LEBENSMITTELVORRAT ANLEGEN

Wie viel Essen für zehn Tage in den Vorrat gehört, wie du ihn Schritt für Schritt aufbaust und ohne Verschwendung im Kreislauf hältst – und wie du ohne Strom satt wirst.

Stand: 5.11.2026

Ein Lebensmittelvorrat ist kein Bunker voller Notrationen, sondern ein etwas vollerer Vorratsschrank mit Dingen, die ihr sowieso esst. Er hilft bei einem Stromausfall, bei Unwetter, wenn jemand plötzlich krank wird oder wenn die Regale im Laden einmal leer bleiben. Das Ziel: zehn Tage satt werden – **ohne Kühlschrank** und möglichst **ohne viel Kochen**.

AUF EINEN BLICK

- **Zehn Tage sind das Ziel, drei Tage ein guter Anfang.** Das BBK empfiehlt, sich möglichst zehn Tage selbst versorgen zu können; schon ein Vorrat für drei Tage hilft sehr, und darauf kannst du Schritt für Schritt aufbauen.
- **Rund 14,5 kg Essen pro Person für zehn Tage** reichen als Beispielvorrat mit etwa 2.200 kcal am Tag – verteilt auf Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Eiweiß und Fett. Der Vorratsrechner rechnet es für euren Haushalt aus.
- **Fang klein an:** Bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr mitnehmen. Das schont den Geldbeutel, und nicht alles läuft gleichzeitig ab.
- **Esst, was ihr lagert, und lagert, was ihr esst.** Neues kommt nach hinten, Älteres wird zuerst verbraucht – so bleibt der Vorrat

frisch und nichts landet im Müll.

- **Ohne Strom:** Der Großteil des Vorrats sollte auch kalt schmecken. Campingkocher mit Kartusche und Grills gehören nur ins Freie – drinnen droht eine lebensgefährliche Kohlenmonoxidvergiftung.

KLEIN ANFANGEN

Niemand muss an einem Samstag zehn Tage Vorrat in den Einkaufswagen packen. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – keine dauert länger als zehn Minuten, die meisten kosten nichts:

- **Nachsehen, was schon da ist:** Schränke, Keller und Speisekammer durchsehen und grob notieren, was ihr habt – Nudeln, Reis, Dosen, Gläser. Im Vorrat kannst du es eintragen und siehst, was noch fehlt. Oft ist schon mehr da, als du denkst.
- **Eine Sache mehr kaufen:** Beim nächsten Einkauf ein, zwei Packungen Nudeln oder eine Dose Bohnen zusätzlich mitnehmen. Setz es gleich auf die Einkaufsliste.
- **Ein Fach umräumen:** Ein Regalbrett nach dem Prinzip „vorne alt, hinten neu" sortieren. Was zuerst abläuft, steht vorne.
- **Den Dosenöffner prüfen:** Gibt es einen, der ohne Strom funktioniert? Er gehört auch ins Notgepäck.
- **Ein Essen ohne Herd ausprobieren:** Heute Abend einmal kalt essen – Brot, Bohnensalat aus der Dose, Nüsse, Obst aus dem Glas. So merkst du, was euch schmeckt und was fehlt.
- **Die Kochfrage klären:** Womit würdet ihr ohne Strom etwas warm machen? Gasherd, Stövchen, ein Kocher für draußen? Was davon sicher ist, steht unten und im Guide Stromausfall.

- **Einen Prüftermin festlegen:** Einmal im Jahr zu einem festen Datum den Vorrat durchsehen – zum Beispiel am bundesweiten Warntag im September. Trag ihn dir ein.

VERSTEHEN

Warum ein Vorrat hilft

Ein Vorrat kann in vielen Situationen helfen: bei einem plötzlichen Stromausfall, bei extremem Wetter, bei einer plötzlichen Erkrankung oder wenn die Regale im Lebensmittelgeschäft leer bleiben (BBK). Meist geht es nicht um das große Unglück, sondern um ein paar Tage, an denen Einkaufen schwierig oder unmöglich ist.

Wichtig ist die Reihenfolge: Ohne Essen kommt ein Mensch unter Umständen drei Wochen aus, ohne Flüssigkeit nur etwa vier Tage. Trinkwasser steht deshalb an erster Stelle – wie viel du brauchst und wie du es lagerst, steht im Guide Trinkwasser. Dieser Guide kümmert sich um das Essen.

Was gute Vorratslebensmittel ausmacht

Das BBK nennt vier Punkte, die beim Zusammenstellen helfen:

1. **Haltbar:** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt auch während eines Stromausfalls nicht.
2. **Fertig:** Essen, das nicht gekocht werden muss, kannst du auch essen, wenn der Herd nicht mehr funktioniert.
3. **Kurze Kochzeit:** Bei Essen, das mit wenig Energie gar wird, hält der Brennstoff für Campingkocher oder Grill länger.

4. **Passend:** Für wen ist der Vorrat? Gibt es Allergien oder Essgewohnheiten? Müssen Kinder oder Haustiere mitversorgt werden?

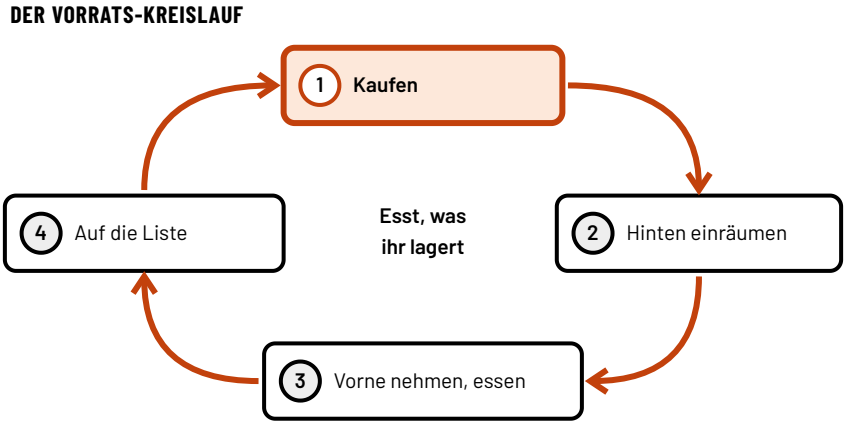
Dazu kommt ein fünfter Punkt, den die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) betont: Ein Vorrat ist nur dann sinnvoll, wenn er auch regelmäßig genutzt wird. Lagere also, was ihr gern esst. Unbekanntes Spezialessen bleibt oft liegen, bis es abgelaufen ist.

Zwei Wege: einmal anlegen oder im Kreislauf

Das BBK beschreibt zwei Arten, einen Vorrat zu führen:

- **Einmal-Vorrat:** Du legst den Vorrat einmal an und lässt ihn stehen. Dann musst du regelmäßig die Haltbarkeit prüfen – zum Beispiel einmal im Jahr zu einem festen Datum – und Abgelaufenes oder Verbrauchtes rechtzeitig ersetzen.
- **Kreislauf (rollierender Vorrat):** Du nutzt die Vorräte im Alltag und nimmst dabei bevorzugt das, was zuerst abläuft. Was verbraucht ist, kaufst du beim nächsten Einkauf nach.

Für die meisten Haushalte ist der Kreislauf einfacher: Der Vorrat bleibt frisch, nichts wird weggeworfen, und du musst nicht an ein Sonderregal denken. Der Vorrat ist dann einfach ein bisschen mehr von dem, was ohnehin im Schrank steht.



Das Älteste wird zuerst gegessen – nichts läuft ab

Kreislauf des Vorrats in vier Schritten: 1. kaufen, 2. hinten einräumen, 3. von vorne nehmen und essen, 4. Verbrauchtes auf die Einkaufsliste schreiben – dann wieder kaufen.

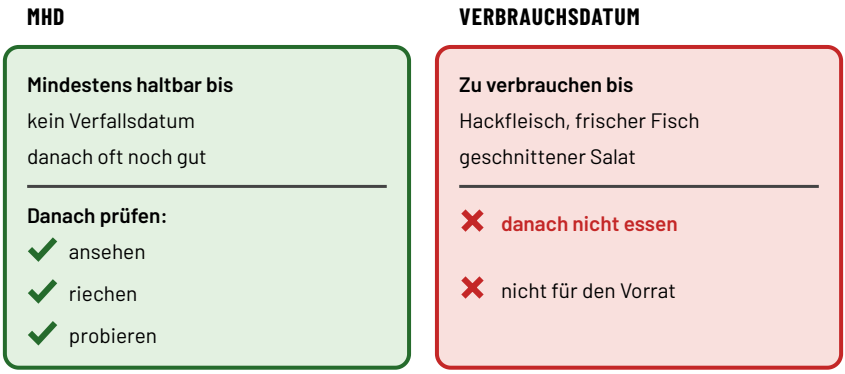
Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum

Auf verpackten Lebensmitteln steht eines von zwei Daten – und die bedeuten Unterschiedliches (Verbraucherzentrale):

- **„Mindestens haltbar bis …" (MHD):** Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass das **ungeöffnete** Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine Eigenschaften behält, etwa Geruch, Geschmack und Nährwert. Das MHD ist **kein Verfallsdatum**. Danach ist vieles noch gut. Prüfe mit deinen Sinnen: ansehen, riechen, probieren. Schimmel, ein unangenehmer Geruch, ein saurer Geschmack oder ein Prickeln auf der Zunge sind Zeichen, dass es weg muss. Nach dem Öffnen gilt das MHD nicht mehr.
- **„Zu verbrauchen bis …" (Verbrauchsdatum):** Es steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, frischem Fisch, geschnittenem Salat oder geschnittenem Obst. Nach diesem

Datum dürfen sie nicht mehr verkauft werden, und die Verbraucherzentrale rät davon ab, sie noch zu essen. Für den Vorrat sind solche Lebensmittel ohnehin ungeeignet.

Manche Lebensmittel brauchen gar kein MHD, zum Beispiel Zucker, Salz und Essig. Hat etwas kein Datum, schreib das **Einkaufsdatum** drauf (BLE).



Zwei Datumsangaben im Vergleich: Mindestens haltbar bis heißt, nach dem Datum ansehen, riechen und probieren – oft noch gut. Zu verbrauchen bis steht auf Hackfleisch und frischem Fisch und heißt, nach dem Datum nicht mehr essen.

Was Vorräten schadet

Haltbare Lebensmittel halten lange – aber nur, wenn sie richtig stehen. Die vier Gegner sind **Wärme, Feuchtigkeit, Licht und Schädlinge**:

- **Wärme:** Konserven, Trockenware und Speiseöl lagern laut BLE am besten bei höchstens 20 °C. Neben Herd, Spülmaschine oder Fenster schwanken Temperatur und Feuchte (Verbraucherzentrale).

- **Feuchtigkeit:** Konserven müssen trocken stehen, damit die Dosen nicht rosten oder beschädigt werden (Verbraucherzentrale). „Trocken" bedeutet laut BLE höchstens 70 % relative Luftfeuchte.
- **Licht:** Speiseöl, Eingemachtes in Gläsern und Trockenobst sollen laut BLE dunkel stehen.
- **Schädlinge** wie Milben, Mehlkäfer, Speckkäfer, Ameisen, Fliegen, Schaben, Ratten und Mäuse kommen teils sogar durch Verpackungen. Je länger etwas herumsteht, desto größer die Gefahr eines Befalls (BLE).

Auch hier hilft der Kreislauf: Was regelmäßig verbraucht wird, steht nicht lange genug, um zu verderben.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BLE Ernährungsvorsorge („Allgemeine Empfehlungen", „So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat", „So können Lebensmittel gelagert werden", „Schädlinge"), Verbraucherzentrale „MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum" (10/2025), „Konserven" (12/2025), „Trockenlebensmittel" (12/2025).

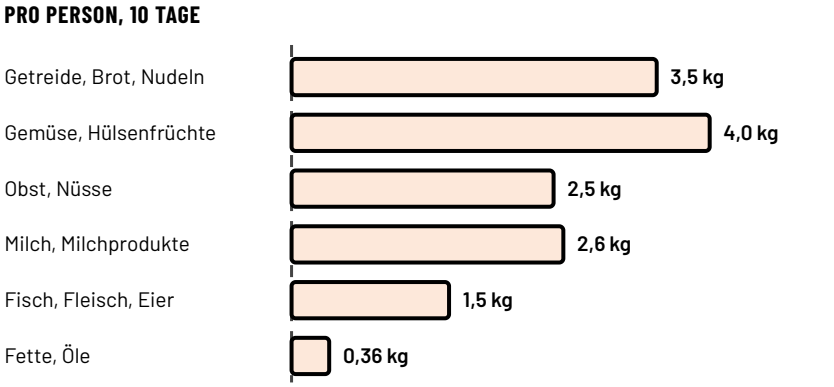
VORBEREITEN

Wie viel? Die Mengen für zehn Tage

Das BBK hat in seinem Ratgeber einen Beispielvorrat für **eine erwachsene Person und zehn Tage** veröffentlicht. Er entspricht etwa **2.200 kcal am Tag** und deckt damit im Allgemeinen den gesamten Energiebedarf. Auf diesen Werten beruht auch der Vorratsrechner in Bereitsein:

GRUPPE	MENGE PRO PERSON, 10 TAGE	BEISPIELE
Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Reis, Haferflocken, Kartoffelpüree-Flocken
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Rotkohl in Dose oder Glas
Obst, Nüsse	2,5 kg	Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse
Milch, Milchprodukte	2,6 kg	H-Milch, Milchpulver, Hartkäse
Fisch, Fleisch, Eier	1,5 kg	Thunfisch, Fleischkonserven, Volleipulver
Fette, Öle	0,36 kg	Rapsöl, Olivenöl

Zusammen sind das rund **14,5 kg pro Person**. Getränke kommen dazu: 20 Liter pro Person für zehn Tage, siehe Trinkwasser.



Zusammen ca. 14,5 kg · ca. 2.200 kcal am Tag
Dazu 20 Liter Trinkwasser pro Person

Balken zeigen den Beispielvorrat pro Person für zehn Tage: Gemüse und Hülsenfrüchte 4,0 kg, Getreide, Brot und Nudeln 3,5 kg, Milch und Milchprodukte 2,6 kg, Obst und Nüsse 2,5 kg, Fisch, Fleisch und Eier 1,5 kg, Fette und Öle 0,36 kg; zusammen etwa 2.200 kcal am Tag.

So sieht das für verschiedene Zeiträume und Haushalte aus (einfach hochgerechnet):

GRUPPE	1 PERSON, 3 TAGE	1 PERSON, 10 TAGE	2 PERSONEN, 10 TAGE
Getreide, Brot, Nudeln, Reis	ca. 1,1 kg	3,5 kg	7,0 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	1,2 kg	4,0 kg	8,0 kg
Obst, Nüsse	ca. 0,8 kg	2,5 kg	5,0 kg

GRUPPE	1 PERSON, 3 TAGE	1 PERSON, 10 TAGE	2 PERSONEN, 10 TAGE
Milch, Milchprodukte	ca. 0,8 kg	2,6 kg	5,2 kg
Fisch, Fleisch, Eier	ca. 0,5 kg	1,5 kg	3,0 kg
Fette, Öle	ca. 0,1 kg	0,36 kg	ca. 0,7 kg

Ein paar Hinweise dazu:

- **Es sind Beispiele, keine Vorschrift.** Die BLE hat ihre aktuelle Beispieltabelle etwas anders aufgeteilt – etwa 3,3 kg Getreide und Kartoffeln, 2,5 kg Milchprodukte und 1,2 kg Eier, Fleisch und Fisch, dazu frisches Obst und Zwiebeln. Beide kommen auf rund 2.200 kcal am Tag. Auf ein paar hundert Gramm kommt es nicht an; wichtiger ist, dass ihr die Sachen esst.
- **Gemüse und Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas sind schon gekocht.** Für getrocknete Produkte wie Linsen brauchst du zusätzlich Wasser und Energie (BBK).
- **Obst** am besten als Konserve oder Glas lagern; als frisches Obst nur lagerfähige Sorten (BBK).
- **Frische Eier** halten nur begrenzt, Volleipulver dagegen mehrere Jahre (BBK).
- **Alter, Tätigkeit und Ernährungsbedürfnisse** verändern den Bedarf (BLE). Der Vorratsrechner rechnet Kinder von 4 bis 12 Jahren grob mit drei Vierteln und Kleinkinder mit der Hälfte der Menge für Erwachsene; Säuglinge brauchen eigene Nahrung.

Dazu nach Geschmack „Sonstiges“, das die BLE ausdrücklich nennt: Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (zum Beispiel Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte, Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse und Salzstangen. Auch Kaffee und Tee stehen in der Tabelle. Gewohntes und etwas Tröstliches gehört in einen guten Vorrat – gerade in einer anstrengenden Lage tut es gut.

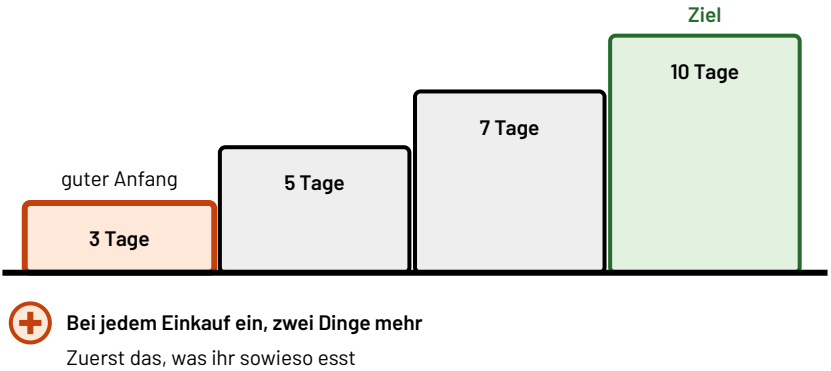
Vegetarisch: Die BLE hat eine eigene vegetarische Tabelle. Statt Fleisch, Wurst und Fisch stehen dort zum Beispiel Tofu, vegetarische Bratlinge und Brotaufstriche sowie Eier; als Hülsenfrüchte gehen auch Kichererbsen, Linsen oder Lupinen. Im Vorratsrechner kannst du „vegetarisch“ einstellen.

Nach und nach aufbauen

Das BBK rät: **Bei jedem Einkauf immer etwas zusätzlich mitnehmen** – zum Beispiel ein oder zwei Packungen Nudeln mehr. So wächst der Vorrat fast nebenbei, ohne dass du auf einmal viel Geld ausgibst. Ein Vorrat spart auf Dauer sogar Geld, weil du Sonderangebote nutzen kannst (BLE).

Ein guter Weg ist, in Stufen zu denken, wie sie auch die BBK-Checkliste vorsieht: erst drei Tage, dann fünf, dann sieben, dann zehn. Jede Stufe ist schon ein Gewinn.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Treppe mit vier Stufen: 3 Tage, 5 Tage, 7 Tage, 10 Tage. Darunter der Hinweis: bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr.

So kann der Aufbau aussehen:

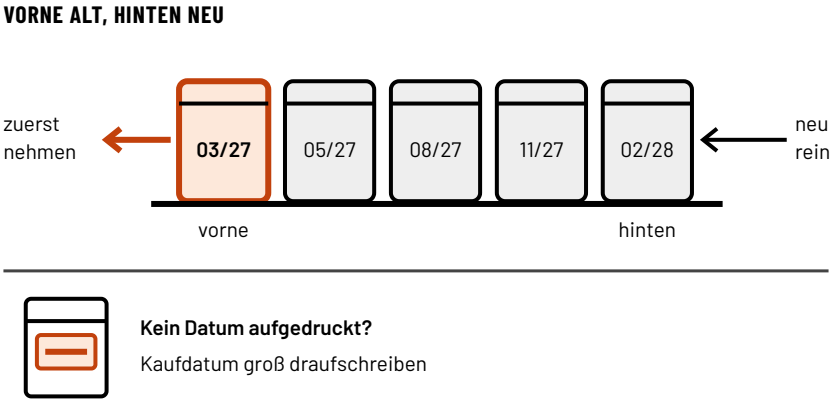
1. **Woche 1 – das Einfache:** Nudeln, Reis, Haferflocken, Knäckebrot oder Zwieback. Das esst ihr sicher, und es hält lange.
2. **Woche 2 – Gemüse und Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais, Rotkohl in Dose oder Glas. Sie sind schon gegart und kalt essbar.
3. **Woche 3 – Eiweiß und Milch:** Thunfisch, Fleisch- oder Fischkonserven, Kichererbsen, H-Milch oder Milchpulver.
4. **Woche 4 – Obst, Fett und Sonstiges:** Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse, eine Flasche Öl, Honig, Schokolade, Fertigsuppen.

Danach prüfst du mit dem Vorratsrechner, wo noch etwas fehlt, und füllst Lücken auf. Kaufe nur Mengen, die zu eurem Bedarf passen – lange Lagerzeiten erhöhen die Gefahr von Schädlingen (BLE).

Der Kreislauf im Alltag

Damit der Vorrat frisch bleibt, braucht es nur ein paar feste Gewohnheiten (BLE):

1. **Neues nach hinten oder unten stellen**, Älteres zuerst verbrauchen. Im Regal heißt das: **vorne alt, hinten neu.**
2. **Einen Vorratsplan führen:** Er erspart das Suchen in Schränken und Gefriergeräten. Neues eintragen, Verbrauchtes streichen. Das geht auf Papier oder im Vorrat der App, der dich auch an ablaufende Daten erinnern kann.
3. **Regelmäßig das MHD kontrollieren** und Lebensmittel rechtzeitig verbrauchen. Was bald abläuft, kommt diese Woche auf den Speiseplan.
4. **Ohne MHD das Einkaufsdatum notieren.** Selbst Eingemachtes oder Eingefrorenes mit Inhalt, Menge und Datum beschriften.
5. **Verbrauchtes gleich ersetzen:** Was du aus dem Vorrat nimmst, kommt sofort auf die Einkaufsliste.



Regalbrett mit fünf Dosen, nach Datum sortiert: vorne die älteste Dose zuerst nehmen, hinten neue einräumen. Ohne aufgedrucktes Datum das Kaufdatum draufschreiben.

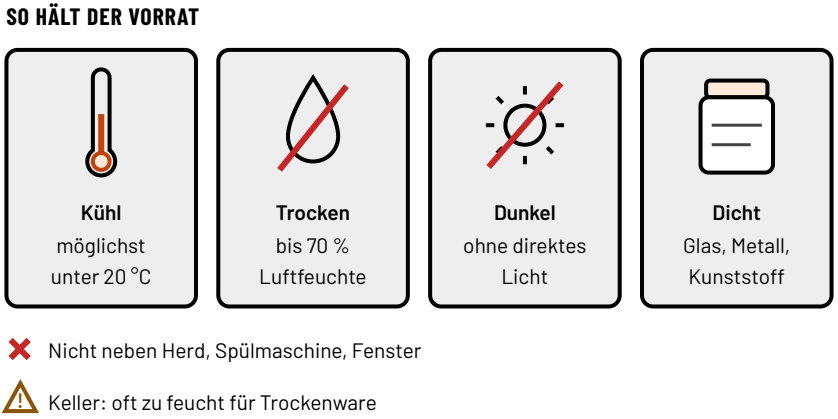
Ein Tipp aus der Praxis: Schreib das Datum mit dickem Stift groß auf die Oberseite von Dosen und Packungen. Dann siehst du es beim Öffnen der Schranktür, ohne jede Dose umzudrehen.

Richtig lagern

Der beste Ort ist ein Speiseschrank oder eine Speisekammer: dunkel, belüftet, 15 bis 20 °C und höchstens 70 % Luftfeuchte (BLE). Trockenware gehört nicht neben Herd, Spülmaschine oder Fenster, wo Temperatur und Feuchte schwanken, und nicht neben stark riechende Dinge wie Gewürze, Kaffee oder Waschmittel (Verbraucherzentrale).

Der Keller ist mit 4 bis 12 °C und 85 bis 90 % Luftfeuchte ideal für Kartoffeln, Äpfel und Wurzelgemüse – für Trockenware ist er aber oft zu feucht (BLE). Konserven können ungeöffnet bei Kellertemperatur unter 19 °C stehen, müssen aber unbedingt **trocken** lagern, damit die Dosen nicht rosten oder beschädigt werden (Verbraucherzentrale).

Behälter: Trockenware wie Mehl, Reis, Nudeln, Grieß und Flocken am besten in dicht schließende Dosen oder Schraubgläser umfüllen. Gegen Schädlinge helfen Behälter aus Glas, Metall oder Kunststoff mit dichtem Deckel (BLE, Verbraucherzentrale).



Vier Regeln fürs Lagern: kühl, möglichst unter 20 Grad; trocken, höchstens 70 Prozent Luftfeuchte; dunkel, ohne direktes Licht; dicht verschlossen in Glas, Metall oder Kunststoff. Nicht neben Herd, Spülmaschine oder Fenster.

Wie lange hält was? Die BLE nennt für gute Lagerung diese Richtwerte – das aufgedruckte MHD gilt zusätzlich:

LEBENSMITTEL	LAGERUNG	RICHTWERT
Gemüsekonserven	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	1–2 Jahre

LEBENSMITTEL	LAGERUNG	RICHTWERT
Obstkonserven, Marmelade	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	1 Jahr
Fisch- und Fleischkonserven	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	mehrere Jahre
Nudeln, Reis, Grieß, Flocken	trocken, dicht verschlossen	1 Jahr
Kartoffeltrockenprodukte	trocken, möglichst unter 20 °C	1–2 Jahre
Trockenobst, Trockengemüse	dunkel, luftig, in Gläsern oder Dosen	1 Jahr
Knäckebrot, Zwieback	trocken	1 Jahr
Speiseöl, ungeöffnet	dunkel, bis 20 °C	6–12 Monate
Speiseöl, geöffnet	dunkel, bis 20 °C	4–8 Wochen
Zucker, Salz, Tee	trocken	nahezu unbegrenzt

Die Verbraucherzentrale ergänzt: Unbeschädigte, ungeöffnete Konserven sind oft noch **Jahre nach dem MHD** essbar. Weißer Reis und

getrocknete Nudeln (außer Vollkorn-, Eier- und Gemüsenudeln) halten oft einige Jahre über das MHD hinaus. Getrocknete Hülsenfrüchte halten etwa ein bis zwei Jahre. Hafer, Quinoa, Hirse und Amaranth werden wegen ihres Fettgehalts dagegen schneller ranzig – diese also eher zügig im Kreislauf verbrauchen. **Hartkäse** steht zwar in der Vorratstabelle, gehört aber in den Kühlschrank (BLE); er wird bei einem Stromausfall früh gegessen.

Gegen Schädlinge (BLE):

- Nur unbeschädigte Packungen kaufen und neue Vorräte auf Befall prüfen.
- Lagerort sauber und übersichtlich halten, gut lüften, Abfälle schnell aus dem Haus bringen.
- Fliegengitter am Fenster halten Insekten draußen.
- Eingelagerte Lebensmittel regelmäßig kontrollieren. Gespinste, Verunreinigungen oder Verklumpungen zeigen einen Befall – solche Produkte nicht mehr essen (Verbraucherzentrale).
- Chemische Bekämpfung in Innenräumen nur von Fachleuten.

Kochen ohne Strom vorbereiten

Bei einem Stromausfall funktionieren Elektroherd, Backofen und Wasserkocher nicht. Ein Gasherd lässt sich oft weiter nutzen (BBK). Die beste Vorsorge ist deshalb ein Vorrat, der zum großen Teil **auch kalt schmeckt** (BBK, BLE). Für warme Mahlzeiten gibt es drei Stufen:

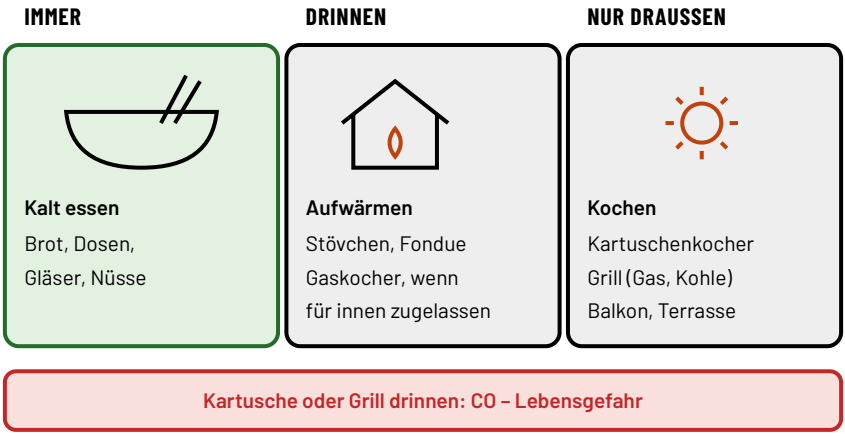
1. **Drinnen aufwärmen:** Ein Stövchen mit Teelicht kann Essen aufwärmen, etwa eine Fertigsuppe. Ein Fondue-Set mit Brennpaste kann kleine Mengen zum Kochen bringen. Ein

Gaskocher darf drinnen nur benutzt werden, wenn er **für Innenräume zugelassen** ist (BBK).

2. **Draußen kochen:** Campingkocher mit Gaskartusche und Gas- oder Holzkohlegrill **nur im Freien** benutzen (BBK) – am besten auf Balkon oder Terrasse, nicht in der Wohnung. Nimm nur Geräte, mit denen du vertraut bist (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
3. **Brennstoff dazu:** Gaskartuschen, Spiritus, Holz, Briketts oder Kohle – je nach Gerät (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

Wichtig: Wenn bei der Verbrennung zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht **Kohlenmonoxid**. Eine Kohlenmonoxidvergiftung ist lebensgefährlich. Das BBK rät zu geprüften und zugelassenen **Kohlenmonoxid-Meldern**. Was sonst noch für Licht, Wärme und Strom gilt, steht ausführlich im Guide Stromausfall.

Brennstoff sparen: Lebensmittel mit kurzer Garzeit wie Getreideflocken, Couscous, Bulgur oder geschälte Hülsenfrüchte und Gerichte aus einem Topf brauchen wenig Energie (Verbraucherzentrale Niedersachsen). Mit Deckel kochen und nur so viel Wasser in den Topf füllen wie nötig (Verbraucherzentrale NRW).



Drei Stufen ohne Strom: Kalt essen geht immer, zum Beispiel Brot, Dosen und Gläser. Drinnen aufwärmen nur mit Stövchen, Fondue oder einem Gaskocher, der für innen zugelassen ist. Campingkocher mit Kartusche und Grill nur draußen, auf Balkon oder Terrasse. Darunter die Warnung: Kartuschenkocher oder Grill drinnen bedeuten Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.

Kühlschrank und Gefriertruhe

Verlass dich bei der Vorsorge nicht auf die Tiefkühltruhe: Fällt der Strom aus, taut sie irgendwann auf. Die BLE lässt Tiefkühlkost in ihrem Beispielvorrat deshalb bewusst weg. Was im Kühl- und Gefriergerät ist, ist trotzdem ein guter Anfang für die ersten Tage – solange du die Türen geschlossen hältst. Wie lange die Geräte kalt bleiben und was du vorher tun kannst (Kühlakkus, Thermometer), steht im Guide Stromausfall.

Varianten für euren Haushalt

Wohnung oder Haus

- **Kleine Wohnung:** Überleg, welche Räume dir zur Lagerung zur Verfügung stehen (BLE) – ein Speiseschrank, ein freies Schrankfach, ein Regal in der Abstellkammer. Ein Vorrat muss nicht an einem Ort stehen. Wichtig sind trocken, dunkel und nicht zu warm.
- **Ohne Balkon:** Ohne Platz im Freien kannst du drinnen nur mit zugelassenen Geräten aufwärmen. Dann sollte der Vorrat noch stärker aus Essen bestehen, das kalt schmeckt.
- **Haus mit Keller:** Gut für Kartoffeln, Äpfel, Konserven in Kisten – aber nur, wenn der Keller trocken ist. Trockenware lieber eine Etage höher. In hochwassergefährdeten Gebieten nichts Wichtiges auf den Kellerboden stellen, siehe Hochwasser.
- **Garage:** Ein Regal in der Garage nennt die BLE als möglichen Lagerort. Achte darauf, dass es dort im Sommer nicht zu heiß und im Winter nicht feucht wird.

Mit Kindern und Babys

- **Kinder:** Lagere vor allem, was sie kennen und mögen – Essgewohnheiten und Vorlieben sollen beim Zusammenstellen ausdrücklich berücksichtigt werden (BLE). Etwas Süßes oder ein Lieblingssnack hilft.
- **Säuglinge** brauchen eigene Nahrung (BBK). Pflanzendrinks wie Hafer-, Mandel-, Soja- oder Reisdrink sind **kein Ersatz** für Säuglingsnahrung, und Flaschennahrung soll nicht aus Tiermilch selbst hergestellt werden (Verbraucherzentrale).
- **Babynahrung frisch zubereiten:** Flaschennahrung immer frisch vor dem Füttern anrühren, Reste sofort wegschütten. Das Wasser dafür wird abgekocht und auf 30 bis 40 °C abgekühlt (Verbraucherzentrale). Du brauchst also Wasser und eine

Möglichkeit, es zu erhitzen. Welches Wasser sich für Säuglingsnahrung eignet, steht im Guide Trinkwasser.

- Der Vorratsrechner fügt bei Säuglingen Babynahrung, Wasser, Windeln und Flaschen zur Ausstattungsliste hinzu. Mehr zum Thema im Guide Kinder.

Mit Haustieren

- Plane Futter für die ganze Zeit ein – die BLE nennt einen Vorrat an **Futterkonserven**, die BBK-Checkliste einen **Futtervorrat für Haustiere**. Nimm das Futter, das dein Tier kennt, und führe es im selben Kreislauf wie euer Essen.
- Denk an das **Wasser** für die Tiere (BBK) – siehe Trinkwasser.
- Für **Assistenztiere** gehören ausreichend Tiernahrung und Wasser in den Vorrat (BBK).
- Medikamente, Katzenstreu und Transportbox stehen in der Ausstattungsliste des Vorratsrechners. Mehr im Guide Pflege und Haustiere.

Mit Pflegebedarf, Diäten oder Allergien

- **Besondere Ernährung mitdenken:** Das BBK nennt ausdrücklich Lebensmittel für Menschen mit Diabetes, mit Allergien und für Babys. Die BLE erinnert daran, diätetische Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wer eine besondere Kost braucht, legt davon gezielt einen Vorrat an – im Laden ist sie in einer Krise vielleicht nicht zu bekommen.
- **Allergien:** Gibt es Allergien im Haushalt, muss der Vorrat dazu passen (BBK).

- **Medikamente:** Wer regelmäßig Medikamente braucht, sollte einen Vorrat für **mindestens zehn Tage** haben – Haltbarkeit und Lagerung beachten (BBK).
- **Pflege zu Hause:** Hausnotruf, Pflegedienst und Essen auf Rädern können bei einem längeren Stromausfall eingeschränkt sein, siehe Stromausfall und Pflege und Haustiere. Ein kleiner Vorrat an Essen, das ohne Kochen geht und gut zu essen ist, hilft dann sehr.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), BLE Ernährungsvorsorge (Vorratstabelle, Vorratstabelle vegetarisch, Sonstige Lebensmittel, Allgemeine Empfehlungen, Lagerung, Vorratspflege, Schädlinge), Verbraucherzentrale (Konserven 12/2025, Trockenlebensmittel 12/2025, Babynahrung 8/2024), Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), Verbraucherzentrale NRW.

IM ERNSTFALL

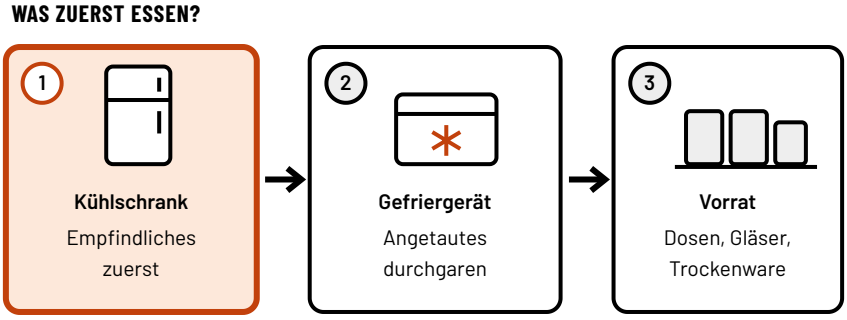
Die richtige Reihenfolge beim Essen

Fällt die Kühlung aus, wird das Gekühlte vor dem haltbaren Vorrat gegessen (BLE). So nutzt du, was sonst verdirbt, und schonst den Vorrat für später:

1. **Zuerst der Kühlschrank:** leicht verderbliche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eierspeisen und fertige Salate – zügig, solange es im Kühlschrank noch unter 7 °C ist (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

2. **Dann das Gefriergerät:** Ein gut gefülltes Gerät hält bei geschlossener Tür oft bis zu 48 Stunden die Temperatur. Angetautes bald verbrauchen, rohe tierische Produkte vollständig durchgaren (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
3. **Zuletzt der Vorrat:** Dosen, Gläser und Trockenware halten auch ohne Strom.

Kühl- und Gefrierschrank dabei so selten wie möglich öffnen – am besten vorher überlegen, was du herausnimmst.



Reihenfolge beim Essen ohne Strom: 1. Kühlschrank, Empfindliches zuerst, 2. Gefriergerät, Angetautes durchgaren, 3. Vorrat aus Dosen, Gläsern und Trockenware. Türen geschlossen halten.

Ein Tag ohne Herd

Kalte Gerichte sind ohne Strom die Basis. Kombiniere Milchprodukte, Gegartes und Konserven mit Obst, Gemüse, Brot, Nüssen oder Flocken – so entstehen Salate, Müslis, Wraps oder belegte Brote (Verbraucherzentrale Niedersachsen). Ein Beispieltag aus dem Vorrat:

- **Frühstück:** Haferflocken mit H-Milch und Trockenobst.

- **Mittag:** Knäckebrot oder Vollkornbrot mit Thunfisch oder Brotaufstrich, dazu Gurken oder Rote Bete aus dem Glas.
- **Abend:** Salat aus Bohnen, Mais und Kichererbsen aus der Dose, mit Öl und Salz angemacht.
- **Zwischendurch:** Nüsse, Obst aus dem Glas, Zwieback, ein Stück Schokolade.

EIN TAG OHNE HERD

Frühstück	Haferflocken, H-Milch, Trockenobst
Mittag	Knäckebrot, Thunfisch, Rote Bete
Abend	Bohnensalat aus der Dose, Öl
Zwischendurch	Nüsse, Obst aus dem Glas, Zwieback

✔ Alles kalt essbar – spart Brennstoff

Beispieltag ohne Kochen: Frühstück Haferflocken mit H-Milch und Trockenobst, Mittag Knäckebrot mit Thunfisch und Gemüse aus dem Glas, Abend Bohnensalat aus der Dose mit Öl, zwischendurch Nüsse, Obst aus dem Glas und Zwieback.

Probier so einen Tag ruhig einmal im Alltag aus. Dann weißt du, was fehlt – und die Kinder kennen es schon.

Sicher warm machen – Schritt für Schritt

1. **Prüfen, was geht:** Funktioniert der Gasherd noch? Dann ist er die einfachste Lösung (BBK).

2. **Drinnen nur Zugelassenes:** Stövchen mit Teelicht zum Aufwärmen, Fondue-Set mit Brennpaste für kleine Mengen, Gaskocher nur mit Zulassung für Innenräume (BBK).
3. **Draußen kochen:** Campingkocher mit Kartusche oder Grill nur im Freien aufstellen – auf Balkon oder Terrasse, nicht in Wohnung, Keller oder Garage (BBK, Verbraucherzentrale Niedersachsen).
4. **Sparsam kochen:** Deckel drauf, nur so viel Wasser wie nötig, kurze Garzeiten, ein Topf für alles (Verbraucherzentrale NRW, Verbraucherzentrale Niedersachsen).
5. **Brennstoff einteilen:** Zähle, wie viele Kartuschen oder wie viel Kohle da ist, und plane warme Mahlzeiten danach. Kalt essen spart Brennstoff für heißes Wasser.
6. **Heizquellen ausschalten**, die am Strom hängen (Herd, Backofen), damit es nicht brennt, wenn der Strom zurückkommt (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

Mehr zu Kohlenmonoxid, Licht und Wärme steht im Guide Stromausfall.

Mit dem Vorrat haushalten

- **Angebrochenes zuerst:** Geöffnete Dosen gleich aufessen oder den Rest in ein Gefäß mit Deckel umfüllen, das für Lebensmittel geeignet ist – aus Glas, Edelstahl oder Kunststoff (Verbraucherzentrale).
- **Im Zweifel nicht essen:** Bombierte Dosen – Boden oder Deckel nach außen gewölbt – auf keinen Fall essen (BLE). Stark ausgebeulte, aufgeblähte oder stark verbeulte Dosen entsorgen (Verbraucherzentrale). Schimmeliges sofort aus dem Vorrat

nehmen. Was ungewöhnlich aussieht, riecht oder schmeckt, wegwerfen. Auch die US-Gesundheitsbehörde CDC rät, aufgeblähte, offene oder beschädigte Dosen wegzuwerfen.

- **Hygiene beim Essen:** Ohne fließendes Wasser helfen Einweggeschirr, Feuchttücher und Haushaltspapier. Mehr im Guide Hygiene.
- **Nachbarn mitdenken:** Wer hat keinen Vorrat, wer kann nicht einkaufen? Das BBK hält es für sinnvoll, Dinge auch mit anderen zusammen anzuschaffen und zu teilen – siehe Nachbarschaft.

Im Notfall-Modus findest du die wichtigsten Schritte unter Notfall.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BLE Ernährungsvorsorge („So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat"), Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), Verbraucherzentrale „Konserven" (12/2025), Verbraucherzentrale NRW, CDC „Keep Food Safe After a Disaster or Emergency" (11/2025).

DANACH

Kühl- und Gefriergut prüfen

Wenn der Strom zurück ist, sieh dir zuerst an, was im Kühlschrank und im Gefriergerät liegt:

- Gefriergut, das sich von -18 °C auf höchstens -12 °C erwärmt hat, gilt laut Bundesinstitut für Risikobewertung weiter als gesundheitlich unbedenklich (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
- Angetaute gegarte Speisen und rohe pflanzliche Lebensmittel bald verbrauchen. Rohe tierische Produkte nach dem Auftauen

vollständig durchgaren – das gilt auch für TK-Gemüse, Beeren und Sprossen. Angetautes Speiseeis wegwerfen.

- **Im Zweifel weg:** wenn Temperatur oder Dauer nicht mehr nachvollziehbar sind oder wenn Aussehen, Geruch oder Geschmack ungewöhnlich sind.

Mehr dazu im Guide Stromausfall.

Vorrat auffüllen

1. **Angebrochenes aufbrauchen**, Reste aus dem Kühlschrank zuerst.
2. **Aufschreiben, was verbraucht ist:** alles, was gefehlt hat oder leer ist, auf die Einkaufsliste.
3. **Nach und nach nachkaufen** – wie beim Aufbau: bei jedem Einkauf ein paar Dinge.
4. **Hinten einräumen**, Datum draufschreiben, im Vorrat eintragen.
5. **Brennstoff ersetzen:** leere Kartuschen, Brennpaste, Teelichter.

Daraus lernen

Setz dich nach ein paar Tagen kurz mit allen im Haushalt zusammen: Was hat geschmeckt, was wollte niemand essen? Hat der Dosenöffner gefehlt? Hat das Kochen ohne Strom geklappt? Was hätte länger reichen sollen? Eine Sache verbessern reicht – zum Beispiel mehr von dem lagern, was alle mochten, und das Unbeliebte streichen.

Quellen für diesen Abschnitt: Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), BLE Ernährungsvorsorge („So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat").

HÄUFIGE FEHLER

- **Alles auf einmal kaufen:** Teuer, und dann läuft alles gleichzeitig ab. Lieber bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr.
- **Dinge lagern, die niemand isst:** Der Vorrat soll aus dem bestehen, was ihr gern esst.
- **Nur Sachen, die gekocht werden müssen:** Ohne Strom brauchst du Essen, das auch kalt geht.
- **Den Vorrat vergessen:** Ohne Kreislauf oder festen Prüftermin läuft alles unbemerkt ab.
- **MHD und Verbrauchsdatum verwechseln:** Nach dem MHD ist vieles noch gut – nach dem Verbrauchsdatum nicht.
- **Offene Packungen im Schrank:** Schädlinge kommen leicht hinein. Trockenware in dicht schließende Behälter umfüllen.
- **Trockenware im feuchten Keller oder neben dem Herd:** Feuchte und Wärme verderben sie.
- **Auf die Tiefkühltruhe bauen:** Ohne Strom taut sie auf.
- **Den Dosenöffner vergessen:** Ohne handbetriebenen Öffner bleibt die Dose zu.
- **Campingkocher oder Grill drinnen:** Kohlenmonoxid ist lebensgefährlich – nur im Freien.
- **Bombierte Dosen öffnen und essen:** Gewölbter Deckel oder Boden heißt: weg damit.
- **Baby, Tier oder besondere Kost vergessen:** Säuglingsnahrung, Futter und Diätlebensmittel gibt es in einer Krise nicht überall.

CHECKLISTE

- [ ] Lebensmittel für mindestens 3 Tage, Ziel 10 Tage
- [ ] Getreide, Brot, Nudeln, Reis: 3,5 kg pro Person
- [ ] Gemüse, Hülsenfrüchte: 4,0 kg pro Person
- [ ] Obst, Nüsse: 2,5 kg pro Person
- [ ] Milch, Milchprodukte: 2,6 kg pro Person
- [ ] Fisch, Fleisch, Eier oder vegetarischer Ersatz: 1,5 kg pro Person
- [ ] Fette, Öle: 0,36 kg pro Person
- [ ] Sonstiges nach Geschmack: Zucker, Salz, Honig, Kaffee, Tee, Schokolade
- [ ] Großteil des Vorrats auch kalt essbar
- [ ] Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (siehe Guide Trinkwasser)
- [ ] Handbetriebener Dosenöffner
- [ ] Regal sortiert: vorne alt, hinten neu
- [ ] Datum gut lesbar auf jeder Packung, ohne MHD das Kaufdatum
- [ ] Vorratsplan auf Papier oder im Vorrat der App
- [ ] Lagerort kühl, trocken, dunkel; Trockenware in dichten Behältern
- [ ] Kochmöglichkeit ohne Strom (Kartuschenkocher und Grill nur draußen)
- [ ] Brennstoff: Kartuschen, Brennpaste oder Teelichter
- [ ] Kohlenmonoxid-Melder
- [ ] Säuglingsnahrung, wenn ein Baby im Haushalt lebt
- [ ] Futter und Wasser für Haustiere
- [ ] Diät- oder allergiegerechte Lebensmittel nach Bedarf
- [ ] Medikamente für mindestens 10 Tage

- [ ] Jährlicher Prüftermin (zum Beispiel Warntag im September)

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Essen und Trinken bevorraten (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Bevorraten/bevorraten_node.html
- BBK: Disasters Alarm – Guide for Emergency Preparedness and Correct Action in Emergency Situations (englische Ausgabe, 6. Auflage, 12/2018; ältere Fassung mit der Mengentabelle, auf der der Vorratsrechner beruht), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/ratgeber-englisch-disasters-alarm-3.pdf
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Portal Ernährungsvorsorge: Notvorrat (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/
- Portal Ernährungsvorsorge: Vorratstabelle (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-

vorsorge/notvorrat/vorratstabelle

- Portal Ernährungsvorsorge: Vorratstabelle vegetarisch (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratstabelle-vegetarisch
- Portal Ernährungsvorsorge: Sonstige Lebensmittel (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/sonstige-lebensmittel
- Portal Ernährungsvorsorge: Allgemeine Empfehlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/allgemeine-empfehlungen
- Portal Ernährungsvorsorge: So können Lebensmittel gelagert werden (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-koennen-lebensmittel-gelagert-werden
- Portal Ernährungsvorsorge: So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-pflegen-sie-ihren-lebensmittelvorrat
- Portal Ernährungsvorsorge: Schädlinge (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/schaedlinge
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht gleich Verbrauchsdatum (Stand 2.10.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ausw

aehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452

- Verbraucherzentrale Bundesverband: Konserven – Alles zu Haltbarkeit und Lagerung (Stand 3.12.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konserven-alles-zu-haltbarkeit-und-lagerung-58933
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Nudeln, Reis, Mehl – Haltbarkeit und Lagerung von Trockenlebensmitteln (Stand 8.12.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/nudeln-reis-mehl-haltbarkeit-und-lagerung-von-trockenlebensmitteln-58938
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Babynahrung – Wenn nicht oder nur teilweise gestillt wird (Stand 14.8.2024), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/babynahrung-wenn-nicht-oder-nur-teilweise-gestillt-wird-62023
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: Verpflegung bei Stromausfall – Vorräte sichern, Tiefkühlkost retten und ohne Strom kochen (Stand 4.8.2026), https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/verpflegung-bei-stromausfall-vorraete-sichern-tiefkuehlkost-retten-und-ohne-strom-kochen-124714
- Verbraucherzentrale NRW: Spartipps für die Küche (ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen/sparen-kueche

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Keep Food Safe After a Disaster or Emergency (24.11.2025), https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html