NOTVORRAT · ZEHN TAGE

Zehn Tage, die satt machen

Kein Survival-Lager, sondern Alltagskost für zehn Tage: Diese Checkliste hilft beim Einkauf, bei der Lagerung und beim Rotieren.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Das BBK empfiehlt zehn Tage Selbstversorgung, drei Tage sind ein guter Einstieg.
- Die BLE rechnet mit 2.200 Kilokalorien pro Person und Tag – Alltagskost, keine Survival-Nahrung.
- Für eine Person und zehn Tage: etwa 3,3 kg Getreideprodukte, 4 kg Gemüse, 2,5 kg Obst, 20 l Getränke.
- Ein Vorrat, der nicht rotiert, ist kein Vorrat, sondern Müll mit Verfallsdatum.

Lebensmittel und Getränke

ZEHN TAGE · EINE PERSON

- [ ] Getreideprodukte und Reis
- [ ] Gemüse im Glas oder getrocknet
- [ ] Milch und Käse haltbar
- [ ] Fette und Öle
- [ ] Gewürze und Brühe
- [ ] Kaffee und Tee
- [ ] Konservendosen und Gläser
- [ ] Vitaminpräparate nach Bedarf
- [ ] Kartoffeln und Hülsenfrüchte
- [ ] Obst und Nüsse
- [ ] Fleisch und Fisch konserviert
- [ ] Zucker, Honig, Salz
- [ ] Getränke und Wasser
- [ ] Energieriegel und Snacks
- [ ] Trockenhefe und Backzutaten
- [ ] Futter für Haustiere

NOTIZEN

Vorrat richtig aufbauen

FÜNF SCHRITTE

1. **Bedarf berechnen**
   Personen, Tage und Essgewohnheiten notieren. Wer viel auswärts isst, braucht trotzdem einen Grundstock für zehn Tage.
2. **Einkauf planen**
   Mit dem vertrauten Einkauf beginnen und schrittweise aufstocken. Auf lange Haltbarkeit und einfache Zubereitung achten.
3. **Richtig lagern**
   Kühl, trocken, dunkel und geschützt vor Schädlingen. Glas und Dosen nicht direkt auf den Boden stellen.
4. **Rotieren**
   Älteste Packung nach vorne, neue nach hinten. Was abläuft, wird gegessen und ersetzt.
5. **Regelmäßig prüfen**
   Einmal im Jahr Bestand, Haltbarkeit und fehlende Dinge kontrollieren. Gemeinsam mit dem Haushalt planen.

Wichtig: Bei Stromausfall nichts aus aufgetauten oder verdorbenen Vorräten essen. Im Zweifel entsorgen – Durchfall und Lebensmittelvergiftungen kosten mehr als der Vorrat.

Quellen: Bundeszentrum für Ernährung, Notvorrat · BBK, Ratgeber für Notfallvorsorge · Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Vorratstabelle. Stand: November 2026.

NOTIZEN