

## CHECKLISTE 4: Lebensmittel

Wer weiß schon, wie lange wir jederzeit um „die Ecke“ einkaufen können? Bei Stromausfall bleibt die Ladenkasse zu – und wenn querliegende Riesen-Containerschiffe im Suezkanal den weltweiten Handel lahmlegen, kann es mit einzelnen Produkten schon eng werden. Was auch immer passieren wird, wir rüsten uns für jeden Notfall.

Es gibt klare Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, wie wir uns bevorraten sollten. Die Behörde ist dem Bundesinnenministerium unterstellt und rät somit mit einer gehörigen Portion Autorität zur Vorsorge für Krisen. Schauen wir mal, was sie empfiehlt:

### **Zehn-Tage-Vorrat für einen Erwachsenen**

20 Liter Trinkwasser

3,5 Kilo Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis

4 Kilo Gemüse, Hülsenfrüchte (auch vorgekochte in Dosen, Gläsern)

2,5 Kilo Obst, Nüsse

2,6 Kilo Milch, Milchprodukte

1,5 Kilo Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver

0,357 Kilo Fette, Öle

Sonstiges nach Belieben: Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte, Mehl, Hartkekse, Salzstangen