



Vorrat für Notfälle

Getränke	empfohlene Menge*	eigene Menge
Wasser	20 Liter	
Fruchtsäfte und sonstige	2 Liter	

Getreide	empfohlene Menge*	eigene Menge
	gesamt 3,5 kg	
Reis	1 kg	
Nudeln	500 g	
Brot	1 kg	
Kartoffeln	1 kg	

Gemüse/Hülsenfrüchte	empfohlene Menge*	eigene Menge
	gesamt 4 kg	
Linsen	1 kg	
div. Bohnen	1 kg	
Erbsen	1 kg	
Kichererbsen	500 g	
Möhren	500 g	
Mais	200 g	

Bei Bevorratung von Trockenprodukten muss auch die vorrätige Wassermenge erhöht werden

Obst/Nüsse	empfohlene Menge*	eigene Menge
	gesamt 2,5 kg	
Obst in Dosen oder Gläsern	5 Stück	
Nüsse	500 g	

Milch/Milchprodukte	empfohlene Menge*	eigene Menge
	gesamt 2,6 kg	
Magermilchpulver	800 g	
Milch**	2 Liter	
Käse**	200 g	
Joghurt/Quark**	500 g	

Magermilchpulver ist bis zu drei Jahren haltbar

Hartkäse ist gekühlt ca. drei Wochen haltbar

Fisch/Fleisch/Eier	empfohlene Menge*	eigene Menge
	gesamt 1,5 kg	
Volleipulver	250 g	
Dosenfleisch und -Wurst	1 Kg	
Trockenfleisch	250 g	

Volleipulver ist mehre Jahre haltbar

Dosenwurst ist mehrere Jahre haltbar

Trockenfleisch, auch Beef Jerky ist bei kühler und dunkler Lagerung 6 Monate haltbar

