

Notvorrat

(Checkliste)



“Es ist nicht genug zu wissen,
man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss es auch tun!”

Johann Wolfgang von Goethe



Notvorrat-Checkliste

Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat)

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **14 Tage**

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	7,5 kg	10-20 Jahre (Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen, usw.	2,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	2,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	4,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	2,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig	0,5 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	30 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	0,5 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	0,25 kg	6 Monate	
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0,5 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrötchen, Hartkeks, Dauerbrot	2,0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree, usw.)	1,0 kg	1 Jahr	
Zucker	0,5 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	0,5 kg	unbegrenzt	
Kräutertee, Kakao	0,5 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser (Glasflaschen)	30 Liter	1-2 Jahre	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	5 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat)

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **3 Monate (90 Tage)**

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	45,0 kg	10-20 Jahre (Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen, usw.	12,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	5,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	24 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	12 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig	3,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	5 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	3,0 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	3,0 kg	6 Monate	
Speiseöl, Butterschmalz, Pflanzenfette	3,0 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrötchen, Hartkeks, Dauerbrot	2,0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree,)	6,0 kg	1 Jahr	
Zucker	10,0 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	3,0 kg	unbegrenzt oder siehe Verpackung	
Kräutertee, Kakao	3,0 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser mit Kohlensäure (Glasflaschen)	80 Liter	1-2 Jahre	
Wasser (nach Bedarf)		1 Jahr (Wasserbehälter)	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat)

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **12 Monate (365 Tage)**

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	180 kg	10-20 Jahre (Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen	48,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	20,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	24,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	48,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig, zuckerhaltige Sirup,	12,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	20 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	12,0 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	3,0 kg	6 Monate	
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	12,0 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrot, Hartkeks, Dauerbrot	2,0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree,)	24,0 kg	1 Jahr	
Zucker	40,0 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	12,0 kg	unbegrenzt	
Kräutertee, Kakao, Schokolade,	3,0 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser (Glasflaschen)	80 Liter	1-2 Jahre	
Wasser (nach Bedarf)		1 Jahr (Wasserbehälter)	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

Alternativ – Notvorrathaltung / Langzeitnahrung

Lebensmittel- und Sicherheitsvorrat

www.langzeitnahrung.ch

- 15 - 20 Jahre haltbar
- keine Probleme mit Ablaufdatum
- einfach zu lagern
- schnell zubereitet
- wohlschmeckende Gerichte



Hochwertige Lebensmittelprodukte für die Langzeitlagerung.

Getrocknete und gefriergetrocknete Fertiggerichte



„MAHLZEITEN IN NOTZEITEN“[®]

Katadyn Deutschland GmbH

Nordendstrasse 76

D-64546 Mörfelden-Walldorf

www.notvorrat.de

KATADYN[®]

SWISS MADE



Tipps für die Vorratshaltung

- Nur Lebensmittel und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen. Vorwiegend solche Lebensmittel, die unbegrenzt oder längerfristig haltbar sind.
- Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackung achten.
- Lebensmittel mit einer Haltbarkeit von bis zu achtzehn Monaten müssen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sein. Nicht gekennzeichnete, aber länger haltbare Lebensmittel mit dem Einkaufsdatum beschriften.
- Nachgekauft Vorräte nach „hinten“ stellen und die älteren Lebensmittel zuerst aufbrauchen, bevor ihr Haltbarkeitsdatum überschritten ist.
- Im Hinblick auf einen möglichen Stromausfall vorzugsweise Lebensmittel bevorraten, die man auch kalt essen kann.
- Gelegenheit zum Kochen vorbereiten, falls Strom oder Gas ausfallen. Der Handel bietet eine Reihe von Alternativen, wie Campinggaskocher u. ä., an.