Herausgeber
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Ludwigstr. 2, 80539 München
info@stmelf.bayern.de | www.stmelf.bayern.de

RB-Nummer 08032020, Stand: Oktober 2022

Redaktion:
Referat Organisation, Innere Dienste, Ernährungsvorsorge

Dieser Code bringt Sie direkt zur Internetseite:
www.vorratshaltung.bayern.de

Bildnachweis
Alle Bilder istockphoto.com: max-kegfire (S. 5), stockfour (S. 4), karandaev (S. 3), cybrain (S. 3), serezniy (S. 3), Lufter (S. 3), zoranm (S. 3), fotofermer (S. 3), Mimadeo (S. 3), Alasdair Thomson (S. 3), yuelan (S. 3), Boarding1Now (S. 3), AlasdairJames (S. 3), bergamont (S. 3)

Gestaltung
CUBE Werbeagentur GmbH, München

Hinweis:
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

BAYERN | DIREKT
Tel. 089 12 22 20

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Ab in die Kiste!

Und du bist auf der sicheren Seite.

Stromausfall, Hochwasser, Schneechaos ...
Wenn's mit der Versorgung mal knapp wird,
heißt das Zauberwort:

Ernährungsvorrat!

In einer kompakten Kiste hat alles Platz,
was reingehört. Hier mehr erfahren:
www.vorratshaltung.bayern.de

www.stmelf.bayern.de

Vorratshaltung macht Sinn

… und ist ganz einfach.

Ein bisschen Vorratshaltung betreibt jeder, denn dazu gehören ganz selbstverständlich die Reis- und Nudelpackungen im Schrank oder die Konserven mit Tomaten. Es kann jedoch Situationen geben, in denen Sie etwas mehr Vorräte benötigen. Etwa eine schwere Grippe, die Sie für einige Zeit ans Haus fesselt, ein so heftiges Schneechaos oder Hochwasser, dass Ihr Wohnort für mehrere Tage von der Umwelt abgeschnitten ist, oder aber ein länger andauernder Stromausfall, der zu Engpässen in der Lebensmittel- oder Trinkwasserversorgung führen kann.

Wer clever ist, sorgt vor!
Legen Sie sich für solche Fälle doch einfach einen gewissen Grundvorrat zu. Rechts sehen Sie, wie ein solcher Vorrat für drei Tage idealerweise aussieht. Das passt alles ganz bequem in eine Kiste, die Sie im Keller, unter dem Bett, auf dem Schrank oder wo auch immer deponieren.

Hallo? Da ist kaum was zum Kochen dabei?!
Richtig – denn Sie sollten sich auch ohne Strom halbwegs ausgewogen ernähren können.

Denken Sie an Produkte,
- die lange haltbar sind (z.B. Trockenprodukte und Konserven)
- die bei Raumtemperatur gelagert werden können
- die Ihnen auch wirklich schmecken
- die ausgewogen sind (Vitamine!)
- die eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten berücksichtigen

Die Zeit zum Einkaufen ist mal wieder zu knapp?
Gut, wer eine Vorratskiste hat!

Ihr Ernährungsvorrat sollte mindestens drei Tage, sinnvoller noch für 10 Tage, reichen. Unser Beispiel zeigt eine Auswahl von Lebensmitteln, die in die Vorratskiste gehören.

Quellen: BMEL; KoHW

Eine ausführliche Liste mit Lebensmitteln und deren Menge für drei und zehn Tage finden Sie unter:
www.vorratshaltung.bayern.de

Ernährungsvorrat richtig lagern

Die Grundvoraussetzung beim Ernährungsvorrat ist, dass die Lebensmittel jederzeit genießbar sind. Nämlich auch dann, wenn Sie plötzlich darauf zurückgreifen wollen. Idealerweise steht Ihre clevere Vorratskiste an einem kühlen und trockenen Ort. Wenn Sie regelmäßig einen Kontrollblick hineinwerfen, sind Sie auf dem besten Weg zum Vorrats-Fan!

Tipps zur richtigen Lagerung
- Lebensmittel in verschließbaren Dosen/Behältern aufbewahren
- neu gekaufte Vorräte immer hinter die älteren Vorräte stellen
- Vorräte regelmäßig überprüfen auf Schädlinge, Gespinste, Fäulnis oder Schimmel – befallene Waren entsorgen und ersetzen
- Lebensmittel nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen und diese wieder nachkaufen

Ich bin für Dosen-haltung!