

Notvorrat-Checkliste: 10 Tage

Lebensmittel und Wasser je Person

Diese Liste deckt den Grundvorrat für eine Person und zehn Tage ab, rund 2.200 Kilokalorien pro Tag. Rechnen Sie die Mengen mit der Zahl der Personen in Ihrem Haushalt hoch und passen Sie sie an Vorlieben, Allergien und Diäten an.

GETRÄNKE

20 Liter je Person

- ☐ Trinkwasser, still **20 l**
1,5 Liter zum Trinken und 0,5 Liter zum Kochen pro Person und Tag. Wasser für die Körperpflege kommt hinzu.
- ☐ Ungesüßte Säfte oder Tee als Abwechslung
- ☐ Wasserentkeimungsmittel oder ein Filter als Rückfallebene

LEBENSMITTEL

je Person, 10 Tage

- ☐ Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln **3,3 kg**
Zwieback und Knäckebrot sind länger haltbar als Frischbrot.
- ☐ Gemüse, Pilze **4,0 kg**
Ware im Glas oder in der Dose ist bereits gekocht. Für getrocknete Hülsenfrüchte zusätzlich Wasser einplanen.
- ☐ Obst **2,5 kg**
Obst in Dosen oder Gläsern bevorraten; als Frischobst nur Lagerfähiges wie Äpfel. Nüsse zählen hier mit.
- ☐ Milch, Milcherzeugnisse **2,5 kg**
Bevorzugt Produkte, die ungeöffnet keine Kühlung brauchen, etwa H-Milch oder Hartkäse.
- ☐ Eier, Fleisch, Wurst, Fisch **1,2 kg**
Konserven wie Thunfisch oder Dauerwurst halten lange, frische Eier nur begrenzt.
- ☐ Fette, Öl **330 g**

SONSTIGES NACH BEDARF

- ☐ Zucker, Honig, Marmelade, Schokolade
- ☐ Jodsalz, Instantbrühe, Mehl, Kakaopulver
- ☐ Fertiggerichte und Trockenprodukte
Etwa Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen, Kartoffelbrei.
- ☐ Hartkekse und Salzstangen
- ☐ Futter und Wasser für Haustiere
Wird beim Planen am häufigsten vergessen.
- ☐ Babynahrung, Spezialkost oder Dauermedikamente
Diese Positionen zuerst einplanen, sie sind im Ernstfall am schwersten zu ersetzen.

ZUBEREITUNG OHNE STROM

- ☐ Netzunabhängige Kochmöglichkeit und Brennstoff
Offene Flammen nur in ausreichend belüfteten Räumen, nie im abgedichteten Schutzraum.
- ☐ Dosenöffner von Hand, Streichhölzer oder Feuerzeug
- ☐ Ausreichend Geschirr und Besteck, Müllbeutel

Notvorrat-Checkliste: 10 Tage (Fortsetzung)

Das Rotationsprinzip

Bevorraten Sie, was Sie ohnehin essen, und verbrauchen Sie es im Alltag, bevor es abläuft. Neu Gekauftes kommt nach hinten, Älteres wird zuerst gebraucht. So bleibt der Vorrat automatisch aktuell und nichts verdirbt ungenutzt.

Notiz zum eigenen Haushalt:

Personen im Haushalt, Besonderheiten, Allergien
