

In Zeiten einer Pandemie ist es wichtig sich auf den Ernstfall vorzubereiten. Aus diesem Grund haben wir Ihnen hier eine Liste an Lebensmitteln und Getränken zusammengestellt. Damit können Sie einen zehntägigen Grundvorrat für eine Person sicherstellen.*

Lebensmittel

- 20 Liter Wasser
- 3,5 Kilogramm Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis (insgesamt)
- 2,5 Kilogramm Obst (in Dosen oder Gläsern) und Nüsse
- 4 Kilogramm Hülsenfrüchte und Gemüse (in Dosen oder Gläsern)
- 2,6 Kilogramm Milch und Milchprodukte
- 1,5 Kilogramm Fisch, Fleisch und Eier beziehungsweise Volleipulver (Eier sind nur wenige Tage, Volleipulver mehrere Jahre haltbar)
- 0,4 Kilogramm Fette und Öle
- Lebensmittel, die nicht erhitzt oder gekocht werden müssen (Zucker, Honig, Schokolade, Mehl, Instantbrühe, Hartkekse, Salzstangen) – Menge nach Belieben

*Dieser Vorrat entspricht etwa 2.200 Kilokalorien pro Tag und deckt somit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab.

Diese Liste wurde auf Basis der Empfehlung des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe zusammengestellt. Weiterführende Informationen erhalten Sie unter www.bbk.bund.de



Hier ist Heimat.