

## **Notvorrat**

### **Empfohlener Notvorrat**

#### **Getränke**

- 9 Liter Wasser (pro Person)
- Frucht- und Gemüsesäfte

#### **Haltbare Lebensmittel (für rund 1 Woche)**

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konservendosen z. B. mit Gemüse, Früchten oder Pilzen
- Fertigtomatensauce im Glas oder Tetrapack
- Fleisch- und Fischkonserven
- Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z. B. Chili con Carne, Reisgerichte, Rösti)
- Fertigsuppen
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Dörr- und Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade
- Kondensmilch, UHT-Milch
- Hartkäse (Greyerzer, Sbrinz, Bergkäse usw.)
- Dauerwürste, Trockenfleisch

#### **Spezialnahrung (für Säuglinge, bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)**

#### **Futter für Haustiere**

#### **Verbrauchsgüter**

- Transistorradio, Taschenlampen mit (Ersatz-)Batterien
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gascartouchen für Campinglampen oder -kocher
- Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte

[Guter Rat – Notvorrat \(Merkblatt Notvorrat\)](#)