

Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.

**Obst, Nüsse: 2,5 kg**

Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischware nur lagerfähiges Obst.

**Milch, Milchprodukte: 2,6 kg**

**Fisch, Fleisch, Eier bzw.**

**Volleipulver: 1,5 kg**

Bitte beachten Sie, dass frische Eier

nur begrenzt lagerfähig sind,  
Volleipulver hingegen mehrere Jahre.

**Fette, Öle: 0,357 kg**

**Sonstiges nach Belieben, z.B.**

Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade,  
Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte  
(z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini,  
Fertigsuppen),

Kartoffeltrockenprodukte  
(z.B. Kartoffelbrei), Mehl,

Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse,  
Salzstangen

# Ihre ganz persönliche Vorratsliste

Wie bereits erwähnt, dient die Liste des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe der schnellen Orientierung. Ihre persönlichen Vorlieben sind darin natürlich ebenso wenig beachtet wie Besonderheiten aufgrund von Allergien oder Diäten. Stellen Sie sich deshalb Ihre ganz persönliche Vorratsliste für Notfall-Situationen zusammen.

- Orientieren Sie sich bezüglich der Mengen

an der Liste des BBK, dann werden Sie zehn Tage lang garantiert satt und müssen keinen Durst leiden. In den genannten Mengen ist auch das Frühstück mit eingerechnet.

- Durchforsten Sie Ihre Vorratsschränke. Was befindet sich ohnehin (fast immer) darin?
- Gehen Sie einmal ganz bewusst auf die Suche nach Lagerfähigem. Schlendern Sie mit offenen und kritischen Augen durch den Supermarkt. Was steht dort in den offenen Regalen, also weder gekühlt noch in Tiefkühltruhen? Sicher entdecken Sie Lebensmittel, die Sie bisher nicht kannten, die aber über einen längeren Zeitraum auch ohne Kühlschrank für

Abwechslung sorgen können.

## **Single, Paar oder Familie?**

Die Empfehlungen des BKK beziehen sich stets auf nur eine Person. Wenn Sie als Paar in einem Haushalt leben oder eine Familie zu versorgen haben, müssen Sie die Mengen entsprechend verdoppeln oder weiter erhöhen. Denken Sie auf jeden Fall an die Vorlieben bzw. an diätetische Einschränkungen jedes Haushaltmitglieds. Auch unsere Notfall-Liste in diesem Buch ist für eine Person zusammengestellt. Deshalb haben wir beispielsweise kleine Dosen für die Vorratshaltung empfohlen, damit der Inhalt bei einer Mahlzeit (oder