

Die amtliche Vorrattabelle

Dies ist die empfohlene Liste für den Notvorrat des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung, zu finden unter <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorrattabelle/>. Dort finden Sie auch eine entsprechende Liste für Vegetarier. Sie können sich auf der Webseite www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorrattabelle/ eine Vorratsliste nach Anzahl der Personen und Tage erstellen und herunterladen. Dazu auch die offiziellen Anmerkungen. Diese Listen sind toll, aber leider ohne Rezepte, wie die Vorräte in Essen verwandelt werden und eine ausgewogene Ernährung sichergestellt wird. In der auf den Seiten 20-24 abgedruckten Einkaufsliste, die wir erstellt haben und die Basis für die Rezepte ist, ergeben sich einige Änderungen zu dieser Liste. Warum wir das so gemacht haben, erklären wir auf den Seiten 17-19.

Grundnahrungsmittelvorrat für 4 Personen und 28 Tage bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)							
Lebensmittelgruppe		Lebensmittel			Energiegehalt der Lebensmittel		
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
					Kcal		
Getreide- produkte Brot Kartoffeln	39,2 kg	Vollkornbrot	8,0	kg	15840	198	
		Zwieback	3,2	kg	12000	375	
		Knäckebrötchen	8,0	kg	25760	322	
		Nudeln, roh	4,0	kg	14480	362	
		Reis, roh	2,0	kg	7020	351	
		Hafer-/Getreideflocken	6,0	kg	21240	354	
		Kartoffeln, roh	8,0	kg geschält	5840	73	
Gemüse Hackfrüchte	44,8 kg	Bohnen in Konserven	6,4	kg	Abtropfgewicht	1024	16
		Erbsen/Möhren, Konserve	7,2	kg	Abtropfgewicht	3456	48
		Rotkohl in Konserven	5,6	kg	Abtropfgewicht	1064	19
		Sauerkraut in Konserven	5,6	kg	Abtropfgewicht	896	16
		Spargel in Konserven	3,2	kg	Abtropfgewicht	512	16
		Mais in Konserven	3,2	kg	Abtropfgewicht	2432	76
		Pilze in Konserven	3,2	kg	Abtropfgewicht	992	31
		Saure Gurken, Konserve	3,2	kg	Abtropfgewicht	672	21
		Rote Bete	3,2	kg	Abtropfgewicht	1088	34
		Zwiebeln, frisch	4,0	kg		1120	28

Diese Anmerkungen gibt das Bundesministerium dazu

Bei diesem Ernährungsplan handelt es sich um allgemeine Empfehlungen, die an die individuellen Ernährungsbedürfnissen angepasst werden müssen.

	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g			
Obst	28,8 kg	Kirschen in Konserven	5,6	kg	Abtropfgewicht	4816	86		
		Birnen in Konserven	2,0	kg	Abtropfgewicht	1280	64		
		Aprikosen in Konserven	2,0	kg	Abtropfgewicht	1360	68		
		Mandarinen in Konserven	2,8	kg	Abtropfgewicht	2324	83		
		Ananas in Konserven	2,8	kg	Abtropfgewicht	1876	67		
		Rosinen	1,6	kg		4864	304		
		Haselnusskerne	1,6	kg		10400	650		
		Trockenpflaumen	2,0	kg		4360	218		
		Frischobst	8,0	kg					
		Apfel roh				4880	61		
		Birne roh				4160	52		
Banane roh				7200	90				
Orange roh				3440	43				
Getränke	224,0 l	Mineralwasser**	224	l		0	0		
		Zitronensaft	1,6	l		592	37		
		Kaffee (Pulver)	2,0	kg					
		Tee schwarz, trocken	1,0	kg					
Milch Milchprodukte	29,6 kg	H-Milch 3,5% Fett	24	l		15840	66		
		Hartkäse	5,6	kg		16464	294		
Fisch Fleisch Eier	16,8 kg	Thunfisch in Konserven	1,2	kg	Abtropfgewicht	1200	100		
		Ölsardinen in Konserven	800	g	Abtropfgewicht	1768	221		
		Heringsfilet in Soße, Konserve	800	g		1624	203		
		Corned Beef in Konserven	2,0	kg		2520	126		
		Bockwurstchen in Konserven	2,4	kg	Abtropfgewicht	6408	267		
		Kalbsleberwurst in Konserven	2,4	kg		8280	345		
		Dauerwurst (z. B. Salami)	2,9	kg		10800	375		
		80 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	4,2	kg	ohne Schale	5809	137		
		Fette Öle	4,0 kg	Streichfett	2,0	kg			
				Butter				14820	741
Margarine						14180	709		
Öl (z. B. Maiskeim, Sonnenblumen)	2,4			l		21216	884		

* Der Energiegehalt der Nahrungsmittel wurde berechnet vom Max Rubner-Institut (MRI) – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2010.

** Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen (0,5 Litern pro Person und Tag) berücksichtigt.