



Hilfe zur Selbsthilfe: Der Lebensmittelvorrat

Erkrankung, Hochwasser, ein langanhaltender Stromausfall oder ein Schneechaos - die Ursachen für einen Versorgungsausfall oder -engpass können vielfältig sein. Aber was gibt es dann zu essen, wenn die Versorgung aufgrund einer Notsituation nicht mehr gewährleistet ist? Diese Frage können Sie einfach selbst beantworten, indem Sie das bevorraten, was Sie gerne essen. In den meisten Haushalten findet man ohnehin immer einen kleinen Grundstock an haltbaren Lebensmitteln sowie Getränken.

Es wird empfohlen, Lebensmittel und Getränke für mindestens drei, besser aber für bis zu zehn Tagen vorrätig zu haben. Rechnen Sie pro Tag und Person mit 2.200 kcal und zwei Liter Wasser. Ein Lebensmittel- und Getränkevorrat ist etwas sehr Individuelles. Er sollte nach den persönlichen Vorlieben und nicht nach dem Motto „Den brauche ich hoffentlich nie.“ anlegen werden.

Tipps für die Zusammenstellung des Vorrates:

- Essen und Trinken für drei, besser für zehn Tage
- Pro Tag und Personen 2.200 Kalorien und zwei Liter Wasser, hier ist das Wasser zum Kochen bereits mit eingerechnet
- Trockene Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Mehl und Zucker. In verschlossenen Kunststoffboxen halten diese Lebensmittel länger.
- Haltbare Lebensmittel in Gläsern, Tetra-Packs und Dosen
- Vitamin-Präparate und ein paar Süßigkeiten
- Prinzip „Lebender Vorrat“, versuchen Sie, Ihren Vorrat in den alltäglichen Lebensmittelverbrauch zu integrieren. So wird er immer wieder verbraucht und erneuert, ohne dass Lebensmittel verderben.
- Achten Sie auf persönliche Vorlieben.
- Achten Sie auf Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere Bedarfe wie Babynahrung.
- Lagern Sie Lebensmittel kühl, trocken und dunkel.
- Haustiere nicht vergessen.

Mehr Infos gibt es beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz unter Katastrophenhilfe unter www.bbk.bund.de sowie unter www.vorratshaltung.bayern.de

