

Katastrophen-Vorsorge ist eine wichtige Privatsache

Teil 1 Getränke und Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 10 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung. In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 10-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

10-TAGE-VORRAT

Getränke: 2 Liter pro Tag und Person. Menge **20 Liter p.P.** / 10 Tage. Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hin aus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen. Denken Sie **darüber hinaus auch an Wasser für die Tages-Hygiene.**

Getreide: Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis. Menge **3,5 Kg p.P.** / 10 Tage

Gemüse, Hülsenfrüchte: Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird. Menge **4,0 kg p.P./** 10 Tage.

Obst, Nüsse: Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst. Menge **2,5 kg p.P.** / 10 Tage.

Milch Milchprodukte: Menge **2,6 kg p.P.** / 10 Tage

Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver: Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar. Menge **1,5 kg p.P.** / 10 Tage

Fette, Öle: Menge **0,357 kg p.P.** /10 Tage

Sonstiges nach Belieben z. B. - Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, usw.

NÄHERE INFORMATIONEN... finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de.

Auf der Internetseite <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator> können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.



Stadtverwaltung Lauta
SB Brand- /Katastrophen- und Zivilschutz
Undine Schnitzer