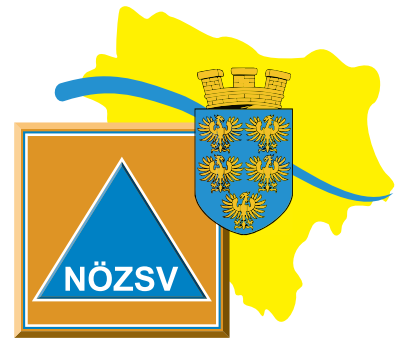


# Vorrat

ist kein Luxus



## Krisensicher durch Selbstschutz

Kritische Situationen und Engpässe in der Versorgung können überall und jederzeit auftreten. Erfahrungsgemäß vergehen mehrere Tage, bis Hilfsmaßnahmen „vor Ort“ wirksam werden. Für Vorsorgemaßnahmen lässt sich kein allgemein gültiger Terminplan aufstellen. Allerdings sollten Sie nicht damit warten, bis eine Krisensituation bereits da ist. Es kann dann zu spät sein, sich noch mit all jenen Sachen einzudecken, die für einen **KRISENFESTEN HAUSHALT** benötigt werden. Kontrollieren Sie, wie weit Sie für Notfälle gerüstet sind!

## 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.

## Vorratsbeispiele pro Person für 2 Wochen

	Haltbarkeit	Menge
<b>Mehl</b>	5 Monate	1 kg
<b>Reis</b>	24 Monate	1 kg
<b>Teigwaren</b>	24 Monate	1/2 kg
<b>Zucker</b>	72 Monate	1 kg
<b>Brot</b>	4 Wochen	1 kg
<b>Konserven</b>	48 Monate	15x 1/2 kg Dosen
<b>Dosenaufstrich</b>	48 Monate	2 Dosen
<b>Fischkonserven</b>	36 Monate	2 Dosen
<b>Kartoffeln</b>	2 - 8 Monate	2 kg
<b>Salate im Glas</b>	12 Monate	2 Gläser
<b>Haltbarmilch</b>	12 Monate	2 x 1/2 Liter
<b>Streichfett</b>	3 Monate	250 Gramm
<b>Speiseöl</b>	9 Monate	1/2 Liter
<b>Eier</b>	2-4 Wochen	10 Stk.
<b>Marmelade, Honig</b>	24 Monate	1 Glas
<b>Fruchtsaft</b>	24 Monate	1/2 Liter
<b>Kaffee, Kakao, Tee</b>	12 Monate	nach Bedarf
<b>Gewürze</b>	unbegrenzt	nach Bedarf
<b>Mineralwasser</b>	24 Monate	21 Liter