

# Sinnvoller Vorrat

Unser Vorrat orientiert sich auch an offiziellen Empfehlungen und selbstverständlich kann er durch persönliche Vorlieben ergänzt werden. Er lässt sich im normalen Haushaltsalltag gut einsetzen und persönliche Lieblingsprodukte sind natürlich erlaubt, es soll ja auch in der Krise schmecken.

Die Kilogrammangaben dienen zur Orientierung, sind aber beim Einkauf ein bisschen verwirrend. Weshalb Yvonne Willicks' Empfehlungen aus der Praxis in Klammern notiert sind. Wichtig ist natürlich, die Menge je nach Haushaltsgröße anzupassen und nicht von einem Produkt 20 Packungen zu kaufen, sondern zu variieren.

**Grundsätzlich: Der Vorrat sollte sich nach den persönlichen Vorlieben und dem Geschmack richten, so wird auch die Lebensmittelverschwendung umgangen.**

**Der Lebensmittelvorrat gilt für eine Person und soll 10 Tage reichen.**

## Trockenprodukte

(je 1 Packung)

- Nudeln
- Reis
- Kartoffelpüree
- Trockenfrüchte
- Nüsse
- Brot
- Kartoffeln
- Mehl
- Haferflocken
- Trockenhefe
- Backpulver
- Zucker

## Gewürze

(jeweils 1 Packung)

- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Pulver
- Gemüsebrühe
- Vanille-Pulver
- Zimt
- Knoblauch-Pulver

## Konserven/Gläser

(insgesamt 4 Kilo)

- Obstkonserven
- Gemüsekonserven
- Hülsenfrüchte:  
getrocknete Linsen,  
Kichererbsen, grüne  
und schwarze  
Bohnen
- Apfelmus im Glas
- Passierte Tomaten
- Dosenfisch
- Würstchen im Glas
- Tomatenmark

## Sonstiges

- Haltbare  
Milchprodukte/  
pflanzliche Drinks  
(3 L)
- Eier (6 Stück)
- Essig (500 mL)
- Öl (500 mL)
- Tee (1 Packung)
- Löslicher Kaffee  
(1 Packung)