



Vorräte klug einkaufen und verarbeiten

So kaufst du Lebensmittel auf Vorrat ein: Kalkuliere für 10-14 Tage

Die Grundlage unserer Empfehlungen für deine Vorräte bildet die Vorsorge für den Katastrophenfall des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Dieses empfiehlt, dass jeder Vorräte für mindestens 10 Tage haben und für Notfälle ausgestattet sein sollte. Wir haben die Liste für Vorräte auf unsere jetzige Situation der Corona-Pandemie angepasst.

Pro Person wird empfohlen:

- **Getränke (20 Liter):** Ganz wichtig ist genug Wasser
- **Getreide / Getreideprodukte:** Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis (**3,5 kg**)
- **Gemüse und Hülsenfrüchte (4 kg):** Wählt am besten feste Gemüsesorten, die lange halten, wie z.B. Karotten, rote Beete und sonstiges Wurzel- / Knollengemüse.
- Die Hülsenfrüchte solltet ihr im Glas oder in Dosen kaufen, da sie länger haltbar sind und ihr sie schneller zubereiten könnt. Das gilt besonders für Menschen, die nun im Homeoffice arbeiten und parallel noch Kinder oder andere Personen versorgen.
- **Obst und Nüsse (2,5 kg):** Beim Obst nur so viel, wie ihr in den nächsten Tagen auch verbraucht.
- **Obst im Glas, als Konserven oder Tiefkühlware.** TK-Himbeeren oder Blaubeeren eignen sich gut für ein Müsli und versorgen euch optimal mit Vitaminen.
- **Trockenobst** als Snack oder Mischungen mit Nüssen
- **Milch und Milchprodukte (2,6 kg):** Denkt hier auch an einige Packungen haltbare Milch oder Pflanzenmilch, die lange frisch bleiben
- **Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver (1,5 kg):** Fisch und Fleisch könnt ihr portionsweise in euer Tiefkühlfach legen. Alternativ kauft ihr Dosen ein. Sie sind lange haltbar und gut zu stapeln.
- **Pesto, Tomatenmark, gekörnte Brühe** für eine schnelle Mahlzeit und zur Zubereitung von Saucen.
- Gute **Fette** und wertvolle **Öle** (0,357 kg)
- Einige Packungen **Mehl**, um Backwaren selbst herzustellen. Zudem **Trockenhefe** oder einige **Hefewürfel**, die ihr tiefkühlt.
- **Gewürze, Zucker, Honig, Marmelade, Nutella, Süßigkeiten, Salziges**
- Produkte zur **Körperpflege** in ausreichender Menge für 14 Tage
- Die Vorratsliste baut auf die Empfehlungen des BBK auf. Weiterführende Infos dazu gibt es im Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Der Link ist unten beigefügt.



5 praktische Tipps

- 1. Tipp: Brot** könnt ihr in Scheiben geschnitten kaufen und dann in Tagesrationen einfrieren. Am Vorabend die benötigte Portion aus dem Tiefkühlfach nehmen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Braucht ihr zwischendurch mehr, einfach im Toaster auftauen.
- 2. Tipp:** Bevor das **Obst** seine Haltbarkeit überschritten hat, könnt ihr daraus Smoothies zubereiten, Marmelade einkochen oder es als Obstmus in Gläschen haltbar machen. Alternativ schneidet ihr das Obst in Scheiben friert es ein. Daraus könnt ihr Blitzreis herstellen oder es aufgetaut für einen Kuchen verwenden. Rezeptvorschläge findet ihr bei den unten angegebenen Quellen.
- 3. Tipp: Gemüse**, das langsam seine Festigkeit verliert verarbeitet ihr zu Suppen oder Saucen. Diese könnt ihr auch einfrieren. Dann jedoch keine Milchprodukte wie Sahne zugeben. Diese solltet ihr immer direkt vor dem Verzehr erst beifügen.
- 4. Tipp: Mealprep** – also das Einkaufen und Vorbereiten für mehrere Mahlzeiten eignet sich in Zeiten des Coronavirus besonders. Damit verarbeitet ihr Lebensmittel gleich für mehrere Essenszubereitungen. Im Internet findet ihr dazu zahlreiche Rezepte und Vorgehensweisen. Beispielsweise für eine Nudelwoche oder eine grüne Woche. Auch Blitzrezepte sind gute Ideenquellen für euer nächstes Lunch. Quellen und Tipps findet ihr unten in der Linkliste.
- 5. Tipp: TK-Produkte** würden wir gegenüber Konserven bevorzugen. Schließlich profitieren wir von einer möglichst vitaminreichen Ernährung, um unser Immunsystem zu pushen.

Weiterführende Links zu Ratgeber und Rezepten

Ein interessanter **Ratgeber**:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Buergerinformationen_A4/Ratgeber_Brosch.pdf?__blob=publicationFile

Notfall-Checkliste:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Buergerinformationen_A4/Checkliste_Ratgeber.pdf?__blob=publicationFile

Mealprep und kochen in Zeiten von Coronaviren:

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/meal-prep-essen-vorkochen-virenfrei-gehaltvoll-und-abwechslungsreich-100.html>

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/sabine-isst/tipps-zu-meal-prep-100.html>

Rezepte aller Art, gut sortiert, auffindbar und bewertet (auch als App):

<https://www.chefkoch.de>

Ganz einfach Brot backen: <https://utopia.de/ratgeber/brot-backen-einfaches-rezept/>

Einfach, schnelle und gesunde **Rezepte** (Blitzrezepte):

<https://www.fitforfun.de/rezepte>

<https://www.womenshealth.de/food/gesunde-rezepte/>