

Lebensmittel-vorrat anlegen Sie sollten genug zu Essen daheim haben.

Sie kennen das:

*Heute Morgen haben die Kanal-arbeiter angefangen zu arbeiten.
Die Kanal-arbeiter haben das Wasser ausgemacht.
Aber das war kein Problem.
Sie hatten noch Wasser in Flaschen.
Mit diesem Wasser können Sie Kaffee oder Nudeln kochen.*

Dieses Wasser war Ihr **Vorrat**.

Vorrat bedeutet:

Sie haben genug von etwas daheim.
Damit es eine Weile reicht.
Zum Beispiel:
Wasser für ein paar Tage.
Genug Essen für ein paar Wochen.

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.

Wir schreiben
wie das geht.

Wie viele Vorräte brauchen Sie?

Es ist gut
Vorräte da-zu-haben.
Für den Notfall.

Aber wenn Sie zu viel kaufen
ist nicht genug da für andere.
Und das kann teuer sein.

**Also kaufen Sie nur so viele Vorräte
wie Sie brauchen.**

Kaufen Sie nicht alles auf einmal.

Kaufen Sie
bei jedem Einkauf
ein bisschen was als Vorrat.

Das ist ein guter Vorrat

Jeder Mensch braucht einen anderen Vorrat.
Zum Beispiel:

- Manche essen gerne Fleisch.
- Andere essen kein Fleisch.
- Andere können manche Dinge nicht essen.
- Jeder ist anders.

Aber manche Dinge gelten für jeden:

- **10 Tage**
Sie brauchen Essen und Trinken für 10 Tage.
- **2 Liter**
Jeder Mensch braucht 2 Liter Flüssigkeit am Tag.
Darin ist auch ein halber Liter zum Kochen.
Sie können zum Beispiel:
 - Wasser trinken
 - Saft trinken
 - Andere Getränke trinken
 - Aber trinken Sie **keinen** Alkohol.
- **2.200 kcal**
Erwachsene brauchen 2200 Kalorien am Tag
Unten stehen Beispiel-Einkaufslisten.
Darin sehen Sie:
Wie viel sind 2200 Kalorien?

7 Tipps für den Vorrat

So können Sie einen Essens-vorrat machen:

1. **Nicht alles auf einmal kaufen**
Kaufen Sie nicht den ganzen Vorrat auf einmal.
Kaufen Sie lieber jedes Mal ein bisschen.
2. **Es muss schmecken**
Kaufen Sie Essen
das Sie mögen.
Und das Ihre Familie mag.
Und das Sie alle essen können.
3. **Der Vorrat muss frisch sein**
Fleisch und Gemüse werden schnell schlecht.
Essen Sie die Sachen vorher auf.
Und kaufen Sie die Sachen nach.
4. **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.

5. 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.

6. Man muss den Vorrat ohne Strom essen können.

Vielleicht haben Sie irgendwann keinen Strom.

Dann müssen Sie trotzdem essen können.

Kaufen Sie Essen das man nicht kochen muss.

Ohne Strom geht auch der Kühlschrank nicht.

Kaufen Sie essen das nicht in den Kühlschrank muss.

Tipp:

Im Winter ist es draußen kalt.

Wenn der Kühlschrank nicht geht
stellen Sie das Essen einfach raus.

Aber verpacken Sie es gut.

Damit Insekten nicht rein können.

7. Denken Sie an Haustiere

Wenn Sie Haustiere haben

kaufen Sie einen Vorrat für die Tiere.

Zum Beispiel:

- Futter
- Wasser
- Streu
- Medikamente

So kann eine Einkaufs-Liste aussehen

Jeder mag andere Dinge essen.

Machen Sie Ihre eigene Liste.

Hier sind Beispiel-Listen.

Die Vorräte reichen dann für 10 Tage.



Wenn Sie Fleisch essen

Zu trinken: 20 Liter

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,5 kg

Gemüse, Pilze, Hülsen-früchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milch-produkte: 2,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Voll-ei-pulver: 1,5 kg

Fette, Öle: 350 g

Andere Dinge: Wie Sie möchten

[Mehr erfahren](#)

Wenn Sie KEIN Fleisch essen (Vegetarier)

Zu trinken: 20 Liter

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsen-früchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milch-produkte: 2,5 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Voll-ei-pulver: 1,1 kg

Fette, Öle: 330 g

Andere Dinge: Wie Sie möchten

[Mehr erfahren](#)

Wenn Sie NICHTS aus / von Tieren essen (Vegan)

Zu trinken: 20 Liter

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,3 kg

Gemüse, Pilze, Hülsen-früchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milch-produkte: 2,5 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Voll-ei-pulver: 1,1 kg

Fette, Öle: 330 g

Andere Dinge

Wie Sie möchten

[Mehr erfahren](#)

Von der Regierung
gibt es keine Liste für Menschen
die vegan essen.

Aber es gibt eine Liste für Menschen
die vegetarisch essen.

Die können Sie benutzen.
Und statt Milch und Eier
andere Sachen kaufen.

Für Muslime

Zu trinken: 20 Liter

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,5 kg

Gemüse, Pilze, Hülsen-früchte: 4 kg

Obst, Nüsse: 2,5 kg

Milch, Milch-produkte: 2,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier oder Voll-ei-pulver: 1,5 kg

Fette, Öle: 350 g

Andere Dinge

Wie Sie möchten

Von der Regierung
gibt es keine Liste
für Muslime.

Nehmen Sie die Liste für alle Menschen.
Nur ein paar Sachen müssen Sie ändern.
Statt Salami und Bockwurst
kaufen Sie Fleisch das Halal ist.

[Mehr erfahren](#)

Tipps zu den Einkaufslisten

- **Getränke:**
Darin ist ein halber Liter am Tag zum Kochen.
- **Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis:**
Das Brot muss lange haltbar sein.
Zum Beispiel:
 - Vollkorn-brot in Folie
 - Zwieback
 - Knäcke-brot.
- **Gemüse, Pilze, Hülsen-früchte:**
Wenn die Früchte trocken sind
müssen Sie mehr Wasser daheim haben.
Damit Sie die Früchte essen können.
- **Obst, Nüsse:**
Es gibt Obst im Glas.
Das Obst bleibt dann länger frisch.
Man kann auch frisches Obst aufbewahren.
Zum Beispiel: Äpfel oder Orangen.
- **Fisch, Fleisch, Eier oder Voll-ei-pulver:**
Eier sind nur wenige Wochen gut.
Aber Voll-ei-pulver ist viele Jahre lang gut.
- **Sonstiges:**
Kaufen Sie Dinge die Sie mögen.
Zum Beispiel:
 - Marmelade
 - Eintopf aus der Dose
 - Kartoffel-brei
 - Süßigkeiten
 - Salz-stangen

So viel Vorrat brauchen Sie

Sie werden ausrechnen:
Wie viel Vorrat brauchen Sie?

Wichtig ist dabei:

- Wie viele Tage brauchen Sie Essen?
- Und wie viele Personen brauchen Essen?

Sie können das im [Vorrats-rechner](#) eingeben.
Dann zeigt der Vorrats-rechner Ihre Einkaufs-liste an.

Wie Lebensmittel länger halten

Es gibt viele Möglichkeiten,
damit Lebensmittel länger haltbar sind.

Zum Beispiel:

- Salzen von Fisch und Fleisch
- Räuchern von Fisch und Fleisch
- Trocknen von Obst
- Einfrieren von Fisch und Fleisch und Obst

Auch Einkochen geht gut.

Zum Beispiel:

Bei Marmelade.

Und ganze Mahlzeiten.

So haben Sie gutes Essen.

Auch wenn Sie keine Zeit haben zu kochen.

Und wenn der Strom mal ausgeht

ist das Essen länger gut.

Die Regierung hat eine Internet-Seite gemacht.

Da steht:

Wie lange bleibt Essen gut.

Diese Seite ist [hier](#).

Platz ist in der kleinsten Kammer

Die meisten Menschen haben kein eigenes Haus.

Und keinen Keller.

Aber in der Wohnung ist auch Platz.

Dort können Sie Essen lagern.

Dann haben Sie immer Essen für Not-fälle.

Das Essen muss richtig gelagert werden.

Das heißt:

- Manches Essen muss im Tiefkühlfach sein.
- Manches Essen muss im Kühlschrank sein.
- Alles andere sollte dunkel und trocken sein.

Gut sind:

- Keller
- Speise-kammer

Aber:

- Der Keller darf nicht feucht sein.
- Und es dürfen keine Ratten und Mäuse im Keller sein.

Nicht so gut sind:

- Dach-boden
- Garage

Da ist es im Sommer oft zu warm.



Wenn Sie keinen Keller oder Speise-kammer haben:
Dann können Sie das Essen
in den Schränken von der Küche haben.

Sie müssen dann oft nachsehen:
Ist das Essen noch gut?

Und Sie müssen
das Essen dann auf-essen
bevor es schlecht wird.
Und dann neu kaufen.

Es gibt noch viele andere Orte
für das Essen.

Zum Beispiel:

- Im Flur
- Unter dem Bett

Die Regierung hat eine Internet-Seite gemacht.
Da steht:
Wie muss man Essen richtig lagern.
Diese Seite ist [hier](#).

Wir haben eine Liste.
Darin steht alles Wichtige für Ihren Essens-Vorrat.
Sie können die Liste herunter-laden und ausdrucken.
Die Liste ist [hier](#).

Erscheinungsdatum: 02.11.2022