

Essen und Trinken bevorraten

Ein **Vorrat** kann in vielen Situationen hilfreich sein – sei es bei einem plötzlichen Stromausfall, extremen Wetterlagen, einer plötzlichen Erkrankung oder wenn die Regale im Lebensmittelgeschäft leer bleiben. Sie sollten sich für möglichst **10 Tage** selbst versorgen können. Aber auch ein Vorrat für **zumindest 3 Tage** hilft schon sehr. Darauf können Sie schrittweise aufbauen.

So kann ein sinnvoller Vorrat aussehen

Essen: Welche Produkte für Ihren Vorrat geeignet sind, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen ab. Auch diese Punkte sind wichtig und können Ihnen bei der Zusammenstellung helfen:

- **Haltbar.** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt während eines Stromausfalls nicht.
- **Fertig.** Essen, das nicht gekocht werden muss, ist essbar, auch wenn der Herd nicht mehr funktioniert.
- **Kurze Kochzeit.** Bei Essen, das mit wenig Energie gekocht werden kann, hält die wertvolle Energie aus dem Camping-Kocher oder Grill länger.
- **Für wen ist der Vorrat?** Gibt es Allergien oder Essgewohnheiten, zu denen Ihr Vorrat passen muss? Haben Sie Vorräte für (Klein-)Kinder und Haustiere, die Sie in einem Notfall auch versorgen müssen?



Wer es lieber ganz genau wissen will:

Tabellen für Beispielvorräte, Tipps zur Haltbarmachung und Lagerung sowie einen **Vorratskalkulator** finden Sie hier:

www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



Wasser: Ein Wasservorrat ist wichtig, wenn kein Wasser mehr aus der Leitung kommt oder das Leitungswasser verschmutzt ist. Trinkwasser ist sehr wichtig, wichtiger als Essen.

- **Wie viel Wasser?** Idealerweise 2 Liter pro Person und Tag. Davon sind 0,5 Liter als Wasser zum Kochen gedacht. Denken Sie auch an Ihre Haustiere!

Wasserbedarf für 3 Personen

