

## Vorratsliste



Das **Bundesministerium für Ernährung und Gesundheit** empfiehlt stets einen Nahrungsmittelvorrat für zwei Wochen zu halten.

Diese Liste soll als Anhaltspunkt für einen kleinen Vorrat dienen. Eventuelle Anpassung bzgl. der Anzahl der Menschen, die versorgt werden müssen oder der persönlichen Vorlieben, müssen bedacht werden.

### Lagertips:

- Ältteste Lebensmittel nach vorne
- Ordnung ist das Halbe Leben! Auch im Vorratsschrank. So verliert man nicht den Überblick.
- Lebensmittel richtig aufbewahren, wenn nötig luftdicht verschließen oder vor Sonneneinstrahlung schützen
- Eine Vorratsliste erstellen und die Haltbarkeitsdaten oder das Kaufdatum vermerken

## Vorratsliste

### Getränke:

- Lagern Sie stets genügend Wasser für mindestens 14 Tage (2 Liter pro Tag und Person)

### Trockene Lebensmittel

- Mehl, Zucker
- Salz, Pfeffer
- Essig und Öl
- Ketchup, Mayo, Senf
- Gewürze und Kräuter
- Nudeln, Reis, Couscous, Polenta usw.
- Cornflakes und Müsli
- Milch
- Brötchen und Backwaren
- Hülsenfrüchte
- Schokolade, Süßigkeiten
- Salzstangen, Knabberzeug
- Fertiggerichte

### **Dosennahrung, Konserven, Eingemachtes**

- Dosensuppen
- Dosenravioli
- Obst
- Gemüse
- Konfitüre
- Passierte Tomate/konzentrierte Tomaten
- Honig

### **Tiefkühltruhe**

- Fleisch /Fleischerzeugnisse
- Gehacktes
- Fisch
- Kräuter

### **Frische Lebensmittel**

- Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch
- Obst (Äpfel, Bananen, Zitrusfrüchte)
- Fisch, Fleisch, Eier

