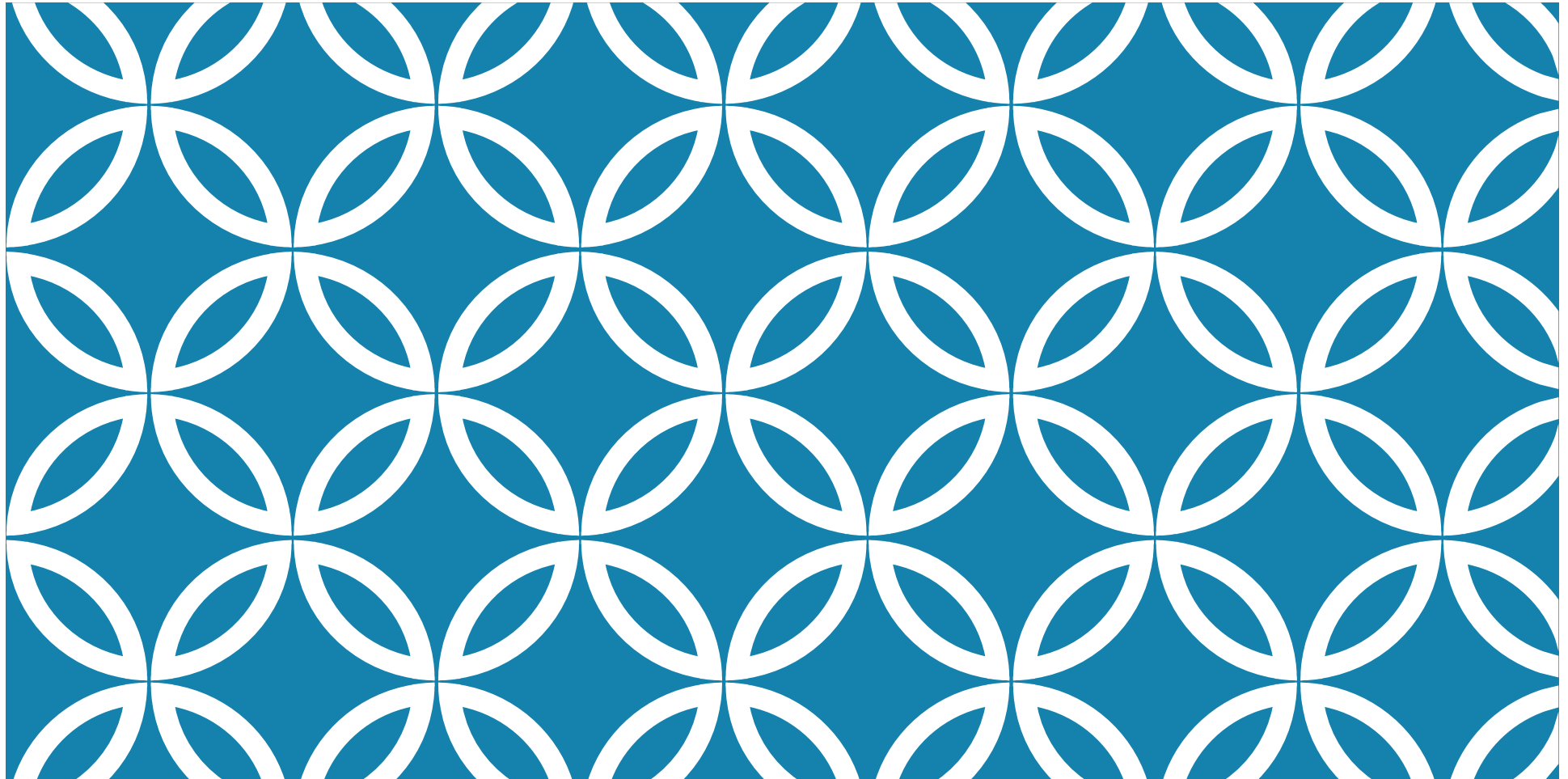


**LEBENSMITTELVORRAT**



**VARIANTE 1:  
FERTIG-ENERGIE-PRODUKTE**

# VORRATS-FERTIGPRODUKTE

## Beispiel 1: Tagesrationen der Bundeswehr

---

- Beispiel:
  - EPa Typ II Jägerto  
Einmannpackung
- Kosten:
  - Ca. 16 Euro



# VORRATS-FERTIGPRODUKTE

## Beispiel 2: NRG 5 Notration

---



**Karton / 1 Person**

**179,00 €**

**(14,92 EUR / 1 kg)**

Karton mit 24

Packungen à 500 g

2.300 kcal/Pack

**Zutaten:** gebackener Weizen, Palmfett, Zucker, Soja Protein, Gerstenmalzextrakt, **Dikaliumphosphat**, Kaliumchlorid, **Tricalciumphosphat**, Kalziumkarbonat, Magnesiumoxid, wasserfreie Dextrose, Ascorbinsäure (Vitamin C), Eisensulfat, DL - alpha tocephorol (Vitamin E), Retinylacetat (Vitamin A) Cholecalciferol(Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12)

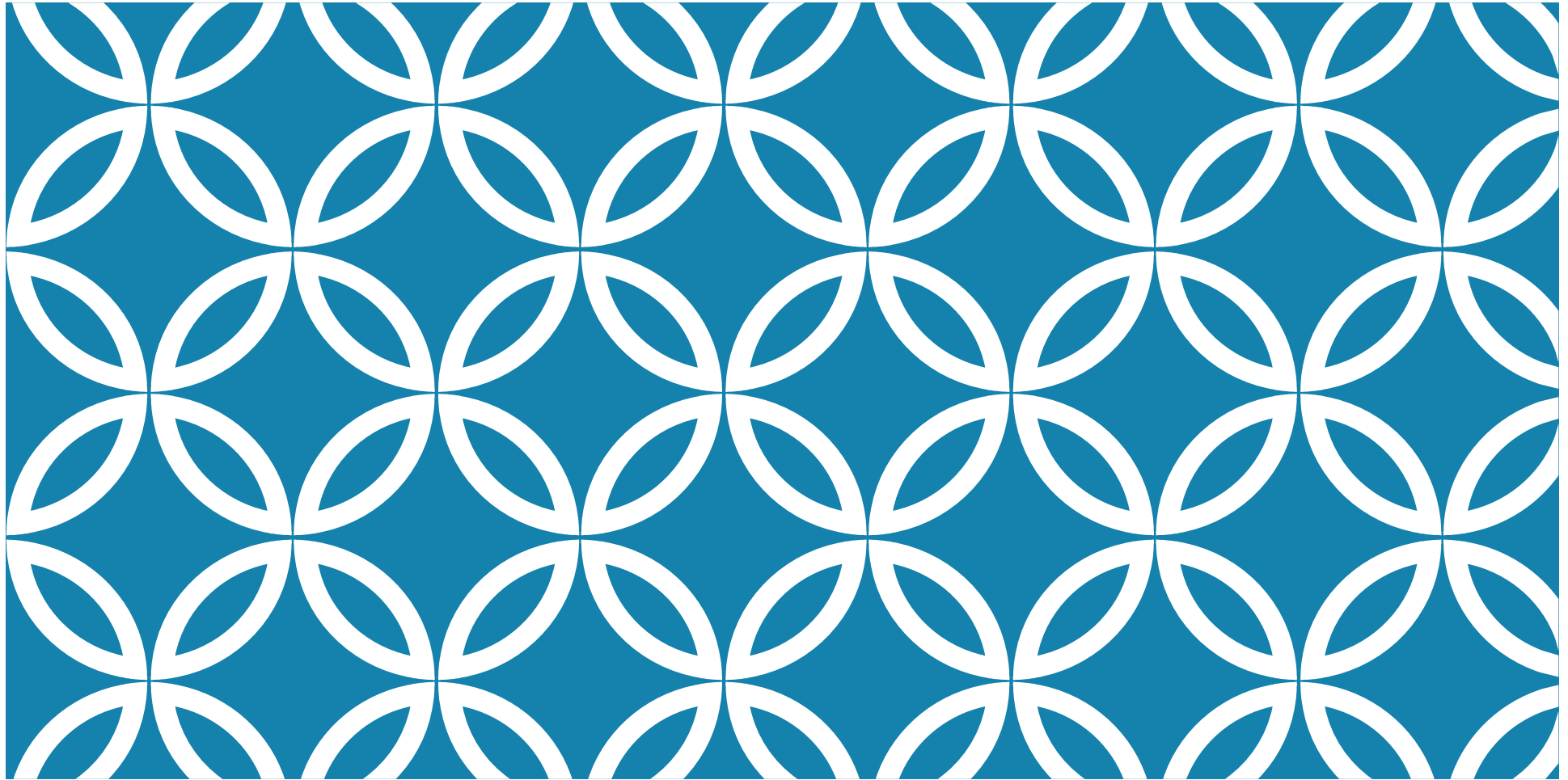


# VORRATS-FERTIGPRODUKTE

## Vor- und Nachteile

---

- Vorteile
  - Überleben gesichert, ohne weitere Gedanken
  - Keine Kochstelle erforderlich
- Nachteile
  - Geschmack gewöhnungsbedürftig
  - Täglich das Gleiche
  - Enthalten zum Teil weniger gesunde Komponenten
  - Im Verhältnis zu Inhalt sehr teuer



**VARIANTE 2:  
VORRATSKONFIGURATOR**



# VORRATSKONFIGURATOR

## Bewertung

---

### **Funktion**

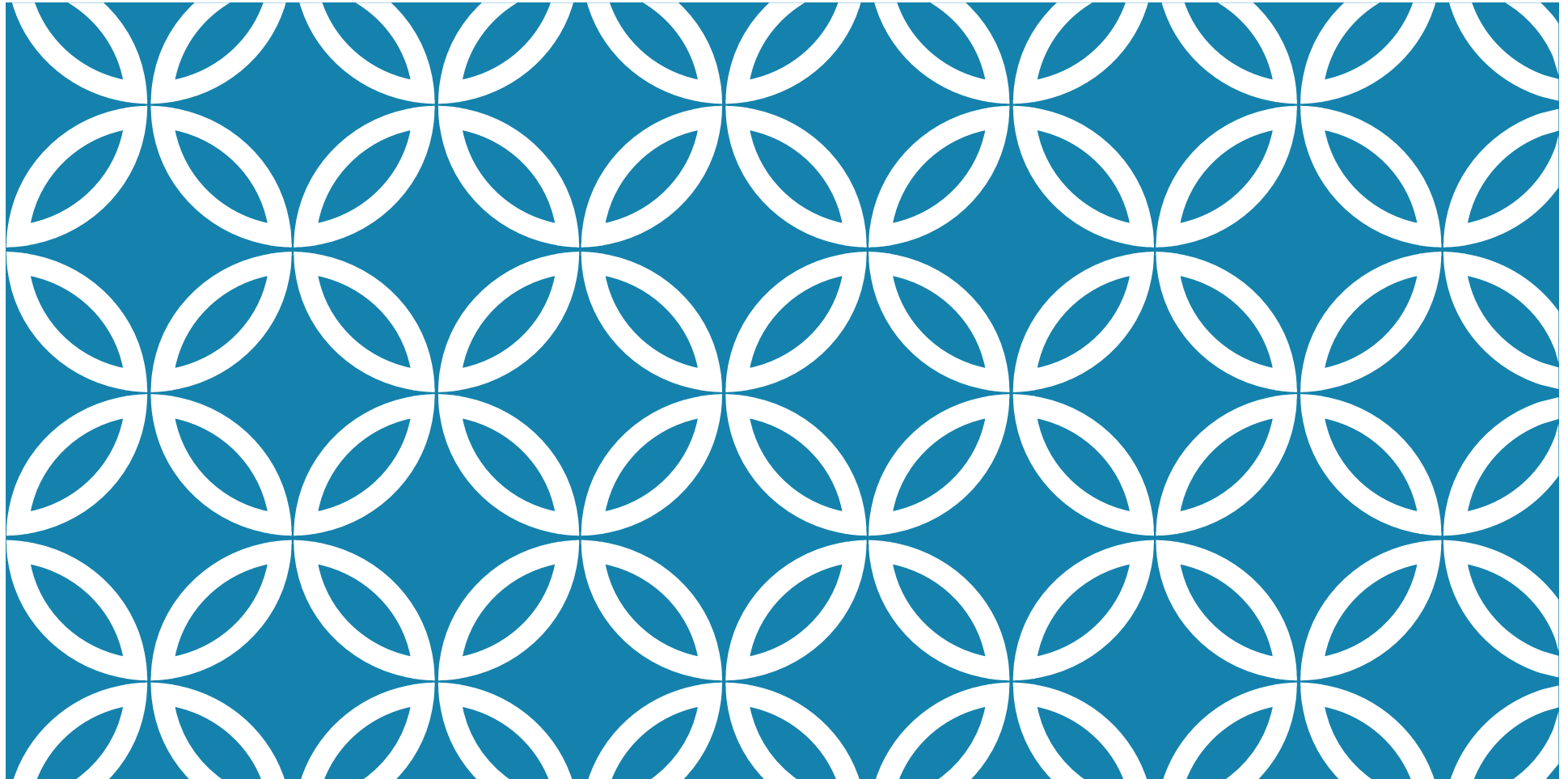
- Stellt eine Summe von verschiedenen Produkten zusammen, aus denen man sich etwas ohne Anleitung zubereiten muss
- Link: <https://ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/>

### **Vorteile**

- Keine weiteren Gedanken für den Einkauf erforderlich

### **Nachteile**

- Keine konkrete Info darüber, was mit den eingekauften Produkten wie zubereitet wird => nicht individuell genug und überfordernd



**VARIANTE 3:  
INDIVIDUELLER VORRAT**



# ART DES VORRATS

---

Niveau der aktuellen Essgewohnheiten aber

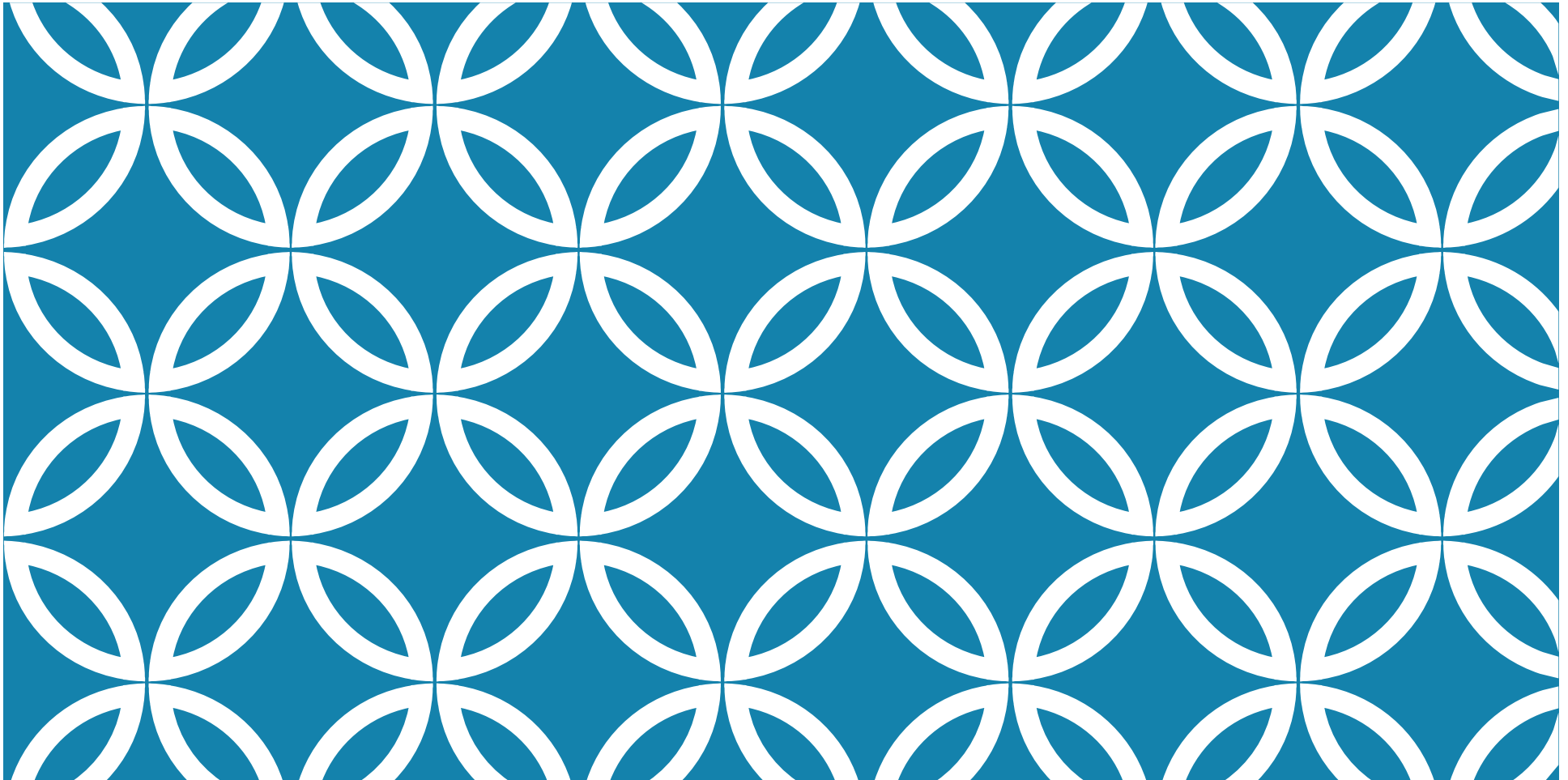
**OHNE**

**Strom**

+

**Frische Produkte**





# GRUNDSÄTZE



# GRUNDSÄTZE

## 1. Wöchentlicher Vorratstag

---

- 1 Tag pro Woche = Verwendung von Vorratsprodukten
- Direktes Nachkaufen der verwendeten Produkte
- Entscheidung für Anzahl der Vorratstage
- **Umsatzzeit** (nach Anzahl der vorgesehenen Vorratstage)
  - Bei 7 Tagen Vorrat = nach 7 Wochen umgesetzt
  - bei 12 Tagen Vorrat = nach 12 Wochen umgesetzt



# GRUNDSÄTZE

## 2. Passende Lebensmittel

---

### **Art**

- Sollten schmecken
- Sollten der Familie vertraut sein

### **Haltbarkeit**

- Mindestens so lange bis einmal umgesetzt
  - 7 Tage => 7 Wochen
  - 12 Tage => 12 Wochen = ca. 3 Monate
  - 24 Tage => 24 Wochen = ca. 6 Monate
  - 48 Tage => 48 Wochen = ca. 12 Monate

# GRUNDSÄTZE

## 3. Bedarfsermittlung

### Variante 1:

- Kalorienrechner im Internet auf fitforfun
- [https://www.fitforfun.de/abnehmen/schlankmacher/energiebedarfsrechner-wieviel-energie-brauche-ich\\_aid\\_8623.html](https://www.fitforfun.de/abnehmen/schlankmacher/energiebedarfsrechner-wieviel-energie-brauche-ich_aid_8623.html)

**Dein Geschlecht**

Männlich  
 Weiblich

**Dein Alter**

**Dein Gewicht**

**Deine Größe**

**Ergebnis**

Ihr Grundumsatz: **1231,00**  
Ihr Kalorienbedarf: **2092,70**



# GRUNDSÄTZE

## 3. Bedarfsermittlung

---

### **Variante 2:**

- Ungefähre Ermittlung nach Erfahrungswerten wie viel die Familie isst

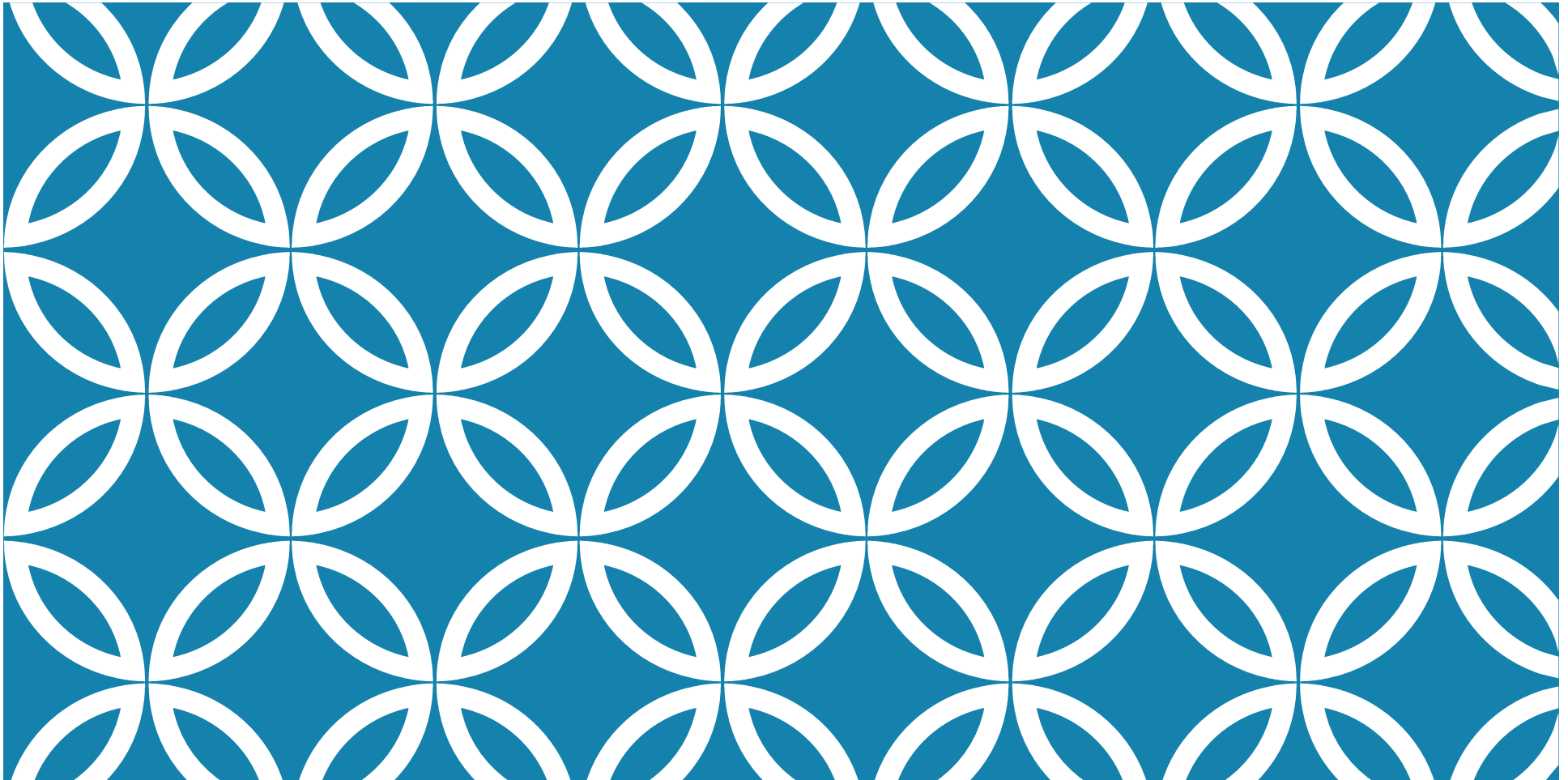


# GRUNDSÄTZE

## 4. Sammlung von passenden Gerichten

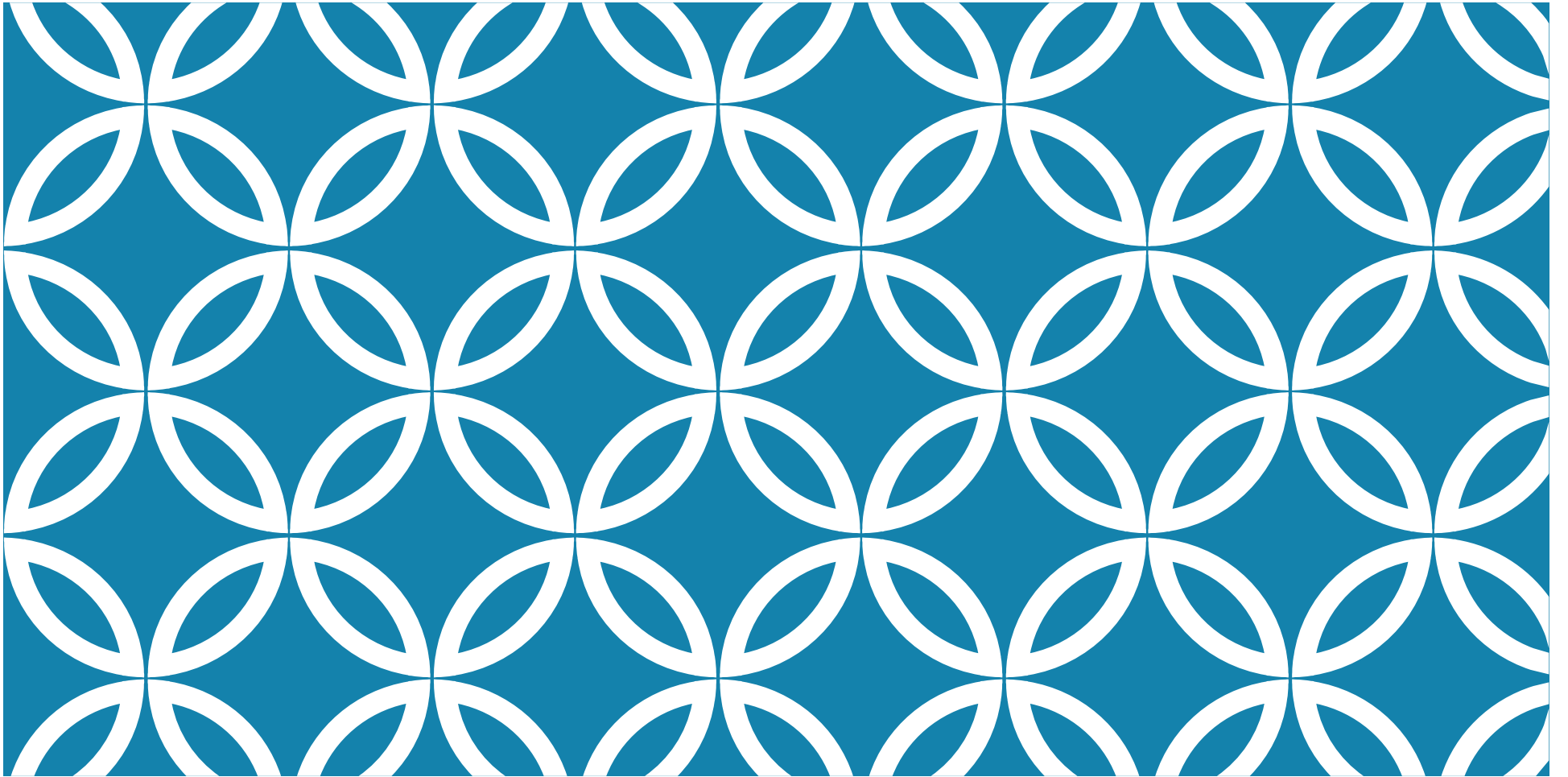
---

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen
- Snacks bzw. Desserts



**BEISPIELE FÜR MAHLZEITEN**





**FRÜHSTÜCK**

# FRÜHSTÜCK

## Geeignete Gerichte

---

- Müsli aus Hafer & Co
  - Knuspervariante
  - Haferflocken u. Trockenfrüchte
  - etc.
- Haferflocken mit Kakao
  - Zusammen mit Milch(-pulver) oder Milchersatzprodukten
- Frischkornbrei
  - Gerste, Hafer u.a.
  - Trockenfrüchte, Saaten, Nüsse etc



# FRÜHSTÜCK

## Geeignete Gerichte

---

- Porridge (Wärme tut gut!)
  - = Warmer Brei aus
    - Getreide (z.B. Hafer-, Hirse-, Gerstenschrot),
    - Nüssen, Saaten, (Trocken)-früchten, Öl, Zimt etc.)
- Brot mit Brotaufstrich
  - Erdnussbutter
  - Pflaumenmus, Rübenkraut etc.



# FRÜHSTÜCK

## Geeignete Getränke

---

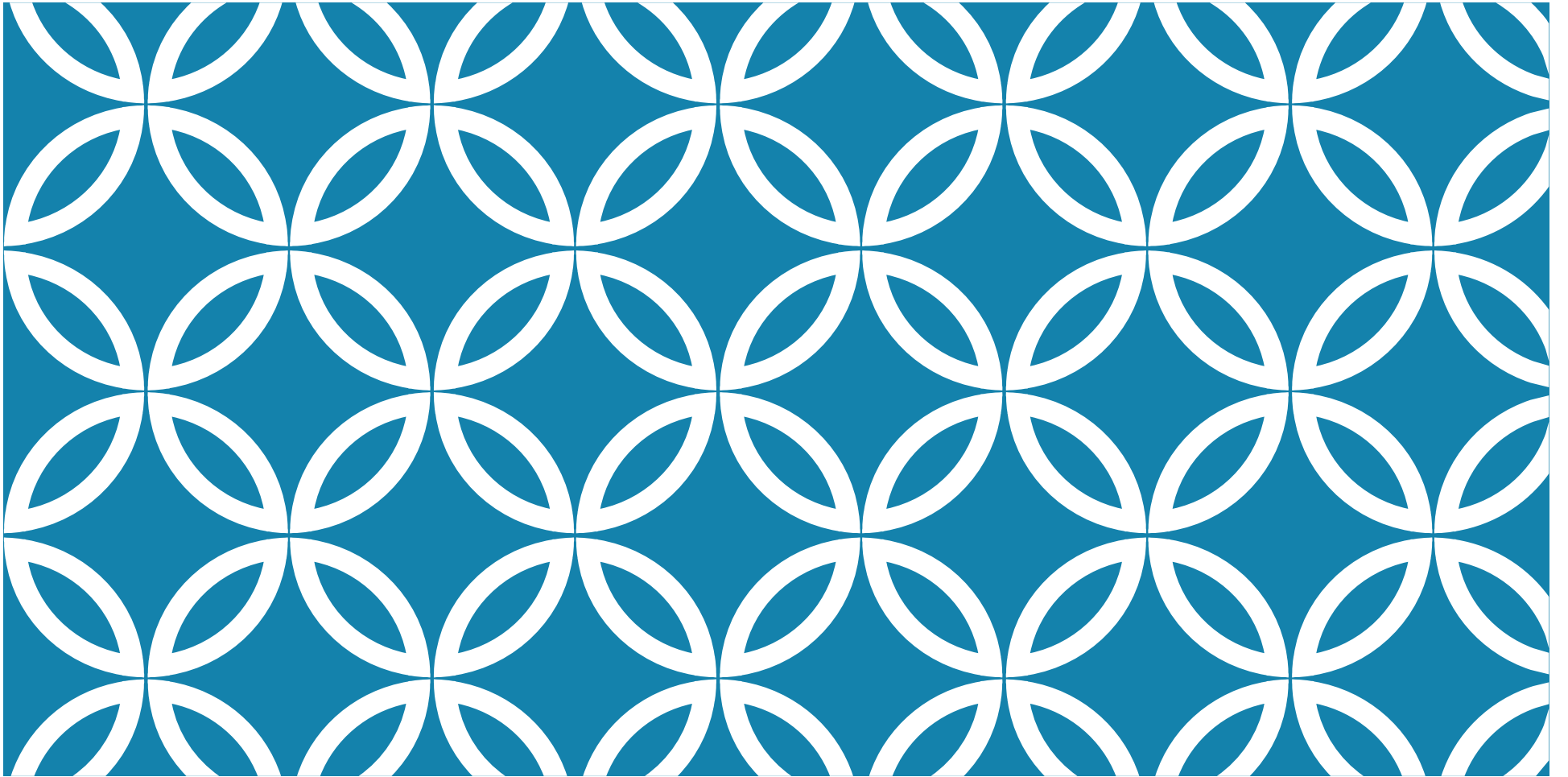
- **Testergebnis aus Praxis**

- bei geringerer Nahrungszufuhr sinkt das Durstgefühl, daher ist Flüssigkeit am Morgen sehr wichtig + weniger Belastung des Körpers
- Vitalgetränke für Gehirn durch Ergänzung mit Traubenzucker (nicht Zucker!)

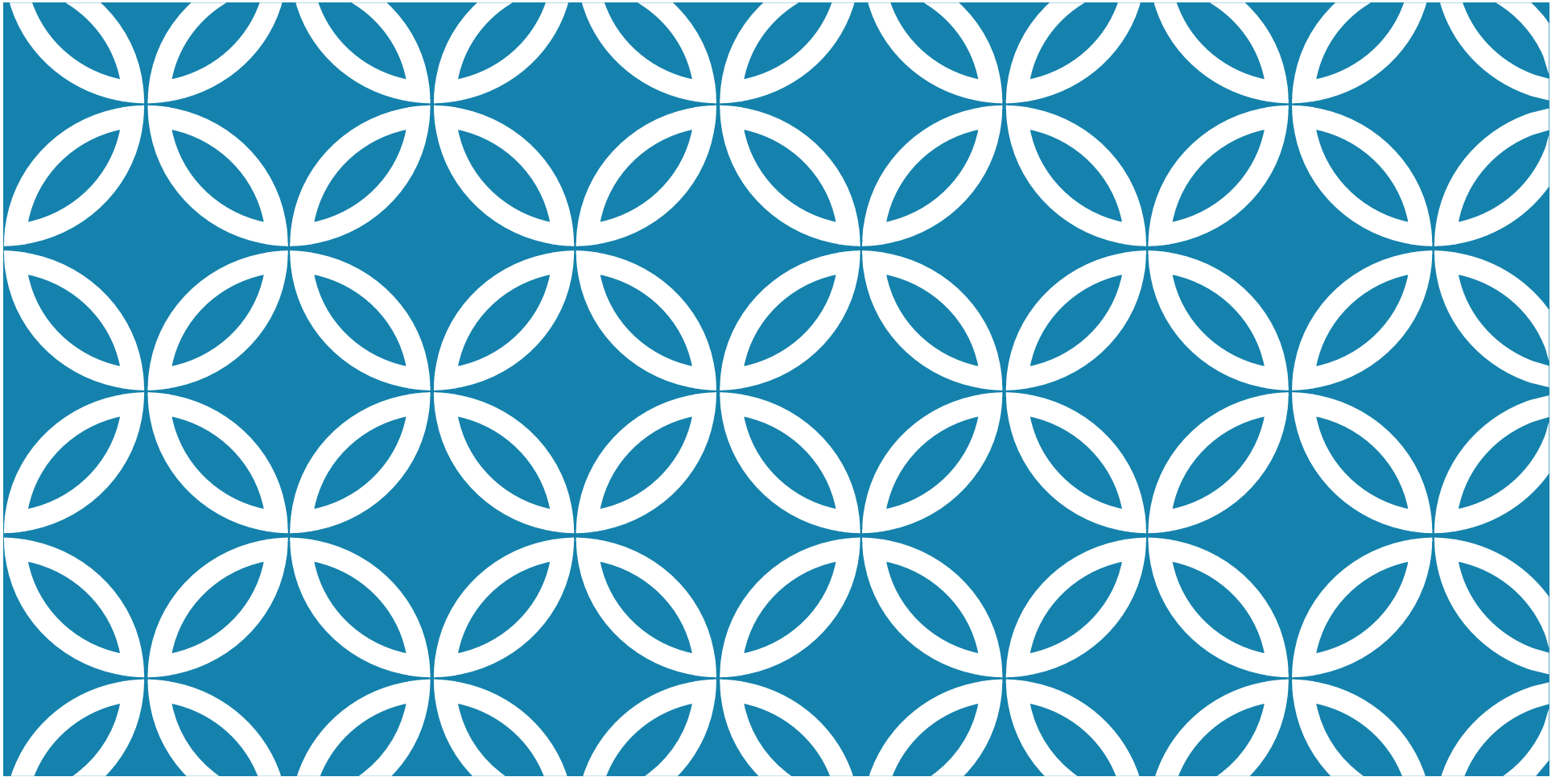
- **Vorschläge**

- Säfte + Smoothies
- Tee
- Malzkaffee

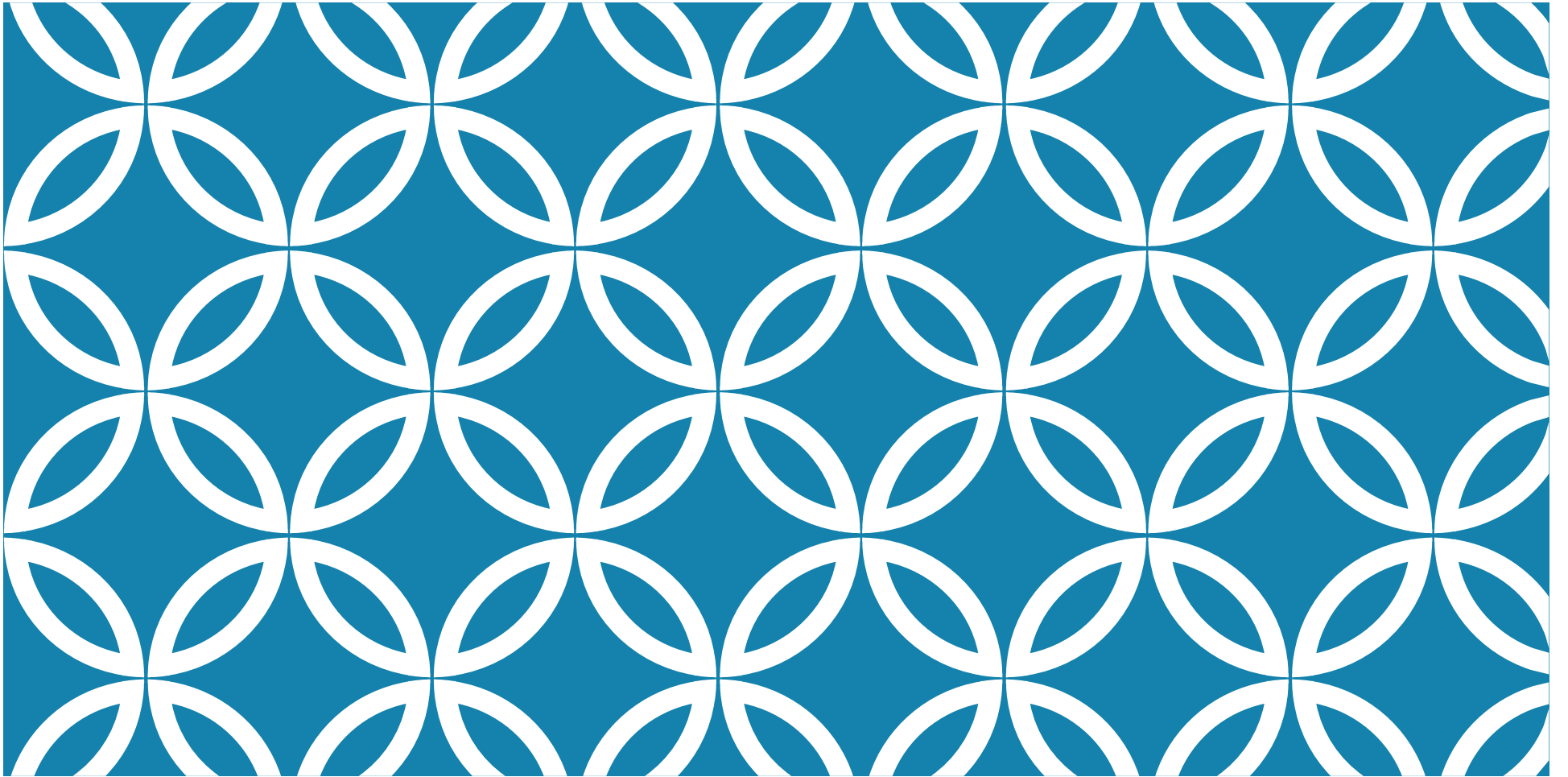




**MITTAGESSEN**



**7 IDEEN**



**FAVORIT 1**

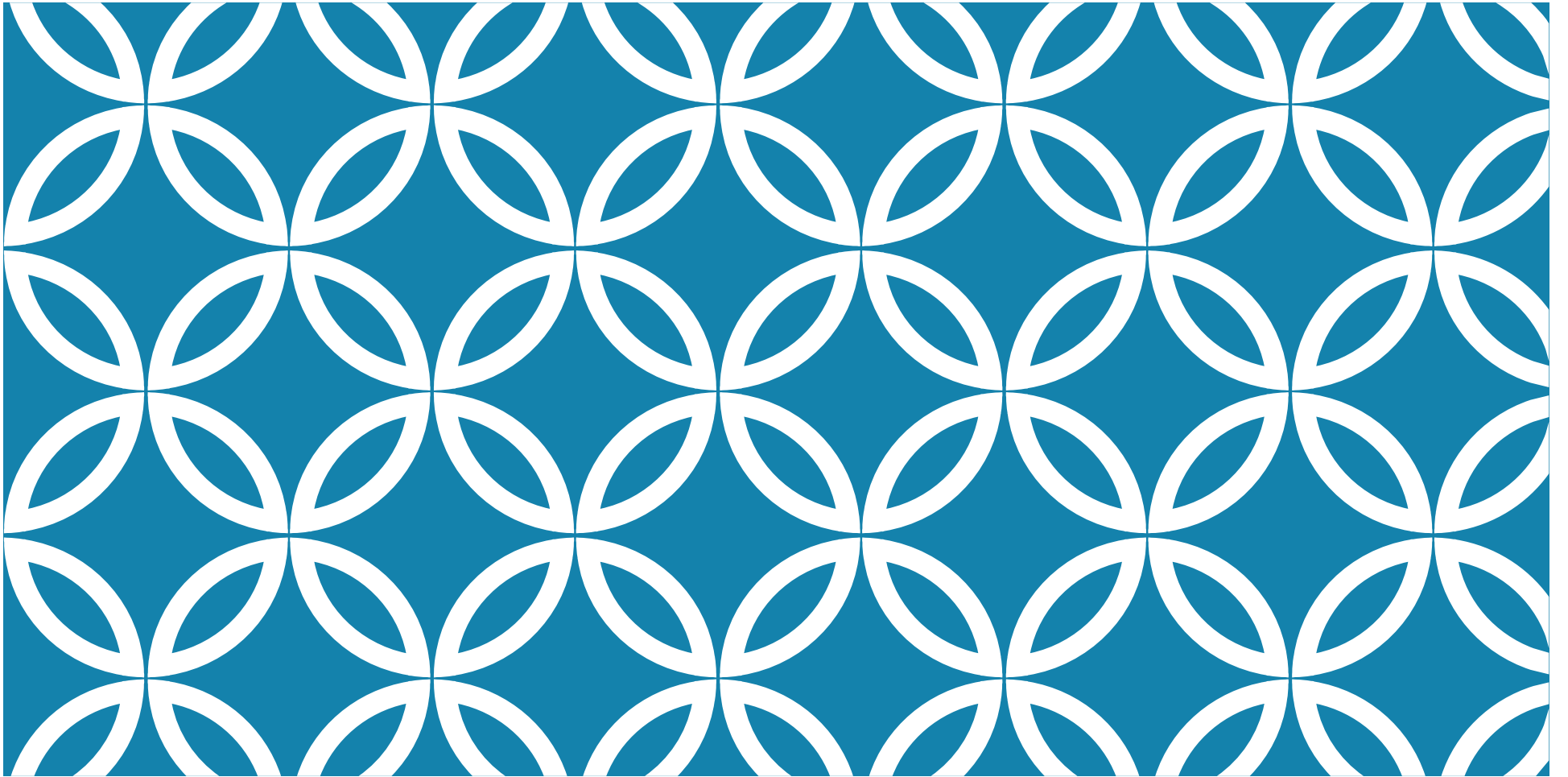
# MITTAGESSEN

## 1. Kartoffelpüree (Favorit)

- Empfehlung:
  - Am besten mit 99 % Kartoffeln
  - Z.B. REWE-Marke „Ja“
  - Hinweis: Geht auch ohne Milch, Wichtig: zusätzlich etwas Öl => gibt Geschmack
- Anrichten mit...
  - Soße zum Anrühren
  - Gemüse aus Konserven (z.B. Erbsen)
  - Gulasch etc. aus Konserven
  - Röstzwiebeln
  - etc-.







**FAVORIT 2**



# MITTAGESSEN

## 2. Konservengerichte

---

### Vorteile

- Geringe Kochzeit
- Alle erforderlichen Zutaten inkl. Gewürze bereits in einem Topf
- Strecken durch Beilagen wie Kartoffelbrei, Pasta, Reis, Bohnen, Mais etc.
- Verfeinern durch Öl, Gewürze, Tomatenmark, Knoblauch etc.

### Vorsicht bei Dosen!

- Innenbeschichtung soll Stoffe enthalten, die den Hormonhaushalt beeinträchtigen kann!
- Müssen unversehrt sein (keine Beulen), sonst Gefahr von Verderben

# MITTAGESSEN

## 2a. Gekaufte Konservengerichte

- Erbseneintopf (z.B. Rewe)
  - Strecken durch gekochte Kichererbsen + Erbsen
- Linseneintopf
  - Gewöhnungsbedürftig im Geschmack.
  - Strecken durch gekochte Linsen (gelbe + orange nur 10 Min Kochzeit)
- Ravioli
  - Strecken durch Trocken-Tortellini etc.



# MITTAGESSEN

## 2a. Gekaufte Konservengerichte

---

- Gulasch
  - Tipp: von Norma mit DLG Medaille
  - Zusätzlich: Pasta, Kartoffelpüree



- Chili con carne
  - Tipp: von Norma mit DLG Medaille
  - Zusätzlich: Reis



# MITTAGESSEN

## 2a. Gekaufte Konservengerichte

---

- Gemüse in Dosen oder Glas als Beilage
  - Passierte Tomaten
  - Erbsen
  - Bohnen
  - Brechbohnen
  - Mais
  - etc



# MITTAGESSEN

## 2b. Selbst eingemachte Konserven

- Gulasch, Braten, Hack etc.
  - Beilage: Kartoffelpüree, Pasta, Gemüse
- Gemüse
- Diverse Suppen
- Brotaufstriche
- Brot + Kuchen
- Hinweis:
  - Sturzgläser, 3/4 bis 1 L können auch im Backofen ohne Einmachautomat sterilisiert werden



# MITTAGESSEN

## 2c. Fermentiertes Gemüse

---

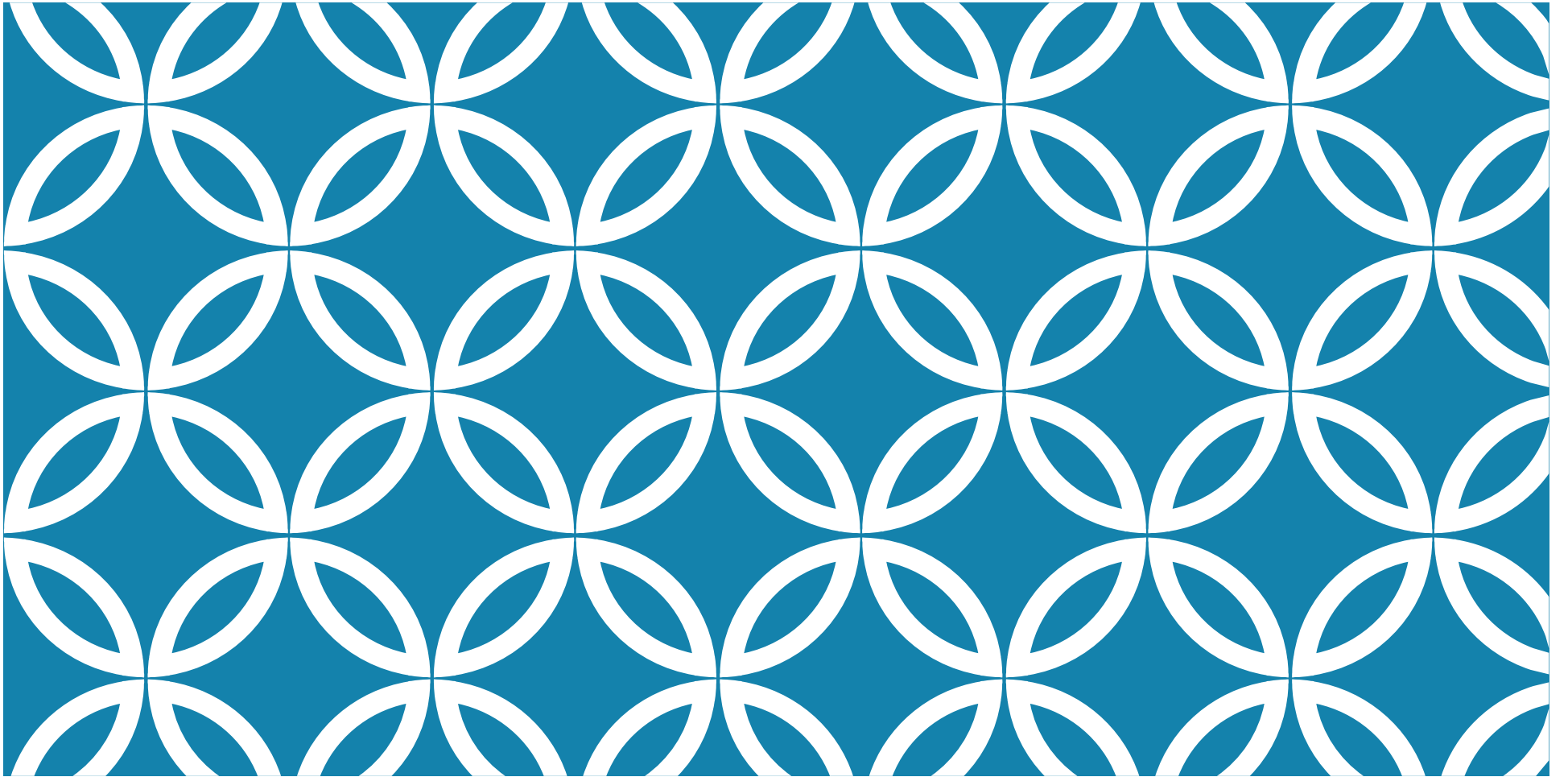
### Vorteile

- Vitamin C + Ballaststoffe + Milchsäurebakterien gut für Darmgesundheit etc.

### Geeignete Gemüse

- Weißkohl => Sauerkraut
- Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Grüne Bohnen (blanchieren), Paprika, Tomaten (meist oben mit Pfeffer)





**FAVORIT 3**



# MITTAGESSEN

## 3. Reis- oder Getreidebrei mit süßer Beilage

---



# MITTAGESSEN

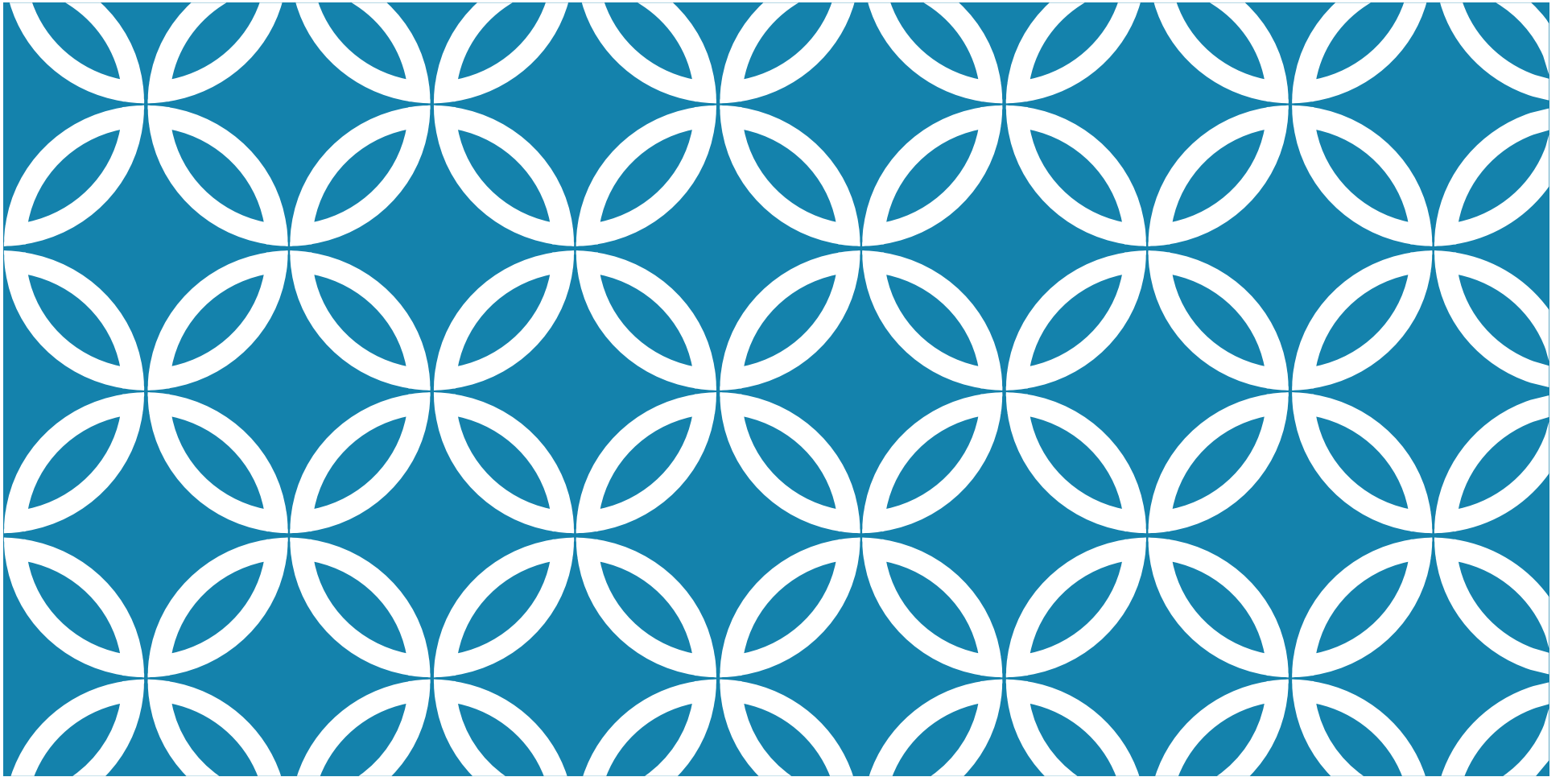
## 3. Reis- oder Getreidebrei mit süßer Beilage

- Hauptzutaten
  - Milchreis (weiß)
  - Getreide-Gries/-Schrot
    - Z.B. aus Vollkorn-Gerste, -Dinkel



- Eingemachte Beilagen
  - Eingelegtes Obst
  - Apfel-, Zwetschgenkompott
  - Grütze aus Sauerkirschen, Himbeeren, Erdbeeren etc.





**FAVORIT 4**

# MITTAGESSEN

## 4. Reis o. Getreidegerichte herzhaft

---



# MITTAGESSEN

## 4. Reis o. Getreidegerichte herzhaft

- Gemüsepfannen /Salate

- Bulgur\*)
- Couscous
- Hirse
- Polenta
- Reis

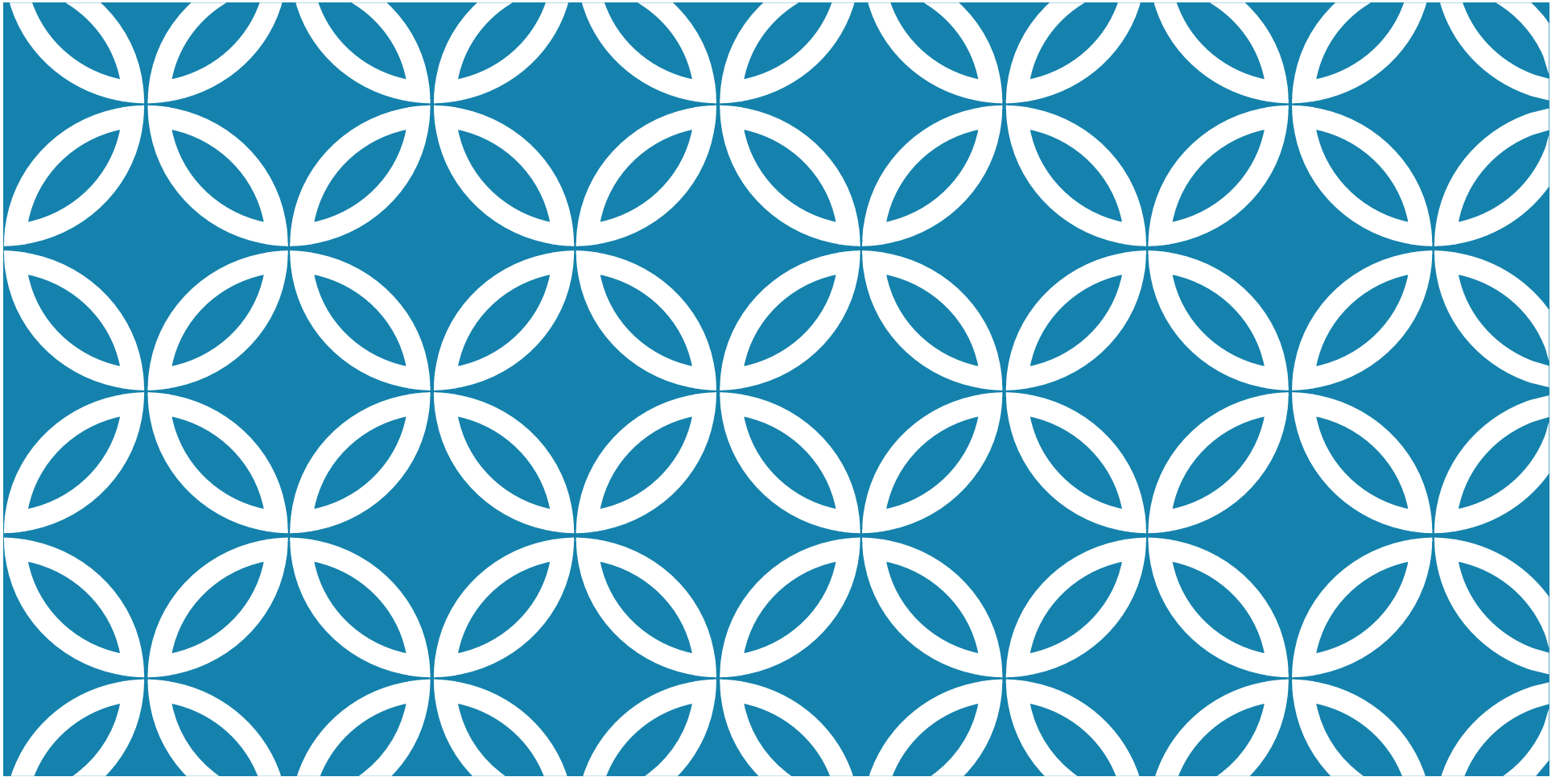


\*)in Heißem Wasser ziehen lassen reicht 5-10 Min)

- Zutaten

- Tomaten(-mark)
- Pilze, Mais
- u.a. Gemüse als Konserven





**FAVORIT 5**

# MITTAGESSEN

## 5. Pasta, Knödel & Co

---



# MITTAGESSEN

## 5. Pasta, Knödel & Co

---

- Hauptzutaten
  - Nudeln (z.B. Spagetti, Spagettini, Cappellini!!!)
  - Knödel (z.B. Kartoffelknödel halb+ halb als Pulver)
  - Gnocchi etc.



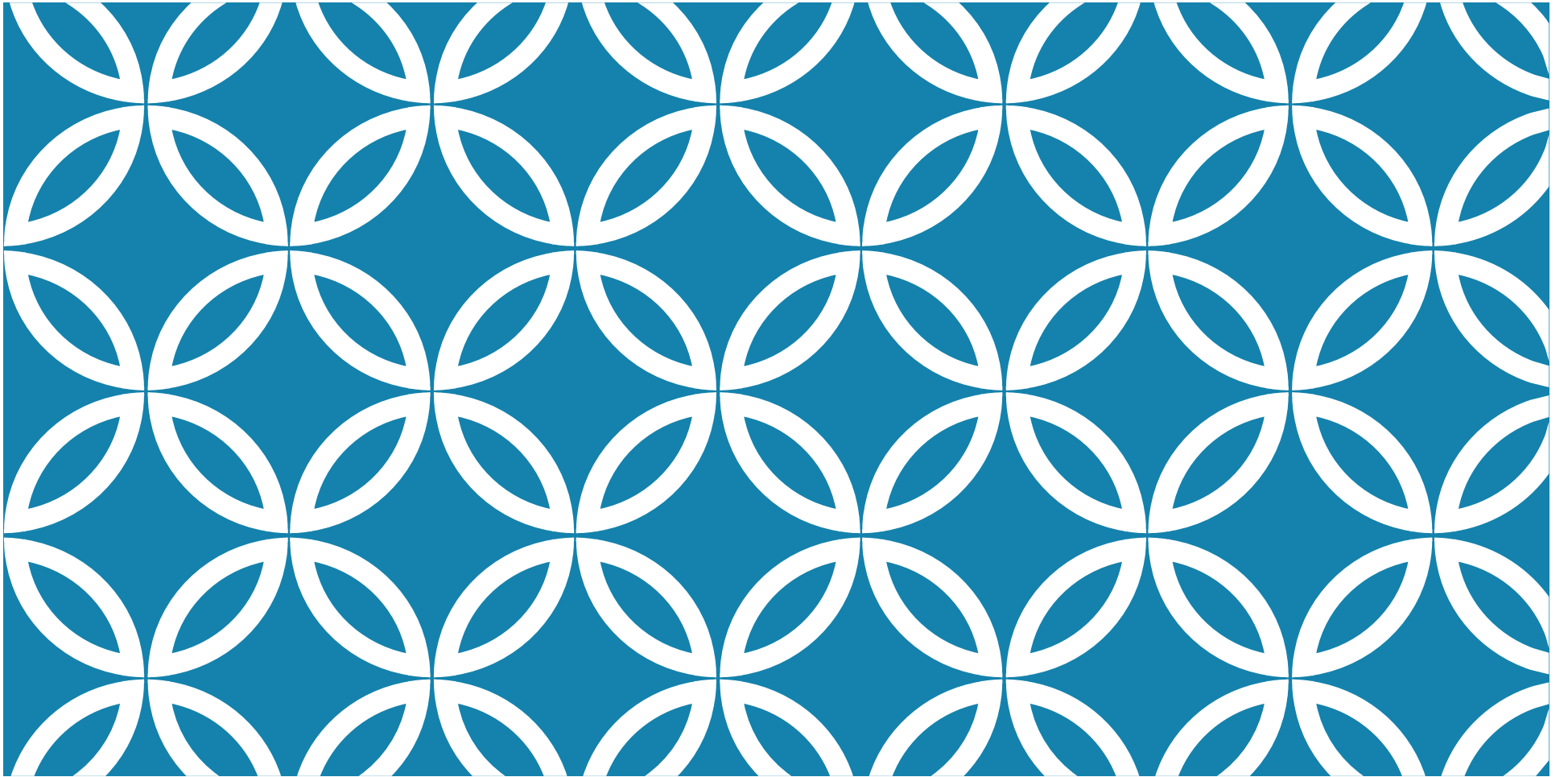


# MITTAGESSEN

## 5. Pasta, Knödel & Co

- Verfeinerung
  - Pesto
  - Soßen
    - In Gläsern
    - In Päckchen
  - Olivenöl + Knoblauch etc.
  - Thunfisch
  - etc.





**FAVORIT 6**

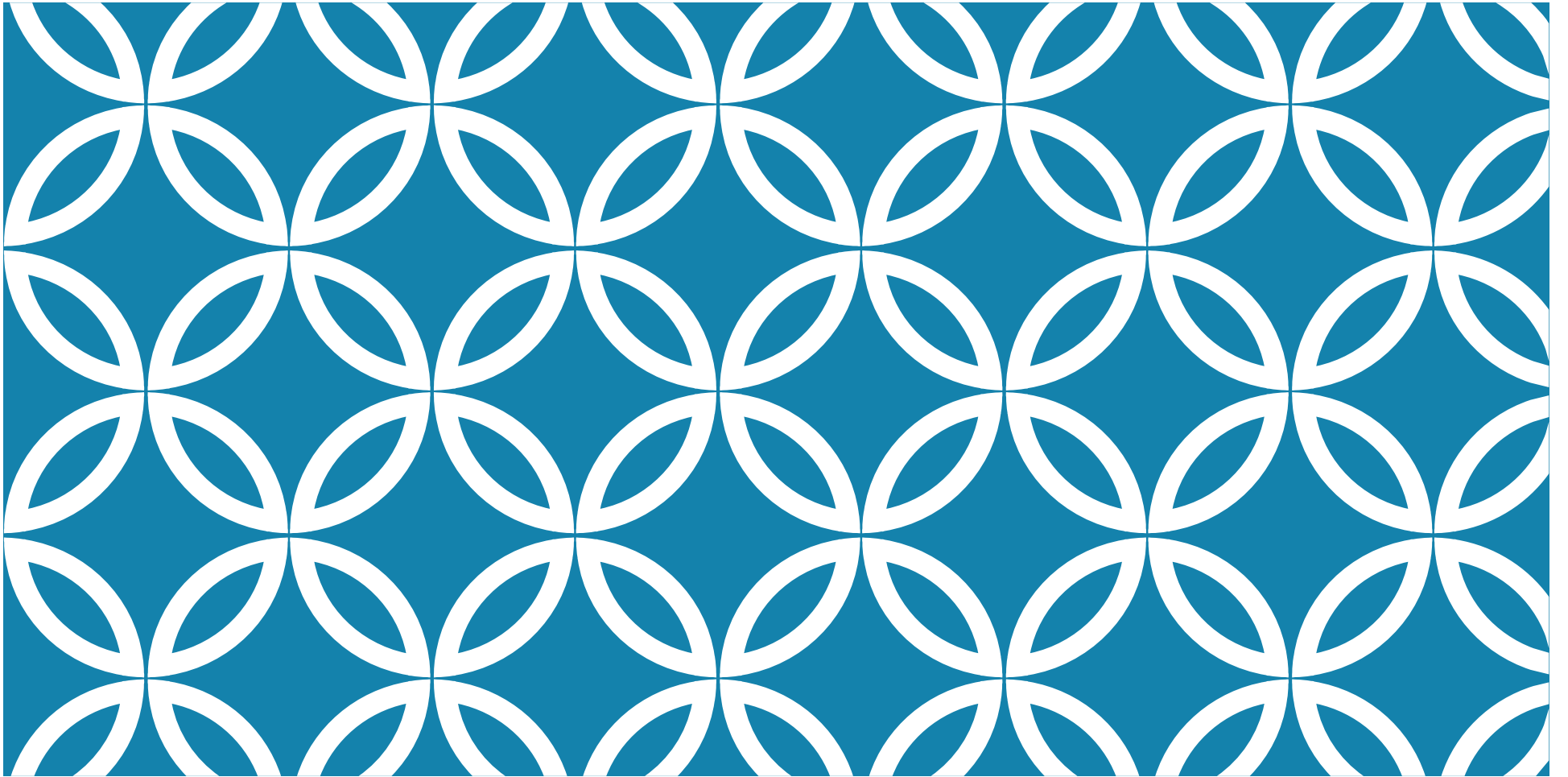
# MITTAGESSEN

## 6. Getreidebratlinge

---

- Bratlinge aus
  - Weizen oder Dinkel
  - Hirse, Kichererbsen (Falafel)
  - Linsen
  - Kartoffelkloßpulver
- Beilagen:
  - Kartoffelpüree, Erbsen oder Kichererbsen (Hummus)
  - Konservengemüse
  - Tomatensoße





**FAVORIT 7**

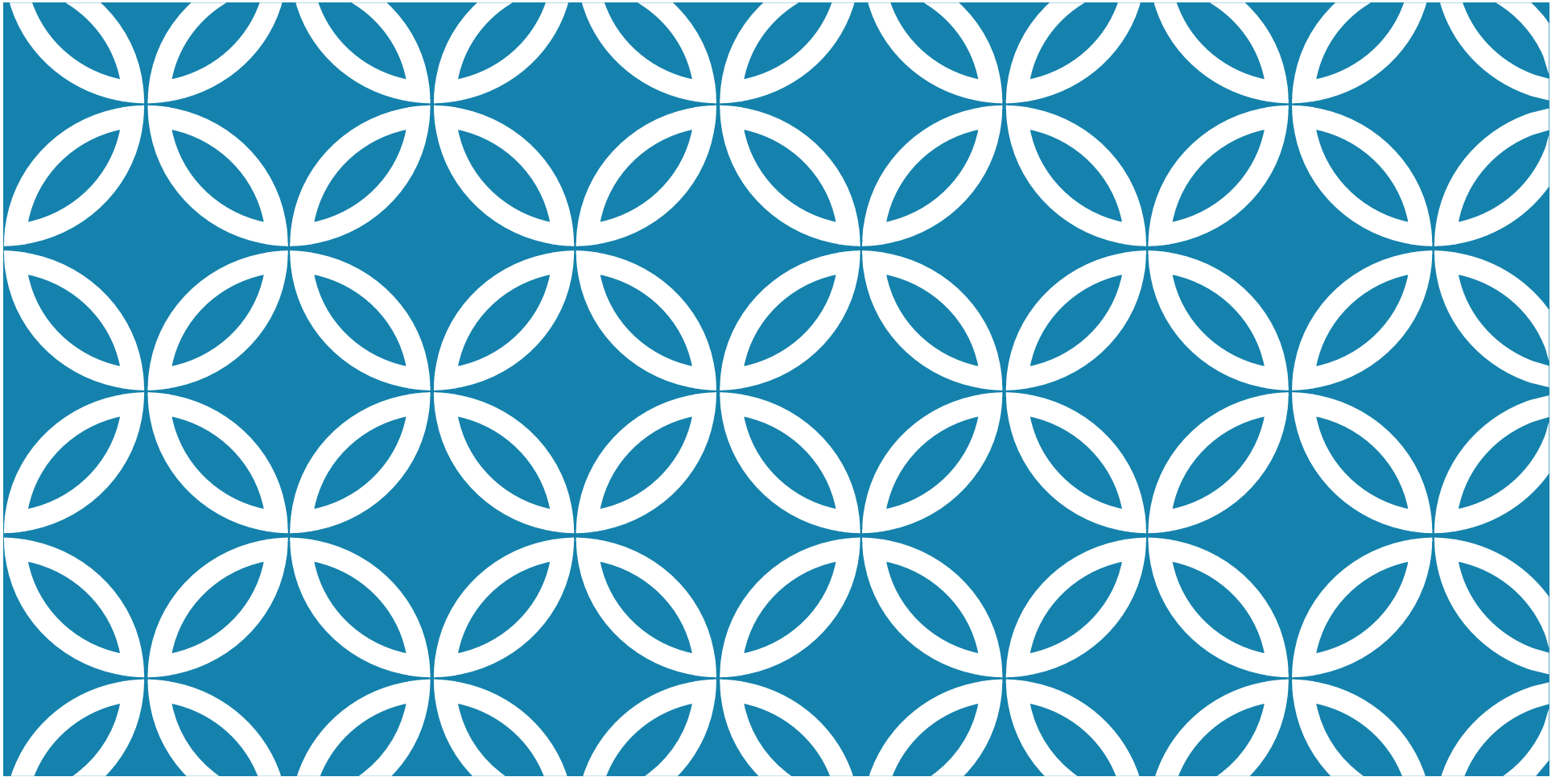
# MITTAGESSEN

## 7. Gekaufte Fertigsuppen aufgepeppt

---

- Tomatensuppen
  - Zusätzlich: Reis, Sojaschnitzel, Knoblauch, Olivenöl, Oregano
- Kartoffel-Lauchsuppe
  - Zusätzlich: zum Aufpeppen von Kartoffelpüree
- Spargelsuppe
  - Zusätzlich: Spargeln
  - Ggf. Spargelsoße für Nudeln daraus machen





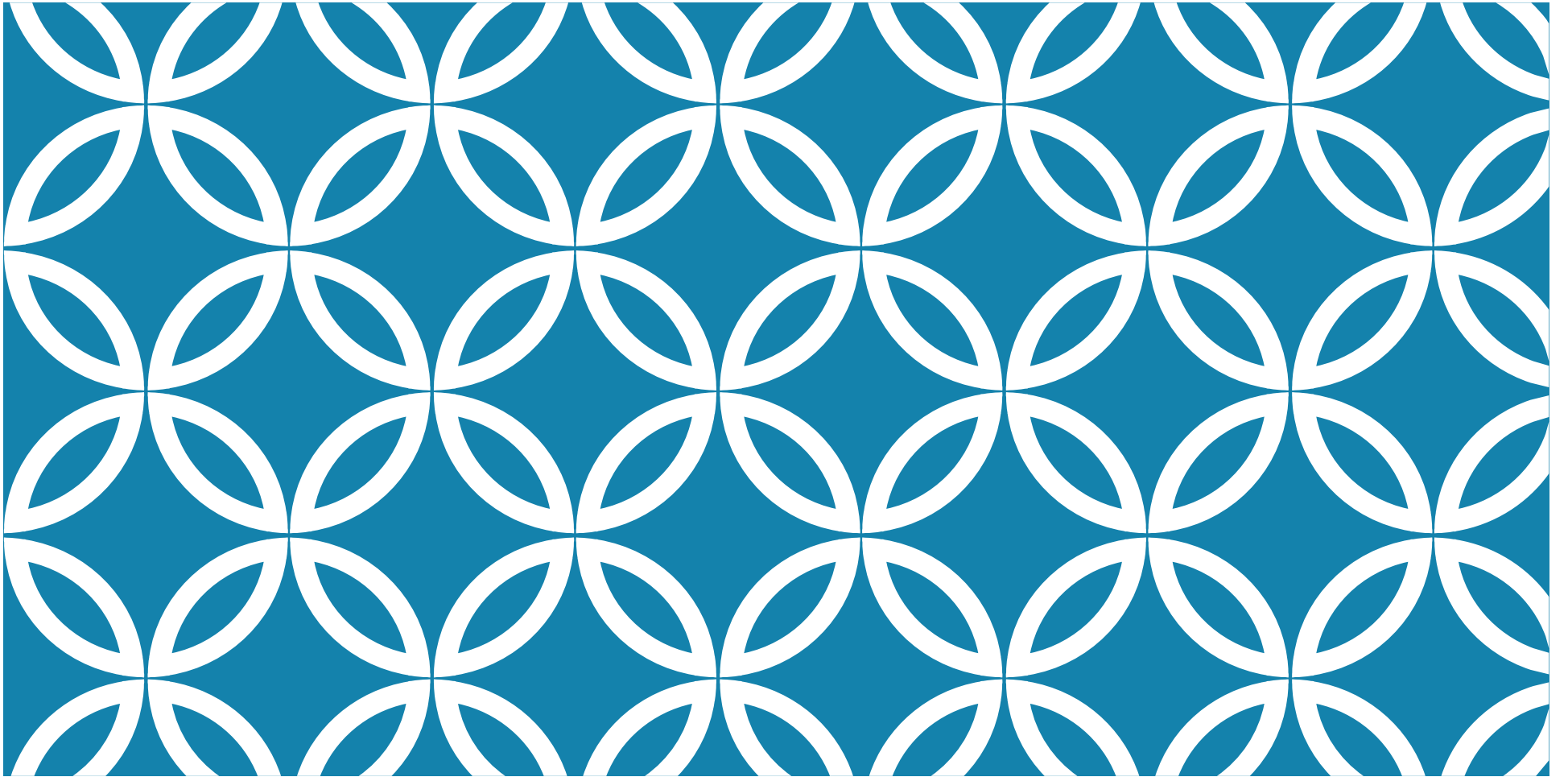
**ABENDESSEN**

# ABENDESSEN

## Geeignete Gerichte

- Reste vom Mittagessen
  - Brot
    - Dosenbrot, Knäckebrot
    - Fladenbrot aus Pfanne
    - Selbstgebacken aus Gasofen
  - Ergänzung durch
    - Eingelegtes in Öl (z.B. Käse, Tomaten, Oliven, Bohnen)
    - Wurst und Fisch in der Dose
    - Hummus aus Kichererbsen
- Brotaufstriche aus Linsen, Bohnen etc. (auch eingekocht)  
Etc.





# DESSERTS



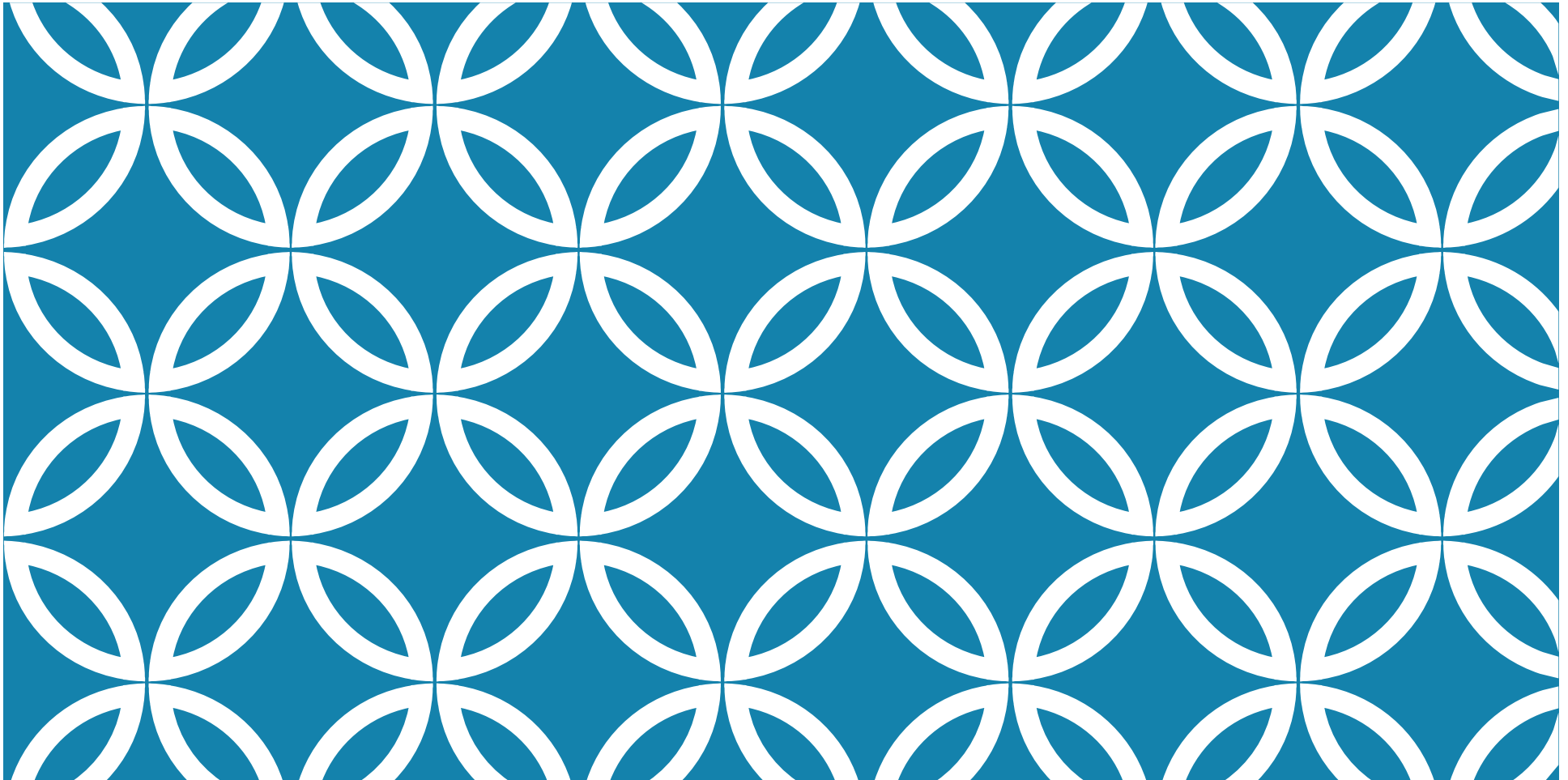
# DESSERTS

## Geeignete Gerichte

---

- Kaltangerührter Pudding (Chemiekeule 😊)
- Heißer Pudding
- Kaiserschmarrn
- Griesbrei
- Wackelpudding
- etc.





**GEWÜRZE**



# GEWÜRZE

## Universalverwendung

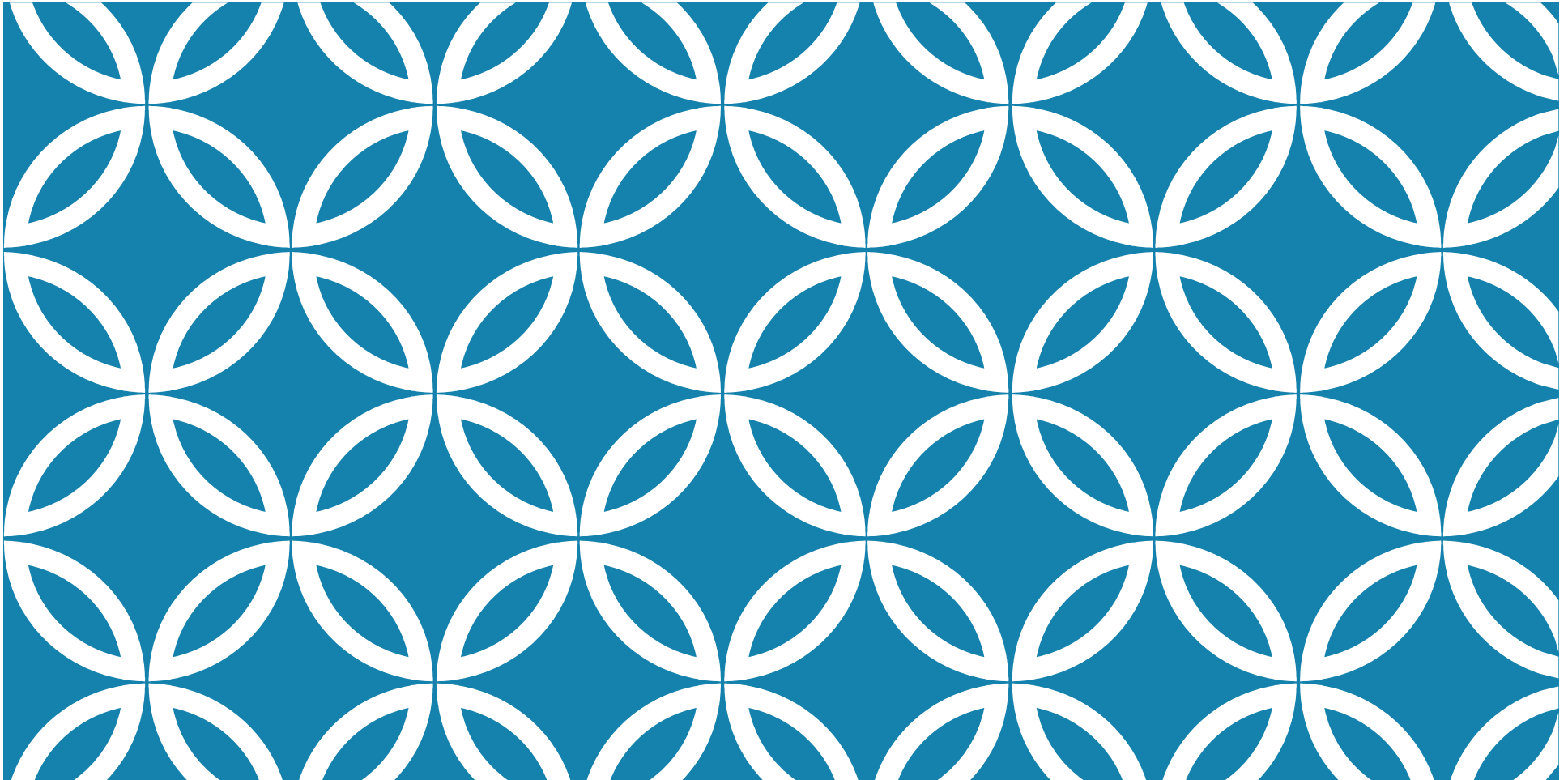
---

### **Allrounder**

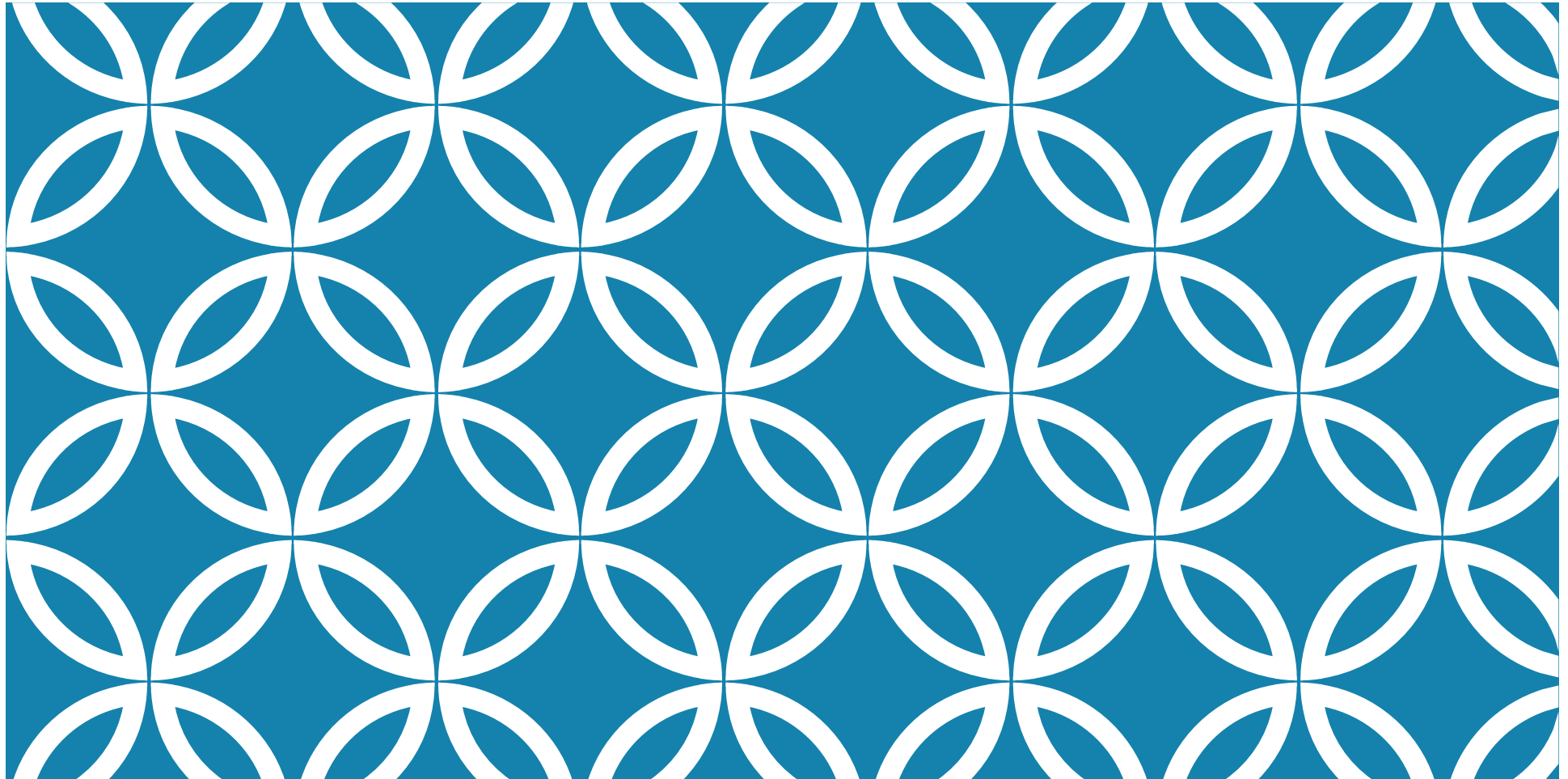
- Steinsalz (z.B. günstig in 25 kg Säcken)
- Gewürze nach Geschmack
  - Curry, Diverse grüne Kräuter, Pfeffer, Paprika, Zimt
- Knoblauch getrocknet (auf Zusatzstoffe achten!)

### **Spezialisten für mehr Geschmack**

- Speckpulver
- Indisches Salz (Kala Namak) mit Eiergeschmack
- Röstzwiebeln
- Geräuchertes Paprikapulver
- Rauchsatz (z.B. in Reis)



**KOCHQUELLEN**



**GASKOCHER MIT GASFLASCHE**



# GASKOCHER MIT GASFLASCHE

## Die beste Empfehlung

---

- **Vorteile**
  - Höchste Heizleistung
  - Bestes Preis/Leistungsverhältnis für Verbrauch wegen großer Gasflasche
- **Nachteile**
  - Einschränkung bei der Lagerung der Gasflaschen
    - Prüfung ob in Mietvertrag / Hausordnung ggf. nicht erlaubt
    - Keine Lagerung unter Erdgleiche (Keller), Schlafraum, Treppenhaus, Gebäudedurchfahrt etc.
  - 2 Flaschen pro Whg, 1 Flasche pro Zimmer erlaubt

# GASKOCHER MIT GASFLASCHE

## Zweiflammiger Gaskocher mobil

---



- Anschaffungskosten
  - mit Zündsicherung: ca. 95 Euro, ohne: ca. 30 Euro

# GASBACKOFEN

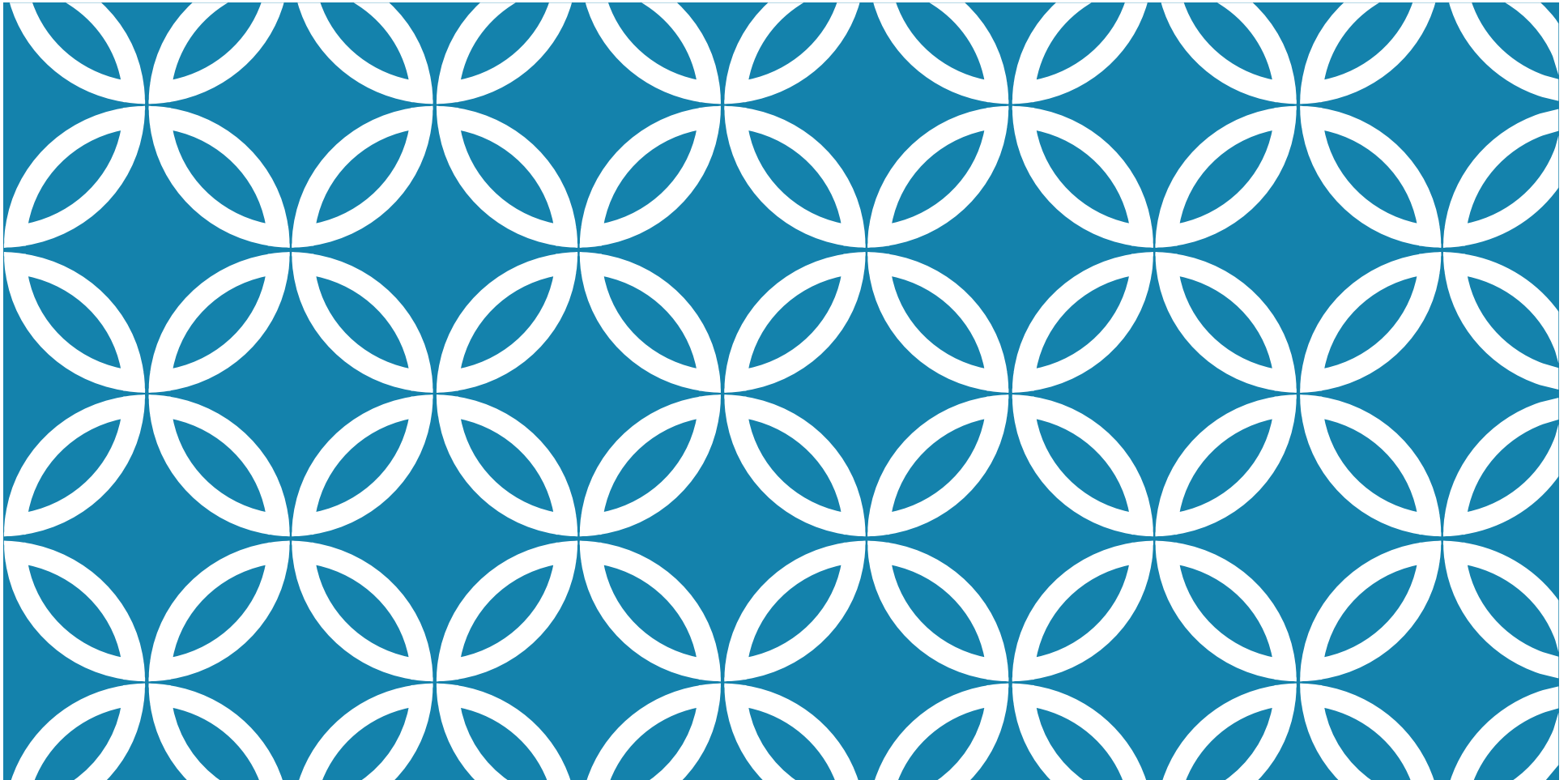
## Omnia Campingofen

---

- Kosten
  - Ca. 50 Euro
- Verwendung
  - Backen: Brot- und Kuchen, Aufbacken, Aufläufe etc.







**GASKARTUSCHENKOCHER**

# GASKOCHER MIT KARTUSCHEN

Für Single-Haushalt mit Balkon

- Anschaffungskosten
  - 1-flammig: ca. 20 Euro
  - 2-Flammig: ca. 68 Euro





# GASKOCHER MIT KARTUSCHEN

## Für Single-Haushalt mit Balkon

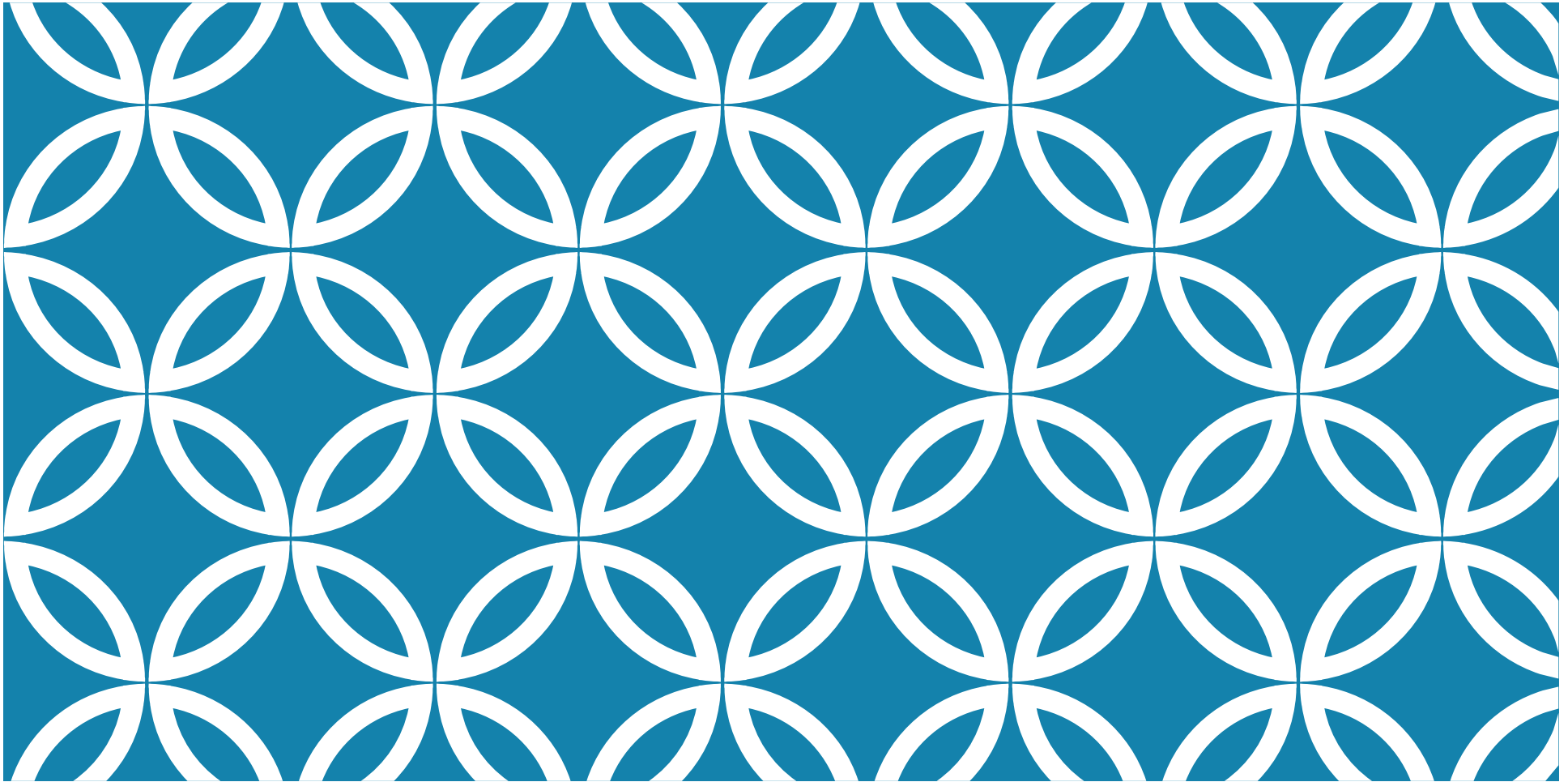
---

### ■ **Vorteile**

- Hohe Heizleistung (Gaskartusche brennt 1,5 h)
- Handlich in Koffer für Reisen

### ■ **Nachteile**

- Bindung an eine Kartuschenart
- Abfall von Dosen
- Teurer im Verbrauch (ca. 48 Euro für die gleiche Füllung wie eine 11 kg Propangasflasche)
- 1 Gasbehälter pro Raum erlaubt => Vorschlag:  
Lagerung der restlichen Kartuschen im Außenbereich



**NÄCHSTE SCHRITTE**



# NÄCHSTE SCHRITTE

## Ideen

---

- Passende Wasserbehälter besorgen + befüllen
  - 7 Mahlzeiten aussuchen + Kaufen
  - Kochquelle + Gasflaschen besorgen
- 
- Alles ausprobieren + nach Bedarf entscheiden, was am besten für die Familie passt



# NÄCHSTE SCHRITTE

## Ideen

---

- Kurbelradio
- <https://www.ebay.de/itm/333879612474?epid=2256080448&hash=item4dbcc6943a:g:D2sAAOSwrhFgHQYw>



# WEITERE QUELLEN

## Thema Vorsorge

---

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenvorsorge:  
[https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Vorsorge fuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall\\_Einstieg.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/Vorsorge/fuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_Einstieg.html)
- Youtube: outdoorchiemgau
- Telegram-Gruppe:  
<https://t.me/joinchat/S3DiNFscv58bShvg>



# GRUNDSÄTZE

## 3. Ausprobieren + Beste Praxis herausfinden

---

- Nutzung des Equipments (z.B. Gaskocher)
- Rezepte vorbereiten (z.B. Brot backen) / Papierform, Kochbücher
- Fertiggerichte ausprobieren (z.B. Konserven)
- Bei Bedarf selber Einkochen