



Blackout-Vorsorge: Nahrung

... Im Falle eines Blackouts besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Menschen geraten in Panik, Supermärkte werden überrannt und Lebensmittel in großen Mengen leergekauft.

➔ Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits vorsorglich einen Notvorrat an haltbaren Lebensmitteln aufzubauen, der mindestens 10 Tage lang reicht.

Um den Gesamtenergieverbrauch einer erwachsenen Person zu decken, sind ca. 2000-2200 kCal pro Tag vorgesehen.

... Lebensmittel müssen **richtig gelagert** werden: Das heißt **kühl** und **dunkel** lagern, **keine Tiefkühlfrost** bevorraten und **schnell verderbliche** Lebensmittel **zuerst** aufbrauchen.

... Zum Zubereiten ist **keine Herdplatte nötig**: **Gaskocher**, **Gasgrill** und **Kohlegrill** sind wichtige **Alternativen** mit denen Lebensmittel **ohne Strom** zubereitet werden können.

➔ **Achtung: Gegrillt werden sollte aufgrund von Erstickungsgefahr nur draußen!**

TIPPS UND TRICKS! - Welche Lebensmittel eignen sich besonders gut?



... **Generell gilt**: Lebensmittel eignen sich besonders gut, wenn sie **keine Kühlung** brauchen, **kalt gegessen** werden können und **nicht leicht verderben**.

... **Getreideprodukte** wie Vollkornbrot, Zwieback, Knäckebrötchen, Nudeln, Reis und Kartoffeln.

... **Vorgekochtes Gemüse** und **Hülsenfrüchte** aus **Konserven** oder **Gläsern**.

... **Konserviertes Obst** wie Kirschen, Aprikosen, Birnen oder Mandarinen.

... **Haltbare Milch und Hartkäse**. **Achtung**: Frische Eier sind **nicht sehr lange haltbar**.

... Leberwurst, Trockenfleisch, Thunfisch, Heringsfilet – alles am besten in Konserven.

Scannen Sie folgenden QR-Code um weitere Informationen auf unserer Homepage zu finden:

SCAN ME

