

VORRATSPROGRAMM

VORRATSPROGRAMM

2018

Gemeinde Freiburg

Mit dieser Liste an Nahrungsmitteln soll der tägliche Bedarf an Eiweiß, Fett und Kohlehydrate sowie Mineralien und Vitamine sichergestellt werden. Sie dient nicht dazu, die täglichen Essgewohnheiten zu erfüllen. Es wurden bewusst Nahrungsmittel ausgewählt, die einfach gelagert werden können und nicht gekocht werden müssen. An Ende gibt es auch eine Einkaufsliste, um den Verbrauch, den Einkauf und den Lagerbestand zu kontrollieren.

NOTVORRAT für 3 Monate (pro Person)

18 kg Zwieback

18 kg Knäckebrot

3 Fl. Hochwertiges kaltgepresstes Öl

21 Becher Rübennkraut

9 Pakete Nüsse

90 Vitamintabletten

90 Mineralstofftabletten

(Bitte getrennt kaufen, keine Combipackungen und auch getrennt voneinander einnehmen, da bestimmte Mineralstoffe die Aufnahme von Vitaminen oder auch umgekehrt blockieren können)

Dinkel nach Bedarf- *Ideal eingeweicht und als Sprossen(Salatersatz)*

1 kg Steinsalz (kein Jodsalz verwenden!)

2 kg Traubenzucker

180 l Trinkwasser

Pro Tag stehen also zur Verfügung:

400 g Zwieback oder Knäckebrot

100 g Rübennkraut

2 Essl. Öl

30 g Nüsse

1 Vitamintablette

1 Mineralstofftablette nach Bedarf

2 l Wasser

Traubenzucker 8 Tabletten sind gut!) nach Bedarf

Dinkel nach Bedarf

Beispiel:

Einkaufsliste

Sobald ein Artikel vollständig ist, wird er **ROT** gekennzeichnet

Wichtig ist, dass man einen Überblick behält, wann etwas eingekauft wurde und wann es verwendet wurde.

Für den Notvorrat lege ich jeden Artikel einzeln an:

Datum EINKAUF	Artikel	Haltbar bis:	Bestand	
01.10.2018	5 kg Zwieback	10/2020	5 kg	
11.10.2018	5 kg Zwieback	11/2020	10 kg	
22.10.2018	8 kg Knäckebrot	8/2019	18 kg	
02.11.2018	1 kg Zwieback	11/2019	18 KG	
Datum Entnahme	Artikel	Haltbar bis:	Bestand	
31.10.2018	1 Pack. Zwieback	11/2020	17	

