



In diesem Sinne »Mast- und
Schotbruch«! Ihre Paula Keck

NOTFALLVORSO

Der Ratgeber für die Notfallvorsorge des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist eine Broschüre (auch als Download erhältlich), die u. a. Listen enthält, welche Lebensmittel für Notfälle bevorratet werden sollten. Dabei wird von schlimmen Katastrophen ausgegangen, wie sie in Deutschland schon vorgekommen sind: Hochwasser, Lawinen,

Stromausfall oder Virus-Quarantäne – alles schon da gewesen. Wohl dem, der sich dann wenigstens für einige Tage um den Essensvorrat keine Sorgen machen muss. Die Empfehlung der Behörde umfasst Vorräte für zehn Tage, die immer vorhanden sein sollten, damit sie nicht erst beschafft werden müssen, wenn ein Notfall eingetreten und die Regale in den Supermärkten schon halb leer sind. Ergänzend hat auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine Empfehlung für Lebensmittel zur Notfallversorgung herausgegeben.

Im Folgenden finden Sie eine grobe

Zusammenfassung der beiden Listen, was eine ganz gute Orientierung ermöglicht. Die empfohlenen Lebensmittel können Sie nach eigenen Vorstellungen und den Vorlieben Ihrer Familie variieren. Auch die Mengenangaben müssen Sie anpassen. Multiplizieren Sie die Zahlen mit der Anzahl Personen in Ihrem Haushalt und runden das Ganze dann auf – dann können Sie das Ergebnis auf die erhältlichen Packungsgrößen umrechnen.

NOTFALLVORSORGE PRO PERSON FÜR 10 TAGE

3 ½ kg

Beispielsweise:

Trockenware:
Getreide,
Teigwaren, Reis,
Kartoffeln

714 g Kartoffeln,
714 g abgepacktes
Brot, 286 g
Zwieback, 714 g
Knäckebrötchen, 179 g
Reis, 357 g rohe
Nudeln, 536 g
Getreideflocken
(Hafer, Roggen
etc.)

4 kg Konserven
(Abtropfgewicht)

Beispielsweise: je
286 g Rote Bete,
saure Gurken,
Mais, Pilze,
Spargel, je 500 g
Rotkohl und
Sauerkraut sowie
571 g grüne
Bohnen, 643 g
Erbsen und