



VORRAT IST KEIN LUXUS

Das Bestreben, Vorräte anzulegen, geht schon in die Urzeit zurück und war eine Überlebensfrage. Heute verleiten die übervollen Regale in den Geschäften zu der Meinung, Bevorratung sei nicht mehr notwendig.

Aber ... Schneekatastrophen, Hochwasser, Erdbeben usw. können uns bedrohen.

Gegen die Natur sind wir machtlos. Ihren Gefahren können wir begegnen!

Unser hochtechnisiertes Zeitalter birgt weitere Gefahren:

- ▲ Chemiekatastrophen
- ▲ Radioaktive Verstrahlung

All das kann Leben und Gesundheit bedrohen und Versorgungsengpässe mit sich bringen.

Richtige Bevorratung

Warum?

- ▲ Weil man bei Erkrankung vorübergehend außerstande ist einzukaufen.
- ▲ Weil es die Witterung nicht zulässt.
- ▲ Weil durch Katastrophen das Einkaufen nicht möglich ist.
- ▲ Weil Krisen nie auszuschließen sind.

Was?

- ▲ Lebensmittel, Wasser
- ▲ Medikamente, Hygieneartikel
- ▲ Ersatzbeleuchtung, provisorische Kochgelegenheit, Heizmaterial

Kontrollieren:

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben eine begrenzte Haltbarkeit. Die regelmäßige Kontrolle des Ablaufdatums ist erforderlich.

Verbrauchen:

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn dies laufend gemacht wird, passt sich der Vorratsverbrauch leicht dem täglichen Speiseplan an.

Ergänzen:

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt werden. Die Essgewohnheiten der Familie sollten beim Nachkauf berücksichtigt werden. Auch alle anderen Artikel des täglichen Bedarfs sind laufend zu ergänzen.

Warte nicht zu - beginne jetzt deinen Notvorrat anzulegen!

Wenn die Gefahr vor dir steht, ist es zu spät!

PRO PERSON FÜR 2 WOCHEN

VORRAT

MENÜVORSCHLÄGE

Produkt	Haltbarkeit/Monaten	Menge	Mittag	Abend
Mehl	5	1 kg		1. Tag
Reis	24	1 kg	Gebr. Schinken (1/2 Dose)	Palatschinken
Teigwaren	24	1/2 kg	Grüne Fisolen (1 Dose)	Marmelade
Zucker	72	1 kg	Bratkartoffeln	
Brot (Vakuumverp.)	4	1 kg		2. Tag
Knäckebrot	6	1/2 kg	Leberknödelsuppe (1/2 Dose)	1 Port. Suppe
Semmelwürfel	12	1 Pkt.	Schinkenfleckerl (Restschinken)	Sardinen
Kartoffelpüree	12	1 Pkt.	1. Port. Salat (Glas)	Brot
Packerl-Suppe	12	2 Pkt.		3. Tag
Dosensuppe	48	2x1/2 kg	Leberknödelsuppe (1/2 Dose)	Dosenaufstrich
Dosen			Letscho (1 Dose) Reis	Brot
Gemüsekonserven	48	3x1/2 kg		4. Tag
Dosen			Beuschel (1 Dose)	Gef. Paprika (Dose)
Hülsenfrüchte	48	1x1/2 kg	Semmelknödel	
Dose				5. Tag
Fleischkonserven	48	10x1/2 kg	Krautrouladen (1 Dose)	Milchreis
Dosen			Bratkartoffeln	Kakao
Champignons	48	1 Dose		6. Tag
Dosenaufstrich	48	2 Dosen	1 Port. Suppe	Gulasch (Dose)
Fischkonserven	36	2 Dosen	Ger. Knödel mit Ei	Brot
Kartoffeln	2 - 8	2 kg	1 Port. Salat (Glas)	
Salate	12	2 Gläser		7. Tag
Trockenvollmilch	12	200 Gramm	1 Port. Suppe	Ger. Champignons
Haltbarmilch	12	2x500	Erbsen mit Karotten (1 Dose)	Reis Kartoffel-
Gramm			schmarrn	1 Port. Salat (Glas)
Streichfett	3	250 Gramm		8. Tag
Speiseöl	9	1/2 Liter	Schweinsgulasch	Kartoffelpuffer
Schmelzkäse	6	1 Pkt. (6	Nockerln	
Stk.)				9. Tag
Eier	2-4	10 Stk.	1 Port. Suppe	Gemüsereis (Dose)
Marmelade (Honig)	24	1 Glas	Ravioli (1 Dose)	1 Port. Salat (Glas)
Fruchtsaftkonz.	24	1/2 Liter		10. Tag
Kaffee, Kakao	12	nach Bedarf	1 Port. Suppe	Kaiserschmarrn
Tee		nach Bedarf	Kartoffelpüree (Paket)	Fruchtsaft
Gewürze		nach Bedarf	Frankfurter (Dose)	
Mineralwasser	24	21 Liter		11. Tag
			1 Port. Suppe	Eckerlkäse
			Bohnengulasch (1 Dose)	Dosenaufstrich
			Frankfurter (Dose)	Brot
				12. Tag
			1 Port. Suppe	Würstel
			Eiernockerl 1 Port. Salat (Glas)	Senf Brot
				13. Tag
			Reisfleisch (1 Dose)	1 Port. Suppe
			1 Port. Salat (Glas)	Brot
				14. Tag
			Linsen (1 Dose)	Reisauflauf
			Semmelknödel	Fruchtsaft

Außerdem:

Fruchtsäfte oder Tafelwasser sowie nach persönlichem Bedarf Diät- oder Vollkornprodukte, Süßwaren, Babynahrung, Tiernahrung, Tabletten zur Entkeimung von klarem Wasser.

Frühstück:

(Gleichbleibend nach Wahl) Tee, Kaffee, Kakao, Butter, Marmelade, Eckerlkäse, Brot