



Krisenvorsorge Zuhause - Lebensmittel

Ziel: Einen lebenden Vorrat aufbauen, der zu deinem Alltag passt und rotierend verbraucht wird.

Haushalt / Person:	_____	Datum:	_____
Ort / Region:	_____	Version:	1.0
Wichtige Kontakte (Kurz): _____			

Vorratsziel

- ☐ Ziel festgelegt: 3 / 7 / 10 Tage
- ☐ Vorrat passt zu Essgewohnheiten, Allergien, Ernährungsform
- ☐ 1-2 Tage 'ohne Kochen' eingeplant

Vorratsbausteine

- ☐ Sattmacher (Reis/Nudeln/Hafer/Knäcke etc.)
- ☐ Eiweiß (Hülsenfrüchte, Konserven, Nüsse etc.)
- ☐ Obst/Gemüse (Dose/Glas/Trockenobst)
- ☐ Fette & Geschmack (Öl, Salz, Gewürze, Brühe)
- ☐ Getränke/Heißgetränke nach Bedarf
- ☐ Spezialbedarf: Baby, medizinische Diät, Haustiere

Lagerung & Sicherheit

- ☐ Lagerort: trocken, kühl, dunkel
- ☐ FIFO/Rotation eingerichtet (alt nach vorn, neu nach hinten)
- ☐ MHD vs. Verbrauchsdatum verstanden (Verbrauchsdatum strikt)
- ☐ Dosen geprüft: keine Beulen/Rost/aufgeblähte Deckel

Wartung

- ☐ Monats-Quickcheck (5 Minuten) durchgeführt
- ☐ Fehlendes ergänzt, Ungeeignetes ersetzt
- ☐ Plan notiert: erst Verderbliches, dann TK, dann Vorrat

Tipp: Drucke diese Seite aus und hake im Ernstfall oder bei der Wartung ab.