

Inhalt

Einleitung: Warum Rezepte zum Notvorrat wichtig sind	8
Abdruck der amtlichen Vorrattabelle	10

Wir planen, überlegen, optimieren – das Ergebnis:

■ Wichtige Lebensmittel für den Notvorrat	12
■ Warum wir ein paar Vorgaben der amtlichen Tabelle geändert haben	17
■ Unsere überarbeitete Vorrattabelle – als Einkaufsliste	20
■ Naschen & Co.	26
■ Vorräte richtig aufbewahren	25
■ Den Überblick behalten: Die Inventurliste	27

Die Rezepte

1. Woche	32
2. Woche	56
3. Woche	80
4. Woche	104

Wichtige Zusatzinformationen für Notfallsituationen

■ Wasser: Bevorratung, Filtern und Aufbereitung, Wasser für die Hygiene	128
■ Energie: Kühlen, heizen und kochen ohne Strom	132
■ Kommunikation und Orientierung: NINA, Powerbanks, Adressliste	136
■ Hausapotheke mit Liste	138
■ Hygieneartikel mit Liste	139

Internetadressen	140
Register	141
Impressum	6