

Lebensmittelvorrat anlegen – so geht's

Warum es keine schlechte Idee ist, einen Notvorrat anzulegen – und warum das nichts mit Hamstern zu tun hat.

*Es ist nicht zu überhören: Heute Morgen haben die Kanalarbeiter*innen an der Ecke mit ihren Arbeiten angefangen. Bevor sie ihre Maschinen gestartet haben, haben sie wie angekündigt die Wasserzufuhr für den ganzen Block abgestellt. Aber das ist zum Glück kein Problem, wenn man sich einen kleinen Vorrat angelegt hat. Ein paar Flaschen Leitungswasser – frisch abgefüllt am Vortag – reichen ja schon, um Kaffee oder Nudeln zu kochen.*

Dieses Vorratsprinzip gilt genauso für Notlagen, in denen das Wasser für längere Zeit abgeschaltet werden muss, wie auch für den Fall, dass Supermärkte beispielsweise wegen eines flächendeckenden Stromausfalls geschlossen bleiben, oder wenn Sie wegen einer überraschenden häuslichen Quarantäne nicht einkaufen gehen können. Mit dem richtigen Vorrat kommen alle gut durch diese Zeiten. Wie ein solcher Vorrat aussehen sollte und woran dabei zu denken ist, erfahren Sie hier.

Bevorrate ich mich noch oder hamstere ich schon?

Sich einen Vorrat für Notlagen anzulegen, ist eine sinnvolle Sache. Wichtig ist hierbei auch das Augenmaß. Wer deutlich mehr Vorräte anlegt, als er oder sie selbst braucht, kann damit verursachen, dass für andere Menschen nicht mehr genug Lebensmittel oder Medikamente verfügbar sind. Damit genug für alle da ist, ist es also wichtig, nicht im Übermaß zu hamstern, sondern eine vernünftige Menge an Lebensmittelvorrat anzulegen. Zudem ist es besser für den Geldbeutel, wenn Sie nicht alles auf einmal einkaufen, sondern die Vorräte schrittweise anlegen – also bei jedem Einkauf ein oder zwei Dinge von der Vorratsliste einpacken. Wer sich an diese Tipps hält, macht Vieles richtig.

So sieht ein guter Vorrat aus

Gibt es den einen Vorrat, der für wirklich jeden Menschen perfekt ist? Natürlich nicht. Die einen essen gerne Fleisch, manche leben vegan, andere halten sich bei der Ernährung an die Regeln ihrer Religion und wieder andere reagieren auf bestimmte Lebensmittel allergisch. Jeder Mensch ist und isst eben anders. Aber ein paar Grundregeln gibt es trotzdem für den persönlichen Vorrat. Dabei geht es erstmal nicht um einzelne Lebensmittel, sondern um Grundsätzliches.

1. Zehn Tage

Um für eine Notsituation vorbereitet zu sein, empfehlen wir einen Vorrat mit Lebensmitteln und Getränken für zehn Tage.

2. Zwei Liter

Pro Tag benötigt jede Person ungefähr zwei Liter Flüssigkeit (inklusive 0,5 Liter zum Kochen). In den Vorrat gehören also Wasser, Saft und andere Getränke. Alkoholische Getränke sind hier nicht zweckdienlich.

3. 2200 Kalorien

Erwachsene benötigen durchschnittlich 2.200 Kalorien am Tag. Was das in der Praxis bedeutet, steht in unseren Muster-Einkaufslisten weiter unten.

Sieben Tipps für den Vorrat

Um einen Vorrat für eine Notlage zusammenzustellen, gibt es praktische Tipps, mit denen sich der eigene Lebensmittelvorrat ganz leicht aufbauen und lagern lässt.

1. Schritt für Schritt

Nicht alles auf einmal kaufen, sondern beim nächsten Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und so den Vorrat nach und nach füllen.

2. Schmeckt's?

Nur Lebensmittel kaufen, die die Personen des eigenen Haushalts auch mögen und vertragen.

3. Der Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse auf Haltbarkeit prüfen und gegebenenfalls verwenden – und nachkaufen.

4. Nachkauf nach hinten

Nachgekauftes nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst verbrauchen.

5. Richtig lagern

Lebensmittel mögen es in der Regel kühl, trocken und dunkel.

6. Ungekühlt und ungekocht

In einer Notlage können Strom und Wasser ausfallen. Die Lebensmittel sollten also auch ungekühlt haltbar und ungekocht essbar sein. In kalten Monaten kann zum Beispiel der Balkon zur Kühlung von verderblichen Lebensmitteln dienen. Hier gilt zu beachten, dass alles gut verpackt ist, sodass Insekten oder kleine Tiere diese nicht fressen.

7. Auch Haustiere haben Hunger

Wer Hund, Katze & Co. hat, sollte an ausreichend Futter, Wasser, Einstreu, Medikamente und alles andere denken, was die tierischen Mitbewohner benötigen.

Muster-Einkaufslisten für jeden Haushalt

Persönlicher Geschmack, Allergien oder Diät-Vorschriften – es gibt viele Dinge, die beeinflussen, wie der eigene Lebensmittelvorrat aussieht. In unseren Einkaufslisten zeigen wir, wie der Vorrat für eine Person aussehen könnte, um sich zehn Tage lang mit genug Flüssigkeit und den nötigen Kalorien zu versorgen.

Für Fleischesser*innen

Getränke: 20 l

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milchprodukte: 2,5 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver: 1,5 kg

Fette, Öle: 330 g

Sonstiges: nach Belieben

Für Vegetarier*innen

Getränke: 20 l

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milchprodukte: 2,5 kg

Fisch- und Fleischersatz, Eier oder Volleipulver: 1,1 kg

Fette, Öle: 330 g

Sonstiges: nach Belieben

Für Veganer*innen

Getränke: 20 l

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Vegane Milch und Milchprodukte: 2,5 kg

Veganer Fleischersatz und sonstige Eiweißalternativen: 1,1 kg

Fette, Öle: 330 g

Sonstiges: nach Belieben

Für Menschen, die sich vegan ernähren, gibt es zurzeit keine detaillierte Einkaufsliste des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Sie können jedoch die Liste für Vegetarier*innen als Basis für ihren Lebensmittelvorrat verwenden. Nur bei den Punkten „Milch, Milchprodukte“ und „Eier, Ersatzprodukte für Fleisch/Wurst/Fisch“ sind die jeweiligen Produkte durch vegane Alternativen zu ersetzen.

Für Muslim*innen

Getränke: 20 l

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milchprodukte: 2,5 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver: 1,5 kg

Fette, Öle: 330 g

Sonstiges: nach Belieben

Für Muslim*innen gibt es zurzeit keine detaillierte Einkaufsliste des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Sie können jedoch die verlinkte Liste als Basis für ihren Lebensmittelvorrat verwenden. Nur beim Punkt „Eier, Ersatzprodukte für Fleisch/Wurst/Fisch“ müssten die Produkte „Dauerwurst (zum Beispiel Salami)“ und „Bockwürstchen, Konserve“ durch Halal-Alternativen ersetzt werden.

Extra-Tipps zu den Einkaufslisten

- Getränke: inklusive 0,5 Liter am Tag zum Kochen
- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln: Das Brot sollte lange haltbar sein, wie abgepacktes Vollkornbrot, Zwieback oder Knäckebrötchen.
- Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte: Für getrocknete Produkte benötigen Sie zusätzliches Wasser.

- Obst, Nüsse: Obst in Dosen oder Gläsern verdirbt nicht so schnell. Frisches Obst sollte möglichst lange haltbar sein, wie beispielsweise Äpfel oder Orangen.
- Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver: Rohe Eier sind nach dem Legen nur wenige Wochen haltbar. Volleipulver lässt sich dagegen über mehrere Jahre einlagern.
- Sonstiges: Ob Zucker und Mehl, Marmelade, Doseneintopf, Kartoffelbrei, Süßigkeiten oder Salzstangen – hier zählt nur der persönliche Geschmack.

Vorratsrechner: die persönliche Einkaufsliste

Vor allem zwei Faktoren haben Einfluss darauf, wie groß der individuelle Lebensmittelvorrat ausfällt: Wie viele Tage soll er im Fall der Fälle reichen? Und wie viele Personen sind damit zu versorgen? Beides lässt sich im [Vorratskalkulator](#) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft individuell einstellen. So erhalten Sie schnell und einfach Ihre persönliche Vorratsliste.

Wie Lebensmittel länger halten

Es gibt viele verschiedene Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen – viele davon sind seit Jahrhunderten bewährt. Gesalzen oder geräuchert bleiben beispielsweise Fisch und Fleisch mehrere Monate haltbar. Obst und Hülsenfrüchte lassen sich trocknen und auch durch Einfrieren kann die Haltbarkeit vieler Lebensmittel deutlich verlängert werden.

Immer beliebter wird in den letzten Jahren das Einkochen – eine Technik, die viele noch aus Kindertagen kennen, wenn Oma oder Opa ein Glas selbstgemachte Marmelade aus dem Keller holten. Aber nicht nur Marmelade und Obst lassen sich einkochen, sondern auch ganze Mahlzeiten. Das kann auch im Alltag praktisch sein, wenn gerade mal keine Zeit ist, um etwas Frisches zu kochen. Ein weiterer Pluspunkt: Auch wenn in einer Notlage mal der Strom ausfallen sollte, verderben eingekochte Lebensmittel nicht.

Eine gute Übersicht, wie sich die Haltbarkeit unterschiedlicher Lebensmittel verlängern lässt, bietet das Ernährungsvorsorge-Portal [Link setzen: <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-koennen-lebensmittel-haltbar-gemacht-werden/>] des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Platz ist in der kleinsten Kammer

Die meisten Menschen haben kein eigenes Haus mit Keller, Speisekammer oder Garage, um ihren Lebensmittelvorrat zu lagern. Aber wer genau hinschaut, findet selbst in kleinen Wohnungen immer genug Platz, um für eine Notlage vorzusorgen.

Wichtig ist hierbei, dass die Lebensmittel richtig gelagert werden. Bei tiefgekühlten und gekühlten Produkten ist klar, dass sie in einem Tiefkühlgerät bzw. einem Kühlschrank aufzubewahren sind. Andere Lebensmittel sind in der Regel trocken, dunkel und kühl zu lagern. Darum bieten sich hier Keller oder Speisekammer an. Gerade beim Keller ist außerdem darauf zu achten, dass er nicht feucht oder von Schädlingen wie Ratten und Mäusen befallen ist. Dachböden oder Garagen werden dagegen im Sommer oft zu warm und sind deshalb meist nicht ideal.



Wer weder Keller noch Speisekammer hat, kann die Vorräte zum Beispiel auch in den Küchenschränken lagern. Das hat sogar oft den Vorteil, dass Sie die Vorräte nicht vergessen, sondern sie regelmäßig vor Ablauf verwenden. Denken Sie nur daran, die verbrauchten Lebensmittel auch wieder nachzukaufen. Aber auch ein Schrank im Flur, ungenutzter Platz unter dem Bett und viele andere Orte können sich eignen, wenn sie trocken, dunkel und kühl sind.

Mehr Tipps dazu, wie sich Lebensmittel optimal lagern lassen, finden sich auf dem [Ernährungsvorsorge-Portal](#).

Auf www.besserbereit.ruhr finden Sie alle wichtigen Punkte für Ihren Lebensmittelvorrat als Checkliste zum Herunterladen und Ausdrucken.

Veröffentlichungsdatum: 26.9.2022