

Einkaufsliste für Krisensituationen - Checkliste [Notfallvorrat - Vorrat für Lebensmittelkisten]

urban-growing.net

nach Volker Truckenmüller
keine Gewähr auf Vollständigkeit

**Kauft nur Konserven mit Lebensmitteln die ihr auch normalerweise esst!
Keine Experimente!**

**Grundsätzlich gilt: Ist eine Konservendose nicht aufgebläht,
ist der Inhalt noch nicht verdorben und bedenkenlos essbar!**

Konserven:

Obst: Menge: Haltbar bis:

	Menge:	Haltbar bis:
Mandarinen		
Pfirsiche		
Birnen		
Aprikosen		
Ananas		
Kokosmilch		
Apfelmus		
Schattenmorellen		

Fleisch/Suppen: Haltbar bis:

		Haltbar bis:
Gulasch		
Hühnersuppen (Erasco)		
Eintopf		
Fisch		
Frühstücksfleisch		
Brühe / Brühwürfel		
Erbswurst		
Ravioli		
corned Beef		

Kind: Haltbar bis:

		Haltbar bis:
Getreideflocken		
Griesbrei		
Milchpulver		
Obstmus		
Blockschokolade		

Wichtig:

Handbücher über Wildkräuter und wild
wachsende Gemüsesorten

Handbücher über Überlebenstechniken

Gemüse: Menge: Haltbar bis:

	Menge:	Haltbar bis:
Mais		
Tomaten		
Brechbohnen		
Kidneybohnen		
Sauerkraut (=Vitamin C)		
Mischgemüse		
Rote Beete		
Sellerie		
Artischocken		
Trockenpilze (optional)		
Erbsen		
Tomatenmark		

Pulver: Haltbar bis:

		Haltbar bis:
Zucker (Steviapulver)		
Teebeutel		
Instant-Kaffee		
Milchpulver		
Volleipulver		
Salz		
Pfeffer		
Mehl		
Trockenhefe		
Kakao (optional)		
Vitamin Tabletten ect.		

Sonstiges: Haltbar bis:

		Haltbar bis:
Nudeln		
Reis		
Öl		
Essig		
Erbsen/Bohnen		

Bedenkt: Trockennahrung braucht kostbares Trinkwasser!

In Krisenzeiten kann auch das Trinkwassernetz kontaminiert sein!

Daher bunkert so viel Wasser wie nur möglich!

TEILT NIEMALS IRGENDWEM EURE VORRÄTE MIT!!!