

# LEBENSMITTEL-VORRAT ANLEGEN - SIE SOLLTEN GENUG ZU ESSEN DAHEIM HABEN.

Sie sollten genug zu Essen daheim haben. Manchmal können Sie nicht einkaufen gehen. Zum Beispiel:

- Weil in der Stadt der Strom weg ist.
- Oder weil Einkaufen gehen verboten ist
- Wegen einer Krankheit.

Dann sollten Sie selbst genug Essen und Wasser da haben.

## SO LEGEN SIE EINEN VORRAT AN:

### 1. Nicht alles auf einmal kaufen

Kaufen Sie nicht alles auf einmal. Kaufen Sie bei jedem Einkauf ein bisschen was als Vorrat.

### 2. Der Vorrat muss frisch sein

Fleisch und Gemüse werden schnell schlecht. Essen Sie die Sachen vorher auf. Und kaufen Sie die Sachen nach.

### 3. Neu gekauftes Essen stellen Sie nach hinten

Neu gekauftes Essen muss hinten im Regal sein. So nehmen Sie immer die ältesten Sachen zum Essen raus. Damit nichts schlecht wird.

### 4. Kalt und trocken lagern

Das Essen soll da stehen wo es:

- Kalt ist.
- Trocken ist.
- Dunkel ist.

Zum Beispiel: Keller. So bleibt das Essen länger gut.

### 5. Man muss den Vorrat ohne Strom essen können.

Vielleicht haben Sie irgendwann keinen Strom. Dann müssen Sie trotzdem essen können. Kaufen Sie Essen dass man nicht kochen muss. Ohne Strom geht auch der Kühlschrank nicht. Kaufen Sie essen das nicht in den Kühlschrank muss.

## DAS SOLLTEN SIE FÜR 10 TAGE EINKAUFEN:

-  **20 l**  
Getränke
-  **3,5 kg**  
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
-  **4 kg**  
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte
-  **2,5 kg**  
Obst, Nüsse
-  **2,6 kg**  
Milch, Milchprodukte. Oder ein Ersatz dafür.
-  **1,5 kg**  
Fisch, Fleisch, Eier Oder ein Ersatz dafür. Voll-ei-pulver
-  **357 g**  
Fette, Öle
-  **Und was Sie sonst noch möchten.**  
Zum Beispiel etwas Süßes.

Manche Menschen essen kein Fleisch. Oder nichts von Tieren. Oder die Religion sagt: Manche Tiere darf man nicht essen. Dann gibt es Ersatz für alles. Zum Beispiel: • Fleisch-ersatz statt Ei. • Halal-Essen statt Schwein.