

# DENK DARAN..... SCHAFF VORRAT AN!



## Warum?

- ◆ Wenn man bei Erkrankung vorübergehend außerstande ist einzukaufen.
- ◆ Wenn es die Witterung nicht zulässt.
- ◆ Wenn durch Katastrophen das Einkufen nicht möglich ist.
- ◆ Weil Krisen nie auszuschließen sind.

## Was?

Lebensmittel, Wasser, Medikamente, Hygieneartikel, Ersatzbeleuchtung, prov. Kochgelegenheit, Heizmaterial

## Wie viel?

für zwei Wochen

Das Bestreben, Vorräte anzulegen, geht schon in die Urzeit zurück und war eine Überlebensfrage. Heute verleiten die übervollen Regale in den Geschäften zu der Meinung, Bevorratung sei nicht mehr notwendig.

### Aber....

Schneekatastrophen, Hochwasser, Erdbeben usw. können uns bedrohen.

**Gegen die Natur sind wir machtlos.  
Ihren Gefahren können wir begegnen!**

Unser hochtechnisiertes Zeitalter birgt weitere Gefahren:

- ◆ Chemiekatastrophen, Radioaktive Verstrahlung.
- All das kann Leben und Gesundheit bedrohen und Versorgungsengepässe mit sich bringen.

**Wenn die Gefahr erst vor Dir steht,  
ist es meistens schon zu spät!**

ZIVILSCHUTZ  
INFO



**Wer vorsorgt  
ist Herr des Tages.**  
(Goethe)

Vorrat ist kein Luxus

## VORRAT PRO PERSON FÜR 2 WOCHEN

	Haltbarkeit	Menge
Mehl	5 Monate	1 kg
Reis	24 Monate	1 kg
Teigwaren	24 Monate	1/2 kg
Zucker	72 Monate	1 kg
Brot (Vakuumverp.)	4 Wochen	1 kg
Knäckebrötchen	6 Monate	1/2 kg
Semmelwürfel	12 Monate	1 Pkt.
Kartoffelpüree	12 Monate	1 Pkt.
Packerl-Suppe	12 Monate	2 Pkt.
Dosensuppe	48 Monate	2x1/2 kg Dosen
Gemüsekonserven	48 Monate	3x1/2 kg Dosen
Hülsenfrüchte	48 Monate	1x1/2 kg Dose
Div.Fleischkonserven (z.B. Gulasch, Schinken, Frankfurter)	48 Monate	10x1/2 kg Dosen
Champignons	48 Monate	1 Dose
Dosenaufstrich	48 Monate	2 Dosen
Fischkonserven	36 Monate	2 Dosen
Kartoffeln	2 - 8 Monate	2 kg
Salate	12 Monate	2 Gläser
Kondensmilch	12 Monate	1 Tube
Haltbarmilch	12 Monate	2 x 1/2 Liter
Streichfett	3 Monate	250 Gramm
Speiseöl	9 Monate	1/2 Liter
Schmelzkäse	6 Monate	1 Pkt. (6 Stk.)
Eier	2-4 Wochen	10 Stk.
Marmelade (Honig)	24 Monate	1 Glas
Fruchtsaftkonzentrat	24 Monate	1/2 Liter
Kaffee, Kakao	12 Monate	nach Bedarf
Tee	unbegrenzt	nach Bedarf
Gewürze	unbegrenzt	nach Bedarf
Mineralwasser	24 Monate	21 Liter

Außerdem: Fruchtsäfte oder Tafelwasser, sowie nach persönlichem Bedarf Diät- oder Vollkornprodukte, Süßwaren, Babynahrung, Tiernahrung, Tabletten zur Entkeimung von klarem Wasser.

## MENÜVORSCHLÄGE FÜR 2 WOCHEN PRO PERSON

**Frühstück:** (Gleichbleibend nach Wahl) Tee, Kaffee, Kakao, Streichfett, Marmelade, Eckerlkäse, Brot

Mittag:	Abend:
<b>1. Tag:</b> Gebr. Schinken (1/2 Dose) Grüne Fisolen (1 Dose) Bratkartoffeln	Palatschinken Marmelade
<b>2. Tag:</b> Leberknödelsuppe (1/2 Dose) Schinkenfleckerl (Restschinken) 1. Port. Salat (Glas)	1 Port. Suppe Sardinen Brot
<b>3. Tag:</b> Leberknödelsuppe (1/2 Dose) Letscho (1 Dose) Reis	Dosenaufstrich Brot
<b>4. Tag:</b> Beuschel (1 Dose) Semmelknödel	Gef. Paprika (1 Dose)
<b>5. Tag:</b> Krautrouladen (1 Dose) Bratkartoffeln	Milchreis Kakao
<b>6. Tag:</b> 1 Port. Suppe Ger. Knödel mit Ei 1 Port. Salat (Glas)	Gulaschsuppe (1 Dose) Brot
<b>7. Tag:</b> 1 Port. Suppe Erbsen mit Karotten (1 Dose) Kartoffelschmarrn	Ger. Champignons Reis 1 Port. Salat (Glas)
<b>8. Tag:</b> Schweinsgulasch Nockerln	Kartoffelpuffer
<b>9. Tag:</b> 1 Port. Suppe Ravioli (1 Dose)	Gemüsereis (1 Dose) 1 Port. Salat (Glas)
<b>10.Tag:</b> 1 Port. Suppe Kartoffelpüree (Paket) Frankfurter (Dose)	Kaiserschmarrn Fruchtsaft
<b>11.Tag:</b> 1 Port. Suppe Bohnengulasch (1 Dose) Frankfurter (Dose)	Eckerlkäse Dosenaufstrich Brot
<b>12.Tag:</b> 1 Port. Suppe Eiernockerl 1 Port. Salat (Glas)	Würstel Senf Brot
<b>13.Tag:</b> Reislein (1 Dose) 1 Port. Salat (Glas)	1 Port. Suppe Brot
<b>14.Tag:</b> Linsen (1 Dose) Semmelknödel	Reisaufguss Fruchtsaft

## RICHTIGE BEVORRATUNG

### Kontrollieren:

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben eine begrenzte Haltbarkeit. Die regelmäßige Kontrolle des Ablaufdatums ist erforderlich.

### Verbrauchen:

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn dies laufend gemacht wird, passt sich der Vorratsverbrauch leicht dem täglichen Speiseplan an.

### Ergänzen:

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt werden. Die Eßgewohnheiten der Familie sollten beim Nachkauf berücksichtigt werden. Auch alle anderen Artikel des täglichen Bedarfs sind laufend zu ergänzen.

**Warte nicht zu -  
Beginne jetzt, Deinen Notvorrat anzulegen.**

**Weitere Auskünfte erhalten Sie beim  
NÖ. Zivilschutzverband  
3430 Tulln, Langenlebarner Straße 106  
Tel. 02272/61820 Fax: 02272/61820-13  
Internet: [www.noezsv.at](http://www.noezsv.at)  
E-Mail: [noezsv@noezsv.at](mailto:noezsv@noezsv.at)**