

## **Diese Grundnahrungsmittel gehören in den Notfallvorrat**

Die angegebenen Mengen sind berechnet für eine erwachsene Person bei einer täglichen Energiezufuhr von 2.200 Kalorien.

Quelle: [Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft](#)

### **3,5 kg Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln**

Dazu zählen:

- Zwieback
- Knäckebrot
- Vollkornbrot, abgepackt
- Nudeln
- Reis
- Haferflocken
- Kartoffeln

### **4 kg Gemüse**

Gemüse frisch zu bevorraten macht keinen Sinn wegen der kurzen Haltbarkeit außer bei Zwiebeln. Deshalb müssen die verschiedenen Gemüsesorten als Konserven gelagert werden. Doch Konserven sind viel besser als ihr Ruf. [Warum kannst du hier lesen.](#)

Dazu zählen:

- Zwiebeln, frisch
- Sauerkraut, Konserve
- Rotkraut, Konserve
- Erbsen/Möhren, Konserve
- Mais, Konserve
- Rote Bete, Konserve
- grüne Bohnen, Konserve
- Spargel, Konserve
- Pilze, Konserve
- saure Gurken, Glas

### **2,5 kg Obst, Trockenobst, Nüsse und Samen**

Die meisten Obstsorten können ebenfalls nicht frisch gelagert werden. Deshalb solltest du auch bei Obst auf Konserven zurückgreifen. Etwas frisches Obst, wie Äpfel, Birnen, Bananen oder Mandarinen und Orangen, die etwas länger haltbar sind, sind in den meisten Haushalten sowieso immer für ein paar Tage vorrätig.

Dazu zählen:

- Kirsche, Konserve
- Ananas, Konserve

- Pfirsiche, Konserve
- Aprikosen, Konserve
- Rosinen, getrocknet
- Pflaumen, getrocknet
- Aprikosen, getrocknet
- Cranberries, getrocknet
- Haselnusskerne
- Walnusskerne
- Cashewnüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

## **2,5 kg Milch und Milchprodukte**

Dazu zählen:

- H-Milch oder eine pflanzliche Alternative wie Hafermilch oder Mandelmilch
- Hartkäse oder eine vegane Käsealternative

## **1,5 kg Eier, Fleisch, Wurst, Käse**

Bei vegetarischer oder veganer Ernährung ersetzt du die Produkte einfach durch vegane Produkte, die du sonst auch gerne isst.

Dazu zählen:

- Eier, 10 Stück
- Bockwurstchen, Konserve
- Dauerwurst, zum Beispiel Salami
- Corned Beef, Konserve
- Kalbsleberwurst, Konserve
- Heringsfilet in soße, Konserve
- Thunfisch, Konserve

## **500 g Öle, Fette**

Dazu zählen:

- Butter, Margarine oder pflanzliche Alternative
- Speiseöle (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl)

## **20 Liter Getränke**

Dazu zählen:

- Mineralwasser, zwei Liter pro Tag
- Kaffee
- Tee
- Fruchtsäfte