Lebensmittel & Notvorrat

Für 3 Tage: Brot oder Knäckebrot, Konserven, Müsli, Nüsse, H-Milch, Trockenobst. Alles, was Sie mögen, ohne Kühlung haltbar und ohne langes Kochen essbar.

Aktuelle Online-Version

Stufe Basis

- [ ] **Knäckebrot, Zwieback oder Dauerbrot** · 500 g pro Person — Hält Monate; Pumpernickel in der Folie ist besonders lange haltbar.
- [ ] **Nudeln und Reis** · 500 g pro Person — Brauchen Kocher und Wasser; Instant-Reis ist schneller.
- [ ] **Gemüse- und Hülsenfrüchtekonserven** · 3 bis 4 Dosen pro Person — Kalt essbar; Linsen-, Bohnen- und Gemüseeintöpfe.
- [ ] **Fisch- oder Fleischkonserven** · 2 Dosen pro Person — Thunfisch, Makrele, Sardinen, Wurst im Glas.
- [ ] **Müsli, Haferflocken oder Cerealien** · 500 g pro Person — Mit H-Milch oder Wasser.
- [ ] **H-Milch oder Haferdrink** · 1 L pro Person — Ungeöffnet monatelang haltbar.
- [ ] **Nüsse, Trockenobst, Schokolade** · 300 g pro Person — Energie und Moral.
- [ ] **Dosenöffner und Besteck** · 1 Satz — Auch Ersatz-Öffner.

Stufe Fortgeschritten

- [ ] **Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis** · 3,3 kg pro Person — BLE-Richtwert für 10 Tage.
- [ ] **Gemüse und Hülsenfrüchte** · 4,0 kg pro Person — Konserven, Gläser, Trockenware.
- [ ] **Obst und Nüsse** · 2,5 kg pro Person — Obstkonserven, Apfelmus, Trockenobst.
- [ ] **Milch und Milchprodukte** · 2,5 kg pro Person — H-Milch, Milchpulver, Hartkäse.
- [ ] **Fisch, Fleisch, Eier** · 1,2 kg pro Person — Konserven, Eipulver.
- [ ] **Fette und Öle** · 330 g pro Person — Speiseöl, Butterschmalz.
- [ ] **Campingkocher und Gaskartuschen** · Gas für 10 Tage — Nur im Freien; Kochgeschirr.
- [ ] **Vorratsliste mit MHD** · 1 Zettel — Am Regal; zweimal im Jahr prüfen.

Stufe Prepper

- [ ] **Vorrat für 4 Wochen (Hauptnahrungsmittel)** · Mengen × 2,8 gegenüber 10 Tagen — Reis, Haferflocken, Linsen, Mehl, Öl; Lagerzeit beachten.
- [ ] **Vakuumierer und Beutel** · 1 Gerät — Verlängert Haltbarkeit von Trockenware und Gefriergut.
- [ ] **Sauerstoffabsorber und Mylar-Beutel** · Je nach Menge — Für Langzeitlager von Reis, Linsen und Haferflocken.
- [ ] **Getreidemühle (Hand) und Vollkorngetreide** · 1 Mühle — Weizen, Dinkel, Roggen; Brot selbst backen.
- [ ] **Saatgut und Balkon- oder Gartenanbau** · Saison — Kräuter, Salat, Radieschen, Tomaten. Kein Ersatz für den Vorrat.
- [ ] **Schnellkochtopf** · 1 Stück — Spart Gas und Zeit, auch auf dem Campingkocher.
- [ ] **Kühlbox und Kühlakkus** · 1 Stück — Für Medikamente und kurze Kühlketten.
- [ ] **Inventarliste mit Ablaufdaten** · 1 Tabelle — Digital und auf Papier; alle 6 Monate prüfen.

Geprüft am: ___ / ___ / _____ Nächste Kontrolle (in 6 Monaten): ___ / ___ / _____