

CHECKLISTE LEBENSMITTELVORRAT

Ob Quarantäne oder ein Beinbruch, es kann schnell passieren, dass Sie Ihre Wohnung nicht verlassen können. Ein Lebensmittelvorrat ist in vielen Notlagen sinnvoll und lässt sich leicht anlegen.

SO GEHT'S

1. Schritt für Schritt

Nicht alles auf einmal kaufen, sondern beim nächsten Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und so den Vorrat nach und nach füllen.

2. Der Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse ganz normal verwenden, aufessen – und nachkaufen.

3. Nachkauf nach hinten

Nachgekauftes nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst verbrauchen.

4. Richtig lagern

Haltbare Lebensmittel mögen es in der Regel kühl, trocken und dunkel.

5. Ungekühlt und ungekocht

In einer Notlage können Strom und Wasser ausfallen. Die Lebensmittel sollten also ungekühlt haltbar und ungekocht essbar sein.

10 TAGE EINKAUFLISTE*

-  **20 l**
Getränke
-  **3,5 kg**
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
-  **4 kg**
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte
-  **2,5 kg**
Obst, Nüsse
-  **2,6 kg**
Milch, Milchprodukte**
-  **1,5 kg**
Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver***
-  **357 g**
Fette, Öle
-  **nach Bedarf**
Sonstiges

* Beispielvorrat für eine Person

** bei veganer Ernährung Milchersatzprodukte

*** bei vegetarischer und veganer Ernährung Fleischersatzprodukte und für Muslim*innen Halal-Produkte