

# Notvorrat für eine Person für 14 Tage

Familieneinkauf zusammengestellt vom Land Baden-Württemberg

**Es ist ganz wichtig, mindestens einen Vorrat für einen Zeitraum von 14 Tagen im Hause zu haben. So stehen Sie bei einem "Notfall" nicht mit leeren Händen da. Denken Sie bei der Planung ihrer individuellen Vorratshaltung auch an Ihre Lieblings-speisen.**

**Bei der Berechnung des vierzehntägigen Vorrats für eine Person mit 2000 kcal Tagesbedarf geht man von folgenden Standartwerten aus:**

**Getreide: 4,5 kg**

**Fleisch: 2,0 kg**

**Gemüse: 2,0 kg**

**Obst: 2,0 kg**

**Fette: 0,5 kg**

**Milch: 4,5 kg**

**Getränke: 21 l**

Daran sollte ich auch denken!

Essen muss auch zubereitet werden. Fällt der Strom aus oder steht kein Leitungswasser zur Verfügung, ist man auf den eigenen Haushalt angewiesen. Deshalb sollte man auch hier an Vorrat denken:

- einige Liter Wasser zum Kochen, Aufbrühen
- ein Wasserkannister, der bei Bedarf noch mit Wasser gefüllt werden kann
- Spirituskocher, Gaskocher oder Grill mit Brennmaterial
- Zündhölzer, Feuerzeug, Kerzen

Da mit bestimmten Gefahrensituationen manchmal auch Stromausfall verbunden ist, berücksichtigen die folgenden Beispiele nicht die Möglichkeiten tiefgekühlter Vorräte:

## **Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln (4,5 kg)**

1 P. Vollkornbrot: 500 g

1 P. Zwieback: 500 g

1 P. Teigwaren: 250 g

1 P. Reis: 500 g

1 P. Hafer-/Getreideflocken: 500 g

1 P. Mehl: 1000 g

1 P. Hartkekse: 250 g

1 P. Salzstangen: 125 g

Kartoffeln, frisch: 1000 g

## **Eier, Fisch, Fleisch (2 kg)**

2 Dosen Thunfisch: a. 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 Bockwurstchen: a. 200 g A  
1 Dose Corned-Beef: 340 g  
1 Dose Kalbsleberwurst: 160 g  
6 Baby-Salamis: 160 g  
6 Eier

**Obst (2 kg)**

1 Glas Kirschen: 370 g A  
1 P. Rosinen: 200 g  
1 P. Haselnusskerne: 200 g  
1 P. Trockenpflaumen: 250 g  
1 kg Obst, frisch (Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Bananen)

**Fett, Öle (0,5)**

Maiskeimöl: 0,5 l, oder  
Butterschmalz: 250 g  
Streichfett: 250 g

**Milch, Milchprodukte (4,5 kg)**

4 P. H.-Milch: 4 l  
Hartkäse: 0,5 kg  
Getränke (21 L)

**2 Kasten Mineralwasser: 16,8 l**

1 Fl. Zitronensaft: 0,2 l  
1 P. Kaffee: 250 g = 5,0 l  
1 P. Tee: 125 g = 6,0 l  
2 Fl. Fruchtsaft

**Gemüse, Hülsenfrüchte (2 kg)**

1 kl. Dose Bohnen: 285 g A\*  
1 kl. Dose Erbsen/Möhren: 285 g A  
1 kl. Dose Mais: 170 g A  
1 kl. Dose Pilze: 170 g A  
1 kl. Glas Saure Gurken: 190 g A  
1 kl. Glas Rote Bete: 190 g A  
1 Beutel Zwiebeln, frisch: 500 g  
1 Knoblauchzwiebel: 50 g