

## Einkaufsliste Lebensmittel mit langer Haltbarkeitsdauer

Produkt	Menge/Person für 2 Wochen	x Anzahl der Personen	Gesamtmenge
Nudeln			
Reis			
Semmelwürfel			
Kartoffelpüree			
Gulaschsuppe (Dose)			
Gefüllte Paprika (Dose)			
Chilli con Carne (Dose)			
Reisfleisch (Dose)			
Würstchen im Glas			
Linsen			
Bohnen			
Erbsen (Dose)			
Mais (Dose)			
Fisolensalat (Glas)			
Paprikasalat (Glas)			
Nudelsnack (Päckchen)			
Nudel-Cups (Becher)			
Pesto, Sugo (Glas)			
Packerl-Suppe			
Fischkonserven			
Sojageschnetzeltes, -granulat			
Halbarmilch			
Milchpulver			
Schmelzkäse			
Dosenaufstrich			
Gemüsekonserven			
Obstkonserven			
Knäckebrot			
Zwieback			
Dosenbrot			
Müsliriegel			
Salz			
Zucker			
Honig			
Marmelade			
Trockenfrüchte			
Mineralwasser			
Limonaden			
Fruchtsäfte			
Teebeutel			
Knabbergebäck			
Tierfutter			

Lebensmittel des täglichen Bedarfs wie Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Öl und dergleichen regelmäßig auffüllen!

# SINNVOLLES BEVORRATEN



**BEVÖLKERUNGS  
SCHUTZ** BURGENLAND  
Katastrophen- und Zivilschutzverband



Weitere Informationen und Sicherheitstipps finden sie unter [www.bzsv.at](http://www.bzsv.at)



# SINNVOLLES BEVORRATEN

In einem Krisen- oder Katastrophenfall kann ein guter und durchdachter Vorrat sehr hilfreich sein, denn abhängig von der Art der Krise wird die Versorgung mit Lebensmitteln und Gütern des täglichen Bedarfs eventuell nicht oder nur sehr eingeschränkt funktionieren.

Eine sinnvolle Bevorratung ist mit einem einmaligen Mehraufwand zu erreichen, wir empfehlen Ihnen dabei folgende Vorgehensweise:

- Überlegen Sie, welche jener Speisen, die Sie gerne und regelmäßig essen, ungekühlt ein langes Mindesthaltbarkeitsdatum aufweisen.
- Bedenken Sie, wie Sie im Notfall Speisen auch ohne Strom zubereiten können (bspw. Gas- oder Holzkohlegrill, Holzofen, Gas-Campingkocher)
- Berücksichtigen Sie die Ernährungsgewohnheiten aller Familienmitglieder (z.B. vegetarische Kost, Säuglings- und Babynahrung)
- Erstellen Sie auf Basis dieser Überlegungen einen Speiseplan für Sie und Ihre Familie für einen Zeitraum von zumindest 2 Wochen.
- Bedenken Sie auch, ausreichend Flüssigkeit einzulagern (Wasser, Mineralwasser, evtl. Fruchtsäfte)
- Abgesehen von Getränken und Lebensmitteln werden auch Hygieneartikel und Medikamente benötigt – planen Sie auch hier Ihren Bedarf für zumindest 2 Wochen.
- **Vergessen Sie bei der Bevorratung nicht auf Ihre Haustiere!**

Aus all diesen Überlegungen ergibt sich eine Einkaufsliste. Lagern Sie die Vorratsgüter ein und erstellen Sie eine Lagerliste mit dem jeweiligen Mindesthaltbarkeitsdatum. Prüfen Sie das Datum in regelmäßigen Abständen, lassen Sie die Lebensmittel in den normalen Speiseplan einfließen und kaufen Sie immer das nach, was Sie aufgebraucht haben.

Wenn Sie diese einfachen Regeln befolgen, verfügen Sie im Handumdrehen über eine zweckmäßige und wirtschaftliche Bevorratung!

Ein Beispiel für eine Lagerliste und Ideen für langhaltende Lebensmittel finden Sie nachfolgend.

*Für weitere Informationen und bei Fragen steht Ihnen der Bevölkerungsschutz Burgenland unter [office@bzs.v.at](mailto:office@bzs.v.at) oder unter 02682/63620 gerne zur Verfügung!*

LAGERLISTE VORRÄTE								
Produkt	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit	Mindesthaltbarkeit
Gulaschsuppe 5l	05/2023	09/2024						
Gulaschsuppe 5l	05/2023							
Gulaschsuppe 5l	05/2023							
Bohnensalat 250 g	11/2022	01/2023	02/2024					
Bohnensalat 250 g	11/2022							
Linsen 500 g	03/2023							
Linsen 500 g	08/2023							
eingelegte Pfirsiche 1 kg	09/2024							
Knäckebrot 400 g	12/2022	02/2023						
Knäckebrot 400 g	12/2022							
Marmelade Erdbeere 250 g	08/2023							
Marmelade Marille 250 g	10/2023							
Reis 1 kg	11/2023							
Reis 1 kg	11/2023							
Reis 1 kg	12/2023							
Nudeln 500 g	04/2023							
Nudeln 500 g	12/2023							

**Achtung - Beispielliste! Speisen/Getränke/Mengen müssen an den eigenen Haushalt bzw. Bedarf angepasst werden!**

- Jedes Produkt einzeln anführen.
- Von verbrauchten Produkten Ablaufdatum durchstreichen, bei Nachkauf neues Ablaufdatum eintragen.
- Wenn bei jedem Produkt ein Ablaufdatum eingetragen ist, sind die geplanten Vorräte vollständig!