



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		
Fischkonserven	36	2 Dosen	1 Port. Suppe	Gulasch (Dose)
Kartoffeln	2 - 8	2 kg	Ger. Knödel mit Ei	Brot
Salate	12	2 Gläser	1 Port. Salat (Glas)	
Trockenvollmilch	12	200 Gramm		7. Tag
Haltbarmilch	12	2x500	1 Port. Suppe	Ger. Champignons
Gramm			Erbsen mit Karotten (1 Dose)	Reis Kartoffel-
Streichfett	3	250 Gramm	schmarrn	1 Port. Salat (Glas)
Speiseöl	9	1/2 Liter		8. Tag
Schmelzkäse	6	1 Pkt. (6	Schweinsgulasch	Kartoffelpuffer
Stk.)			Nockerln	
Eier	2-4	10 Stk.		9. Tag
Marmelade (Honig)	24	1 Glas	1 Port. Suppe	Gemüsereis (Dose)
Fruchtsaftkonz.	24	1/2 Liter	Ravioli (1 Dose)	1 Port. Salat (Glas)
Kaffee, Kakao	12	nach Bedarf		10. Tag
Tee		nach Bedarf	1 Port. Suppe	Kaiserschmarrn
Gewürze		nach Bedarf	Kartoffelpüree (Paket)	Fruchtsaft
Mineralwasser	24	21 Liter	Frankfurter (Dose)	
				11. Tag
Außerdem:			1 Port. Suppe	Eckerlkäse
Fruchtsäfte oder Tafelwasser sowie nach			Bohnengulasch (1 Dose)	Dosenaufstrich
persönlichem Bedarf Diät- oder Vollkornprodukte,			Frankfurter (Dose)	Brot
Süßwaren, Babynahrung, Tiernahrung, Tabletten				12. Tag
zur Entkeimung von klarem Wasser.			1 Port. Suppe	Würstel
			Eiernockerl 1 Port. Salat (Glas)	Senf Brot
Frühstück:				13. Tag
(Gleichbleibend nach Wahl) Tee, Kaffee, Kakao,			Reisfleisch (1 Dose)	1 Port. Suppe
Butter, Marmelade, Eckerlkäse, Brot			1 Port. Salat (Glas)	Brot
				14. Tag
			Linsen (1 Dose)	Reisauflauf
			Semmelknödel	Fruchtsaft