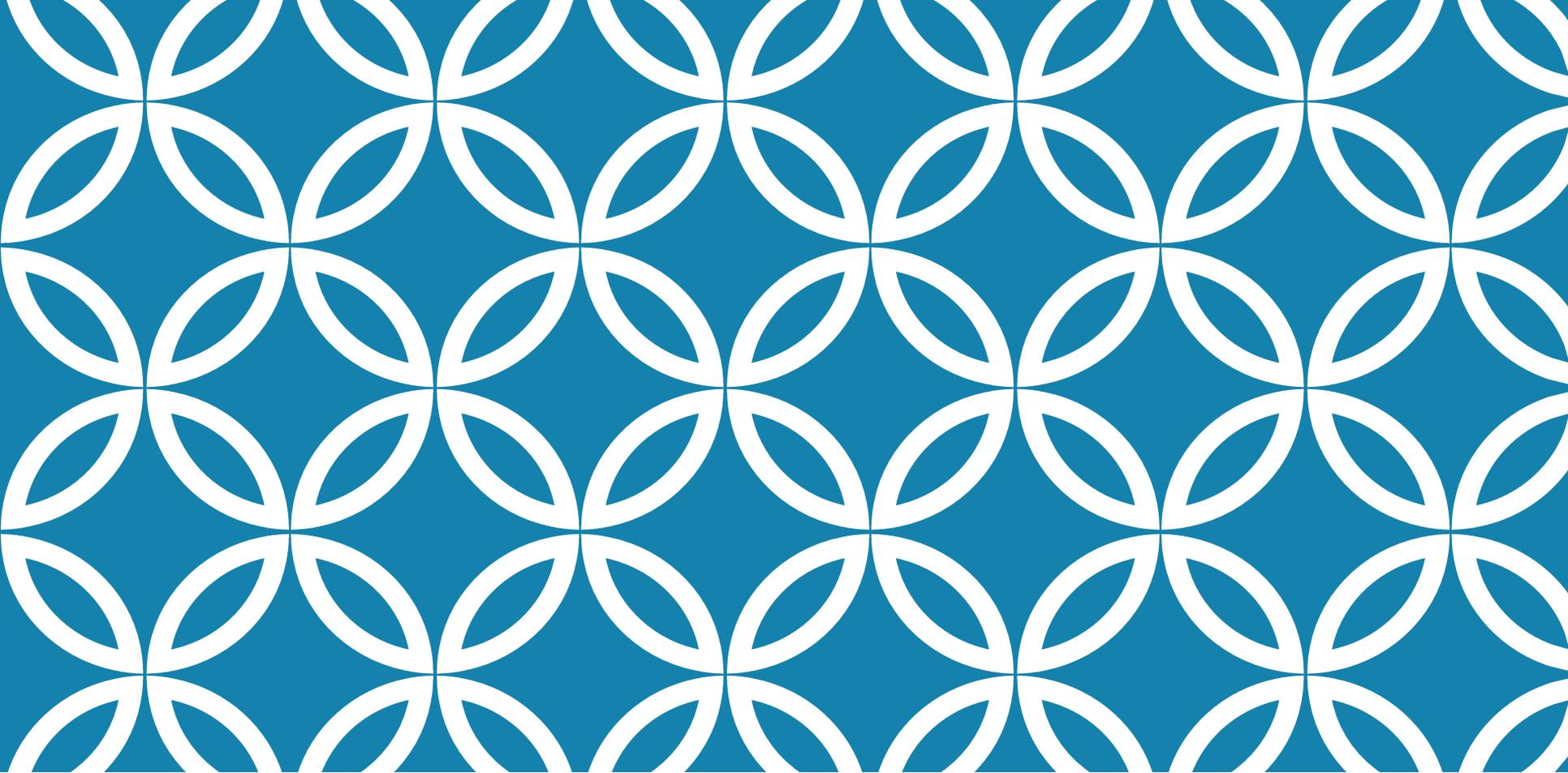
FAVORIT 6

MITTAGESSEN

6. Getreidebratlinge

- Bratlinge aus
 - Weizen oder Dinkel
 - Hirse, Kichererbsen (Falafel)
 - Linsen
 - Kartoffelkloßpulver
- Beilagen:
 - Kartoffelpüree, Erbsen oder Kichererbsen (Hummus)
 - Konservengemüse
 - Tomatensoße





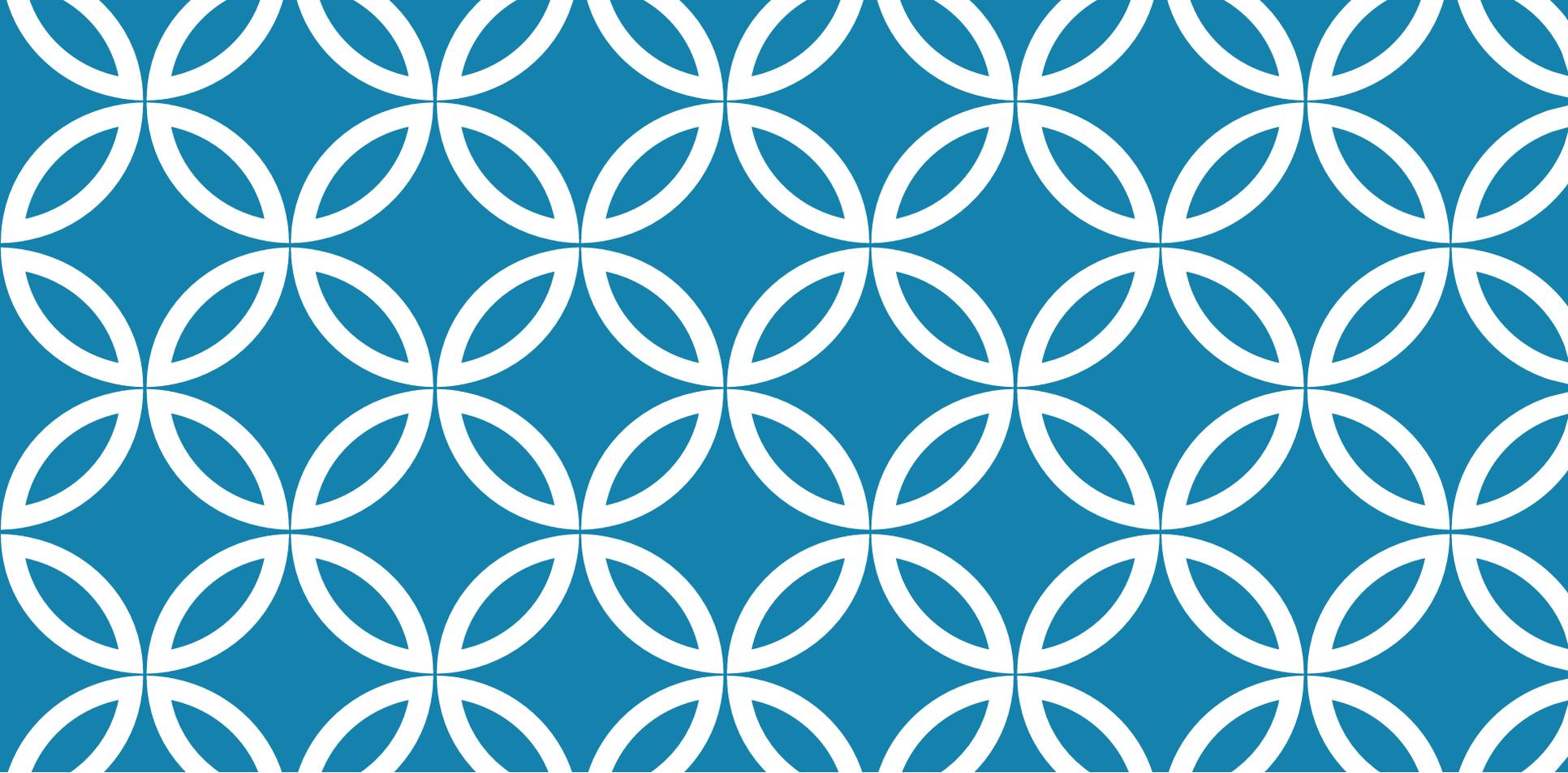
FAVORIT 7

MITTAGESSEN

7. Gekaufte Fertigsuppen aufgepeppt

- Tomatensuppen
 - Zusätzlich: Reis, Sojaschnetzel, Knoblauch, Olivenöl, Oregano
- Kartoffel-Lauchsuppe
 - Zusätzlich: zum Aufpeppen von Kartoffelpüree
- Spargelsuppe
 - Zusätzlich: Spargeln
 - Ggf. Spargelsoße für Nudeln daraus machen





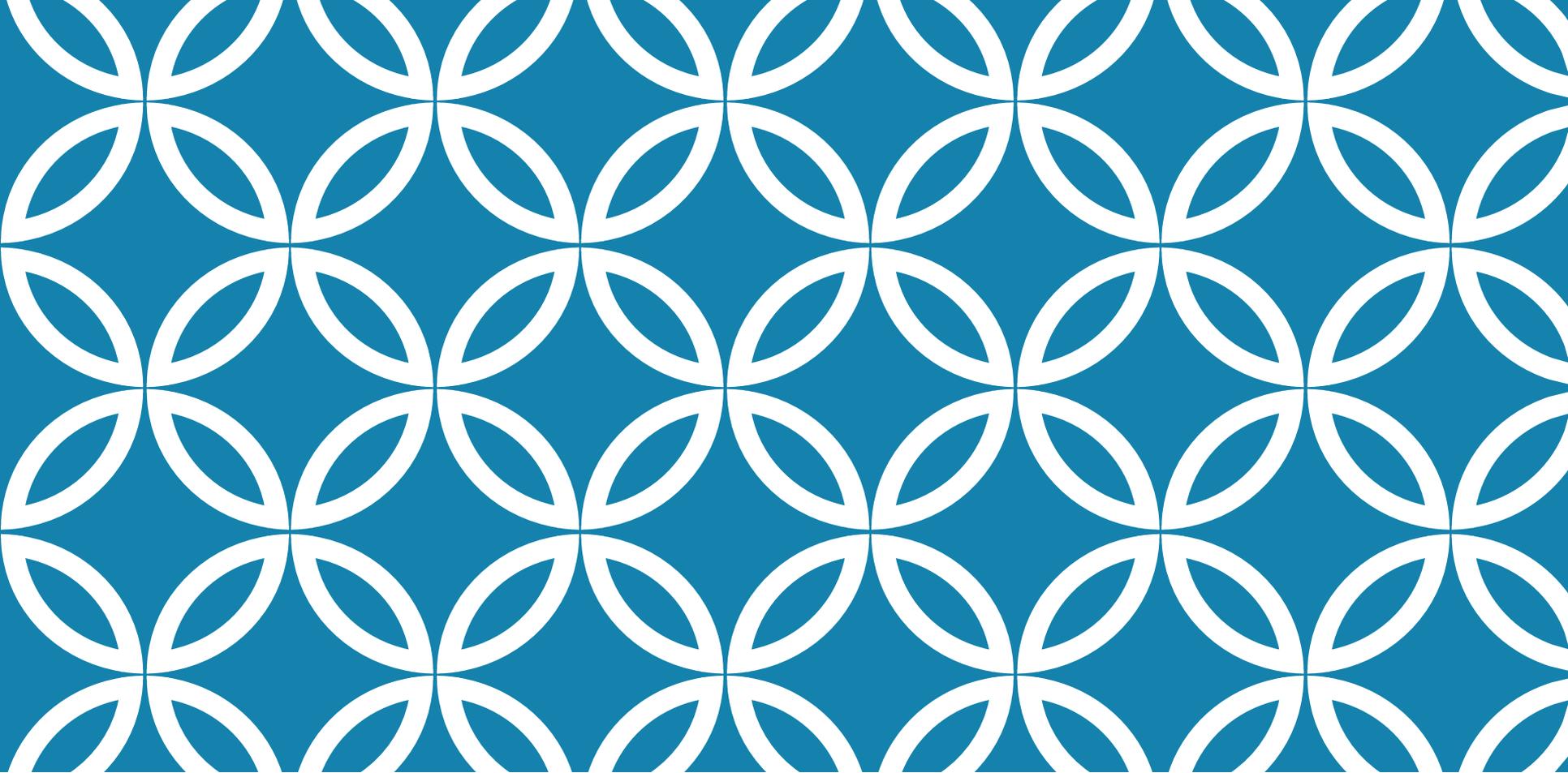
ABENDESSEN

ABENDESSEN

Geeignete Gerichte

- Reste vom Mittagessen
 - Brot
 - Dosenbrot, Knäckebrot
 - Fladenbrot aus Pfanne
 - Selbstgebacken aus Gasofen
 - Ergänzung durch
 - Eingelegtes in Öl (z.B. Käse, Tomaten, Oliven, Bohnen)
 - Wurst und Fisch in der Dose
 - Hummus aus Kichererbsen
- Brotaufstriche aus Linsen, Bohnen etc.
(auch eingekocht)
Etc.





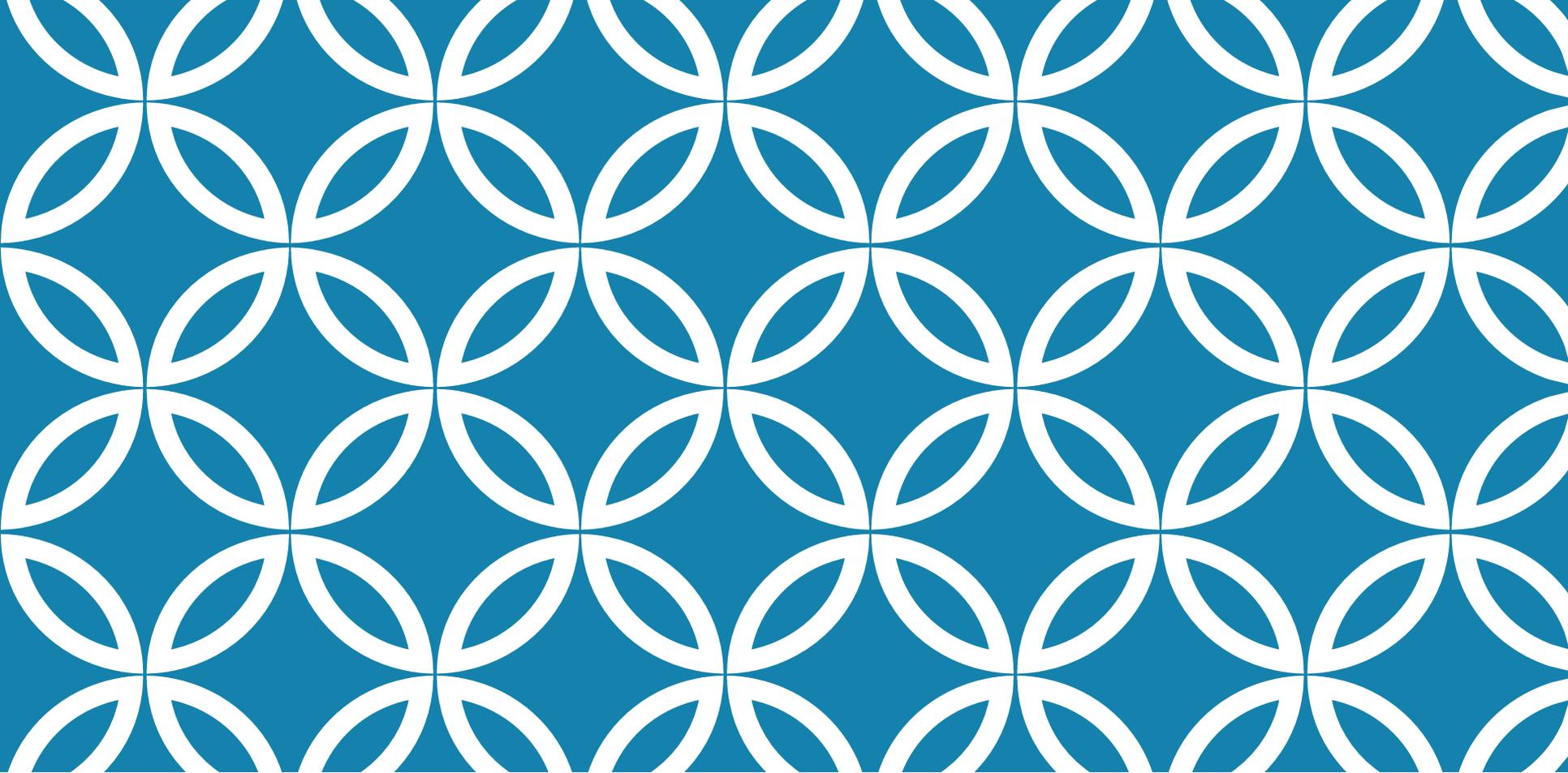
DESSERTS

DESSERTS

Geeignete Gerichte

- Kaltangerührter Pudding (Chemiekeule 😊)
- Heißer Pudding
- Kaiserschmarrn
- Griesbrei
- Wackelpudding
- etc.





**SONSTIGE WICHTIGE
GRUNDLEBENSMITTEL**



ÖLE UND FETTE

Tipps

Hintergrund

- Als wichtiger Energieträger überall untermischen
- Magermilchpulver + Öl => Sahneersatz beim Kochen

Geeignete Öle

- Öle in Glasflaschen mit Metalldeckel (z.B. Mazola Maiskeim- oder Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl)

Lagerung

- Kühl und trocken
- Haltbarkeit raffinierter Öle z.B. Mazola Keimöl über 10 Jahre => eigener Test



ZUCKER, SALZ + GEWÜRZE

Tipps

Hintergrund

- Einsatz für viele Gerichte
- Haltbarmachung

Geeignete Varianten

- Zucker in 1 kg Pack vom Supermarkt
- Steinsalz ohne Trennmittel in 25 kg Säcken
- Gewürze in Großpackungen im Internet (z.B. 250g)
- Zwiebelpulver zur Verfeinerung



H-MILCH + MILCHPULVER

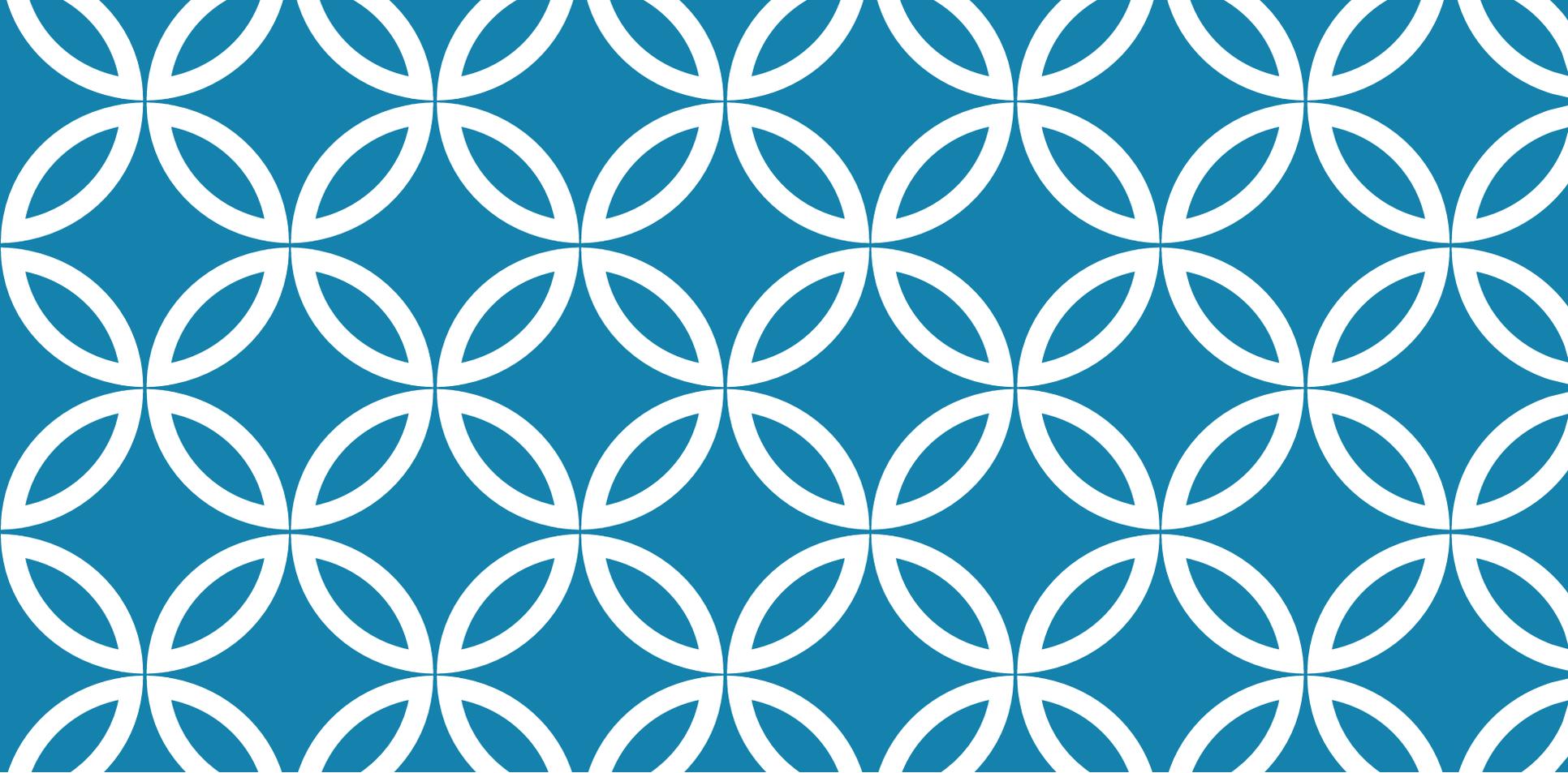
Tipps

Hintergrund

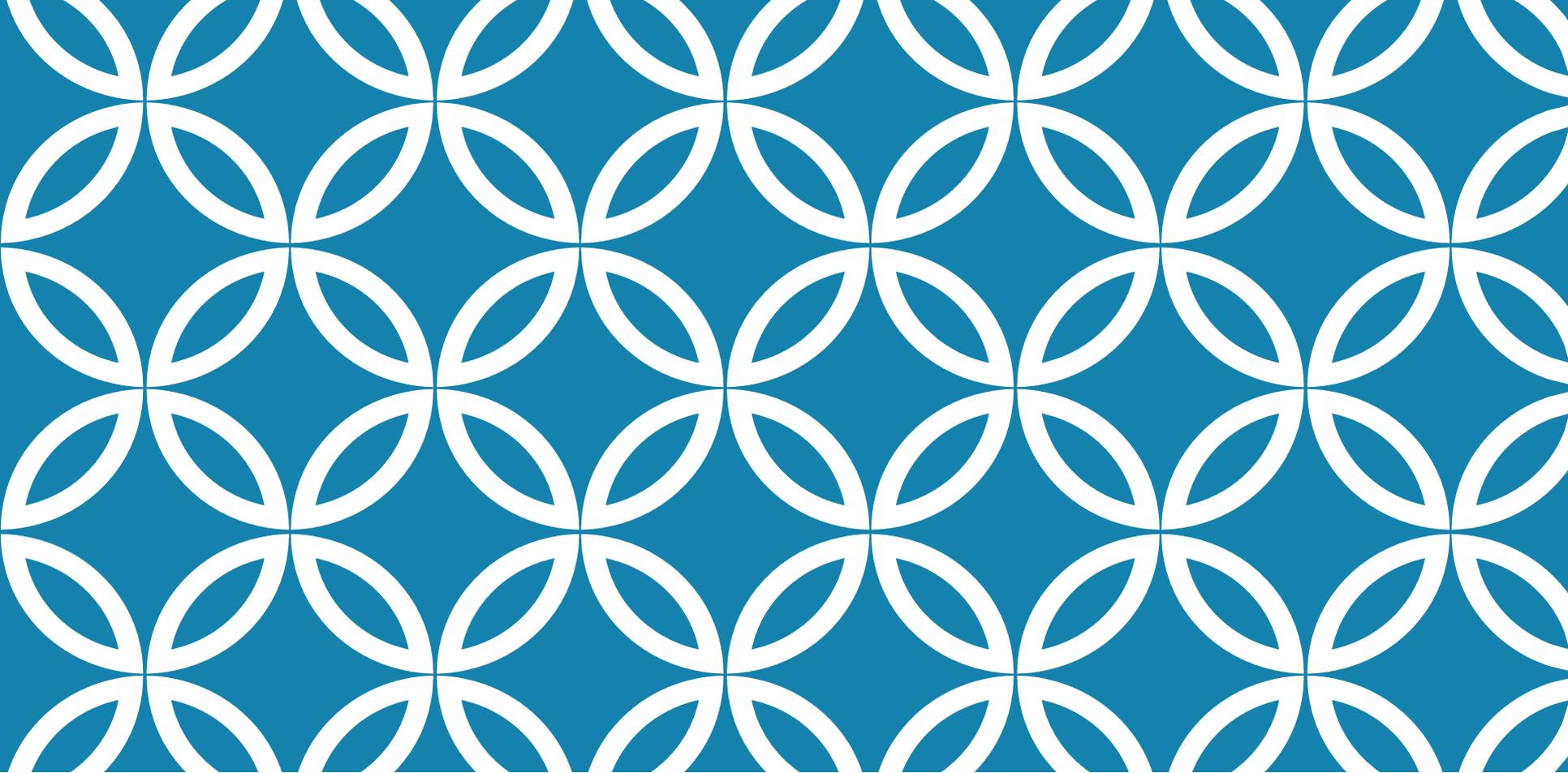
- Einsatz für viele Gerichte zur Verfeinerung
- Desserts (z.B. Pudding)

Geeignete Varianten

- H-Milch im 1-Liter-Tetrapak
 - mehrere Monate haltbar
- Magermilchpulver
 - Jahrzehnte haltbar
- Vollmilchpulver
 - mind. 2 Jahre haltbar aber ranzt irgendwann



KOCHQUELLEN



GASKOCHER MIT GASFLASCHE



GASKOCHER MIT GASFLASCHE

Die beste Empfehlung

- **Vorteile**
 - Höchste Heizleistung
 - Bestes Preis/Leistungsverhältnis für Verbrauch wegen großer Gasflasche
- **Nachteile**
 - Einschränkung bei der Lagerung der Gasflaschen
 - Prüfung ob in Mietvertrag / Hausordnung ggf. nicht erlaubt
 - Keine Lagerung unter Erdgleiche (Keller), Schlafräum, Treppenhaus, Gebäudedurchfahrt etc.
 - 2 Flaschen pro Whg, 1 Flasche pro Zimmer erlaubt

GASKOCHER MIT GASFLASCHE

Zweiflammiger Gaskocher mobil



5 oder 11 kg

- Anschaffungskosten
 - mit Zündsicherung: ca. 95 Euro, ohne: ca. 30 Euro

GASBACKOFEN

Omnia Campingofen

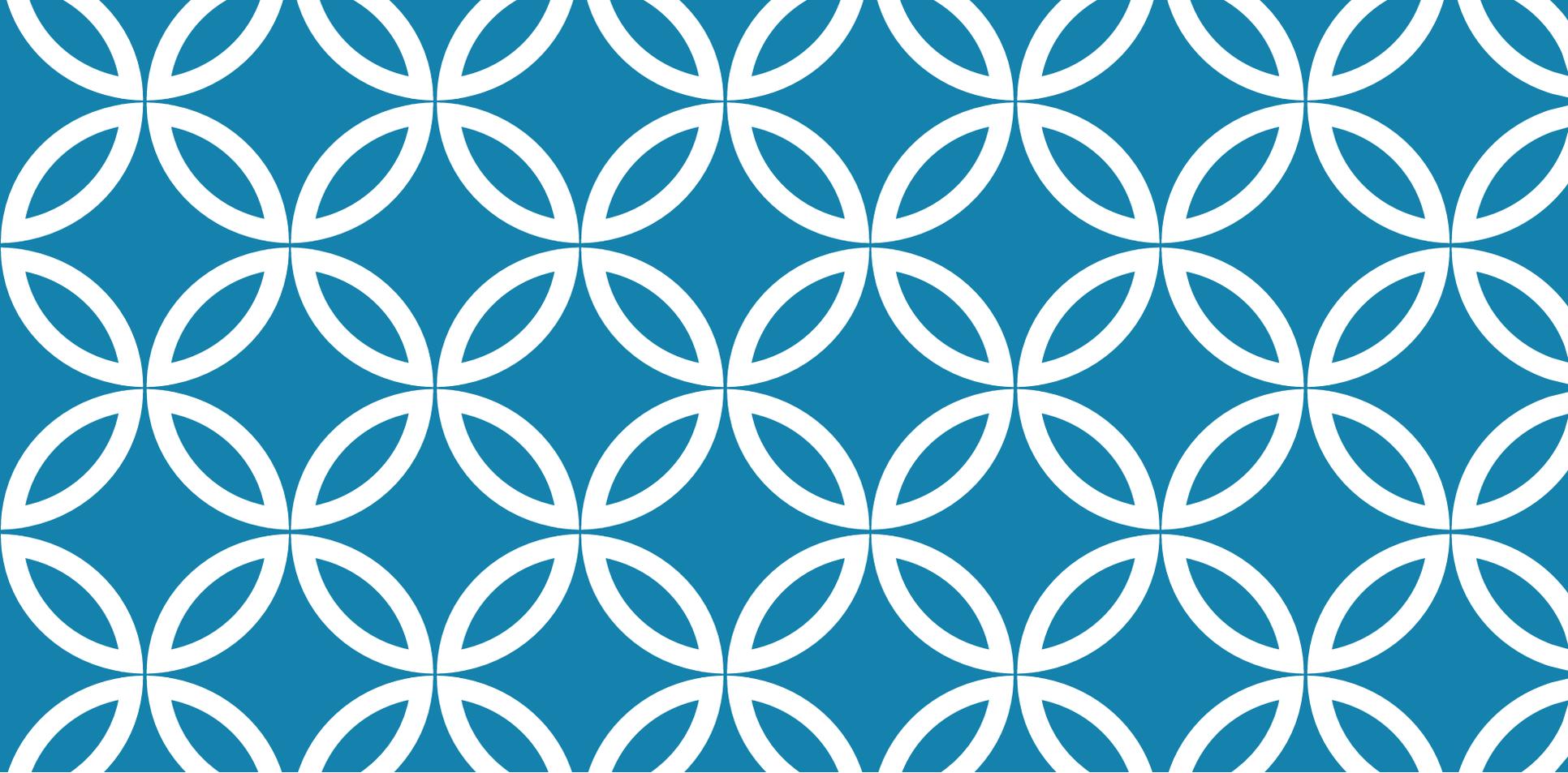


Kosten

- Ca. 50 Euro

Verwendung

- Backen: Brot- und Kuchen, Aufbacken, Aufläufe etc.



GASKARTUSCHENKOCHER

GASKOCHER MIT KARTUSCHEN

Für Single-Haushalt mit Balkon

- Anschaffungskosten
 - 1-flammig: ca. 25 Euro
 - 2-Flammig: ca. 68 Euro





GASKOCHER MIT KARTUSCHEN

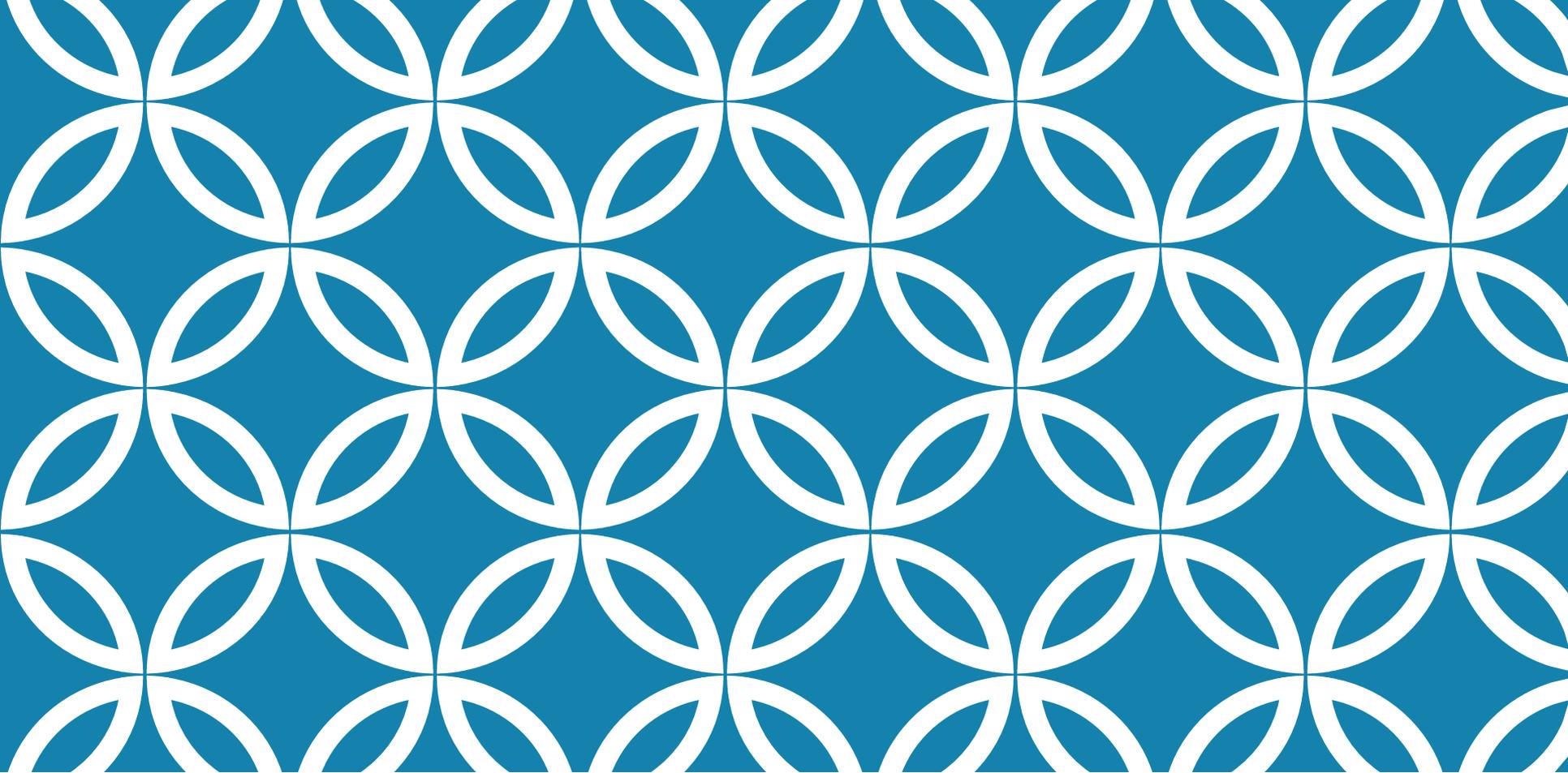
Für Single-Haushalt mit Balkon

■ **Vorteile**

- Hohe Heizleistung (Gaskartusche brennt 1,5 h)
- Handlich in Koffer für Reisen

■ **Nachteile**

- Bindung an eine Kartuschenart
- Abfall von Dosen
- Teurer im Verbrauch (ca. 48 Euro für die gleiche Füllung wie eine 11 kg Propangasflasche)



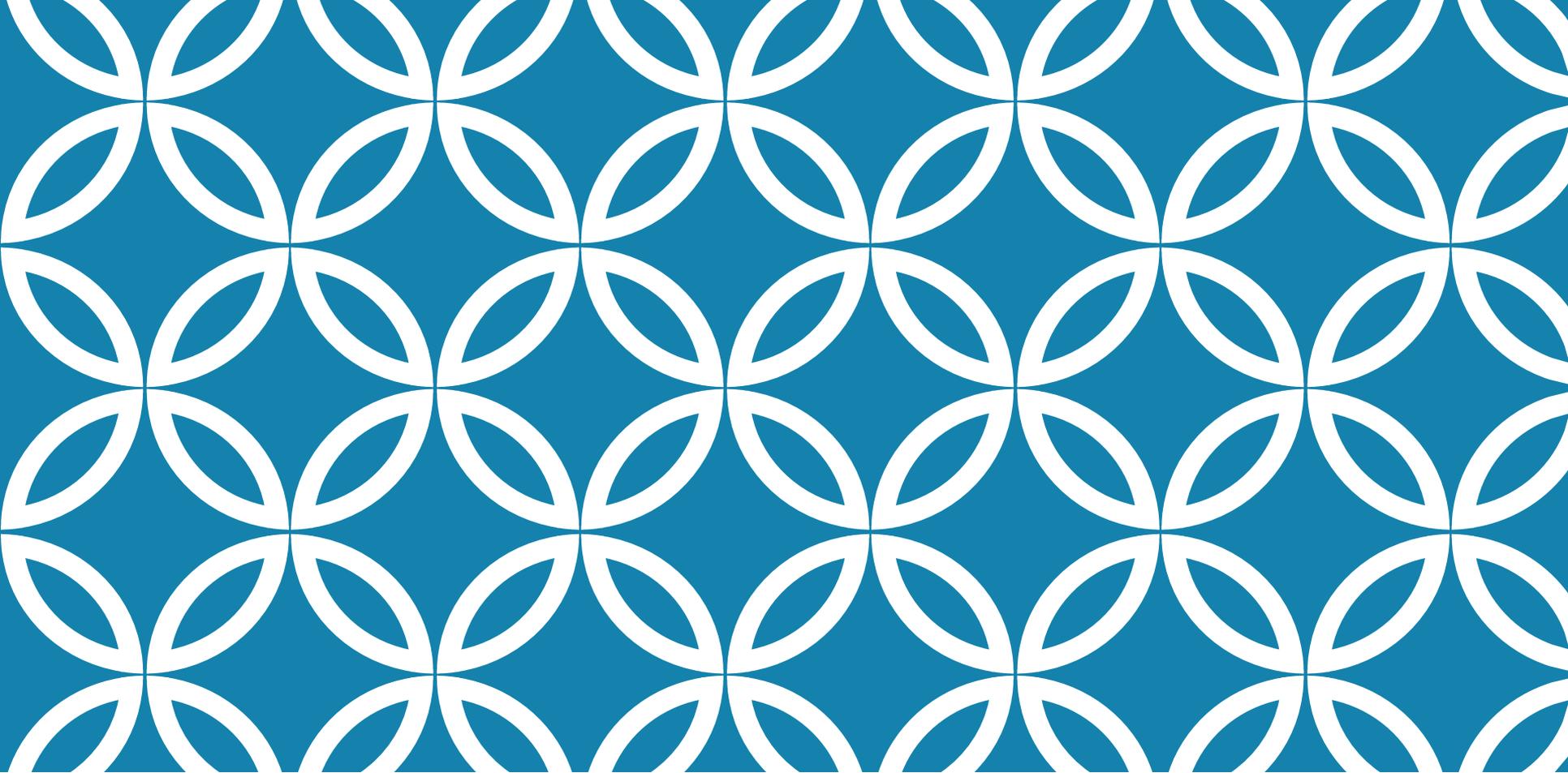
ZUSATZTIPPS



SPARSAMES KOCHEN

Tipps

- Nach dem Aufkochen von Nudeln oder Reis Wärmeboxen oder Thermoschüsseln zum Fertiggaren verwenden
- Schnellkochende Produkte
 - z.B. Cappellini (2 Min) statt Spirelli (8 Min)
- Wassersparende + schnellkochende Produkte
 - Z.B. Basmatireis + Kartoffelpüree
- Nudelwasser für Suppe oder Soße verwenden



NÄCHSTE SCHRITTE



NÄCHSTE SCHRITTE

Ideen

- Passende Wasserbehälter besorgen + befüllen
 - Lieblings-Mahlzeiten aussuchen + für x Tage einkaufen
 - Kochquelle + Gasflaschen besorgen
-
- Alles ausprobieren + nach Bedarf entscheiden, was am besten für die Familie passt