Checkliste: Lebensmittel-Vorrat (10–14 Tage)

■ Grundbedarf pro Person (Richtwerte für 10–14 Tage)

- 15–20 Liter Trinkwasser (ca. 1,5 Liter pro Tag).
- 3–4 kg Getreideprodukte (Reis, Nudeln, Haferflocken, Brotbackmischungen).
- 2–3 kg Gemüse in Konserven oder Gläsern.
- 1–2 kg Obst in Konserven oder Trockenobst.
- 1,5–2 kg Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen).
- 1–1,5 kg Fleisch- oder Fischkonserven (z. B. Thunfisch, Corned Beef).
- 1–1,5 kg Milchpulver oder H-Milch.
- Fette & Öle: ca. 0,5–1 Liter Pflanzenöl oder Buttersatz.
- Zucker/Honig/Marmelade: ca. 1 kg.
- Kaffee, Tee, Gewürze nach Bedarf.

■ Extras & Komfort

- Schokolade, Kekse, Riegel (Energie & Moral).
- Instantgerichte (Suppen, Kartoffelpüree).
- Nüsse & Samen (Eiweiß & Fette).
- Multivitaminpräparate oder Brausetabletten.

■ Aufbewahrung & Hinweise

- Lebensmittel trocken, dunkel und kühl lagern.
- Konserven und Gläser regelmäßig auf Haltbarkeit prüfen.
- Lebensmittel rotieren: Neues nach hinten, Altes zuerst verbrauchen.
- Zusätzliche Wasservorräte in Kanistern/Faltkanistern bereithalten.
- Dosenöffner und einfaches Kochgeschirr bereithalten.

■ Tipp: Passe die Mengen an die Familiengröße und individuelle Ernährungsgewohnheiten an. Bedenke auch Babys, Kleinkinder, ältere Menschen und Haustiere.