

„**VORSORGEN** schützt
VOR SORGEN!“



VORRAT für 2 Personen für 1 Woche

Überlieferte Bevorratungsangaben sind größtenteils nicht mehr zeitgemäß und teilweise in den Mengenangaben zu knapp, üppig oder nur einseitig angedacht.

Durch die Veränderung des Warenangebotes können wir heutzutage aus einer enormen Vielzahl an frischen, haltbaren, ungekühlten, gluten- und lactosefreien Lebensmittel auswählen. Und dieses veränderte Angebot bietet uns auch die Möglichkeit, selbst in kleinsten Abstellräumen die notwendige Bevorratung platzsparend und geordnet unterzubringen.

Der Salzburger Zivilschutzverband hat qualifizierte Köchinnen zur Erprobung der Sinnhaftigkeit und „Kochbarkeit“ dieser Vorratsliste gebeten. In gemeinsamer Abstimmung dürfen wir ihnen nun das aktualisierte Konzept einer Vorratshaltung präsentieren!

Die umseitigen Angaben stellen einen machbaren Querschnitt der Bevorratung dar. Eigene Vorlieben für Speisen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder sonstige Bedürfnisse sollten sie natürlich selbst berücksichtigen und das Angebot anpassen. Die Mengenangaben sollten aber gleichbleiben. Kontrollieren Sie ihren Vorrat halbjährlich.

Haustiernahrung und Medikamente
bitte ebenfalls nicht vergessen

GRUNDLAGEN

- Mehl **2 kg**
- Zucker **1 kg**
- Reis **500 g**
- Teigwaren **1 kg**
- Grieß **500 g**
- Semmelwürfel **1 Pkg.**

KONSERVEN

- Fleischkonserven **1 kg**
- Fischkonserven (Thunfisch in Öl) **500g**
- Gemüsekonserven **1500g**
- Dosenkonserven zusätzlich **500g**
- Obstkonserven **1 kg**
- Dosensuppen **1 kg**
- Pakerlsuppen **2 Pkg.**
- Würstl im Glas **500g**

TROCKENWAREN und ERGÄNZUNGEN

- Semmelknödel **1 Pkg.**
- Backerbsen **1 Pkg.**
- Salzstangen **1 Pkg.**
- Zwieback **1 kg**
- Knäckebrot **1 kg**
- Trockenfrüchte **1 kg**
- Nüsse **1 Pkg.**
- Haferflocken **1 kg**
- Kekse **nach Bedarf**
- Hülsenfrüchte **500g**
- Kartoffelpüree **2 Pkg.**
- Cornflakes **750g**
- Müsli **500g**
- Tomatenmark **500g**
- Honig **500g**
- Kaiserschmarrn Basis **1 Pkg.**

FLÜSSIGKEITEN

- Kaffee **1 kg**
- Orangensaft **6 l**
- Mineralwasser **4 x 1,5 l**
- Tee **2 Pkg.**
- Kakao **1 Pkg.**
- Haltbarmilch **2 l**
- Speiseöl **500ml**