

# CHECKLISTE FÜR DEN BLACKOUT



## Basis-Checkliste "Notfallvorrat"

Pro Person für 10 Tage

Je nach Geschmack anpassen oder ersetzen.

Vor Ablaufdatum verbrauchen und nachkaufen.

- 2x Brot (in Dosen, Knäckebrötchen...)
- 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- 2x Nudeln (500g)
- 1x Reis (500g)
- 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- 2x H-Milch
- 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- 2x Sauerkraut (500g) oder anderes vitaminreiches Gemüse
- 2x Mais (300g)
- 2x Erbsen (300g)
- 20 Liter Wasser

## Zusätzlich wer möchte

- 4x Obstkonserven (z.B. Ananas, Kirschen, Pfirsiche...)
- 1 kg Milchprodukte, Hartkäse
- 1 kg Fisch, Wurst, Eier (Konservenfisch, Würstel im Glas...)
- 0,5 kg Fette und Öle (Margarine, Olivenöl...)
- Sonstiges nach Belieben: Zucker, Honig, Nüsse, Marmelade, Süßigkeiten, Fertiggerichte in Konserven, Mehl, Brühe, Kekse, Salz...

## Sonstiges Hilfreiches

- Campingkocher, Kohle / Gas für Grill **nur draußen verwenden!** (ansonsten in den ersten Tagen kalte Küche)
- Campinglampen / Stirnlampen / Taschenlampen mit Batterien, Kerzen (Achtung Brandgefahr!) Feuerzeug / Streichhölzer
- batteriebetriebenes Radio
- persönliche Medikamente für 2 Wochen (rechtzeitig besorgen)
- Klopapier
- Babybedarf (Windeln, Babynahrung, Milchpulver...) für mind. 2 Wochen
- Hygieneartikel (1x Damenhygiene, 1x Seife, 1x Zahnpasta, 1x Duschgel, 1x Deo...)
- Haustierbedarf für 2 Wochen (Futter, Medikamente, Einstreu...)
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen