

Lebensmittel- & Wasservorrat

Ein 10-Tage-Vorrat nach Empfehlung des BBK. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt.
Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Wasser/Getränke: 20 Liter pro Person für 10 Tage
- ☐ Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- ☐ Gemüse und Hülsenfrüchte (Konserven, Trockenware)
- ☐ Obst (Konserven, Trockenobst, Nüsse)
- ☐ Milch und Milchprodukte (H-Milch, Hartkäse)
- ☐ Fisch, Fleisch, Eier (Konserven, Volleipulver)
- ☐ Speiseöl und Fette
- ☐ Salz, Zucker, Gewürze, Brühe
- ☐ Kaffee, Tee, Schokolade (Moral!)
- ☐ Spezialnahrung (Baby, Diabetes, Allergien) und Tierfutter
- ☐ Dosenöffner, Geschirr, Besteck (Einweg ok)
- ☐ Vorrat im Alltag mitverbrauchen und auffüllen („lebender Vorrat“)
- ☐ Mengen berechnen: ernaehrungsvorsorge.de → Vorratskalkulator