



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



NAHRUNGSMITTELVORRAT

Der menschliche Körper braucht auch im Notfall drei Grundstoffe, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen. Die drei notwendigen Grundstoffe sind Kohlenhydrate (60%), Eiweiße (12%) und Fette. Die von uns vorgeschlagene Liste für eine 14-tägige Bevorratung ist als ein Beispiel zu verstehen. Sie können Ihren Vorrat auch gerne an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen und ergänzen. Haben Sie Kinder oder ein Baby? Dann denken Sie auch an ausreichend spezielle Kinder- und Babynahrung! Wenn Sie z.B. Vegetarier sind, dann besorgen Sie sich alternative Lebensmittel statt den Fleischwaren. Diabetiker benötigen ebenfalls spezielle Lebensmittel. Kaufen Sie aber keine Lebensmittel, die Sie sonst auch nicht essen und überlegen Sie sich einen angepassten Speiseplan. Berechnen Sie rund 2000 kcal pro Person pro Tag. Denken Sie auch an Ihre Haustiere.

So könnte Ihr Vorrat an Lebensmittel aussehen:

- Brot – 2000g Vakuumverpacktes Brot (100g), Zwieback (500g) und Knäckebrot (500g)
- Reis – 500g
- Teigwaren – 1000g
- Mehl – 1000g
- Kartoffelpüree (Pulver) – 1 Packung
- Kartoffel – 1000g
- Hülsenfrüchte – 1500g (z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen in Konserven)
- Gemüsekonserven – 1500g (z.B. Spargel, Karotten, Pilze, etc.)
- Salate im Glas – 1000g
- Obstkonserven und Trockenfrüchte – 1500g (z.B. Birnenhälften, Ananasscheiben, Apfelchips, etc.)
- Fischkonserven – 500g
- Fleischkonserven, Aufstriche – 750g
- Haltbarmilch – 2 Liter
- Milchpulver – 500g
- Hartkäse – 500g
- Speiseöl – 500ml
- Streichfett – 500g (z.B. Margarine)
- Packerlsuppe – für ca. 2 Liter
- oder Dosensuppe – ca. 2 Liter
- Honig – 1 Glas
- Zucker – 1000g
- Kaffee, Kakao, Tee - nach Bedarf
- Gewürze, Salz – nach Bedarf
- Fruchtsäfte (Konzentrate) – 5 Liter
- Mineralwasser, Stilles Wasser – 18 Liter
- Süßigkeiten – nach Bedarf (z.B. Schokolade)
- Fertigprodukte, Konserven – nach Belieben (z.B. Ravioli, Gulasch, Fleischkonserven, etc.)

Optional - nicht vergessen:

- Babynahrung – nach Bedarf
- Tiernahrung – nach Bedarf