

Das müssen Sie noch ergänzen



Lebensmittel, die Sie lagern sollten:

Wir empfehlen Ihnen ein gesundes Mischverhältnis von 2/3 Langzeitlebensmittel, 1/3 Fertiggerichte sowie Getreide, Hülsenfrüchte und die Notnahrung aus Weizenriegeln wie BP-5 und NRG-5 (erhalten Sie in anderen Onlineshops).

Lebensmittel, die jahrzehntelang haltbar sind:

- Honig, Salz, Reis, Zucker, Ahornsirup, Vollkornreserven, Wasser
- Weizen (im ganzen Korn, wenn möglich dehydriert, jahrzehntelang haltbar)
- Zucker oder Honig (Zucker hält jahrzehntelang, Honig ist unbegrenzt lagerfähig)
- Milchpulver (Haltbarkeit meist mit 2 Jahren angegeben, in Wirklichkeit bei guten Lagerbedingungen jedoch wesentlich höher)
- Salz (trocken unbegrenzt haltbar)

Der richtige Weg zur Lagerung heisst auch Kontrolle!

Legen sich einen Grundstock im Keller oder in einem anderen Raum (Hauptsache trocken) an. Sie können die Lebensmittel als Konserven oder Gläsern kaufen. Sie sollten darauf achten, dass diese min. 1 Jahr haltbar sind!

Nicht einseitig denken. Eine gute Mischung wäre gut. Denken Sie auch an Kleinkinder!

Wasser, wenn es geht, immer in Flaschen kaufen und große Mengen in Kisten lagern.

Vorteil, diese brauchen Sie ab den Kauf nicht mehr tauschen. PET kommt nicht in Frage, weil Weichmacher enthalten sein können.

Wasser ist immer wichtiger als Nahrung! Grundregel 14 Liter pro Woche/pro Kopf.

Alles was Sie zum Überleben bei einer Krise brauchen, finden Sie im Supermarkt oder in der Natur.

Ergänzen können Sie alles! Wichtig ist aber sich einen Zeitpunkt zu setzen, um die lagernden Produkte zu tauschen oder im Tausch zu verbrauchen! Dann sind teure Produkte für Notfallnahrung überflüssig. Führen Sie für das Lager zur Kontrolle eine/n Zeitliste/Kalender. Zum Beispiel im Smartphone als wiederkehrendes Ereignis.

Legen Sie auch einen kleinen Teil für den Fluchrucksack an, wie z.B. Konserven/Konservenbrot + BP-5 oder NRG-5. Denken Sie auch hier an Ihre persönlichen Medikamente!

Bei einem Mehrpersonenhaushalt wäre es besser zwei oder drei Rucksäcke zu haben. Beispiel: einen mit erster Hilfe, Feuer, Licht u.s.w., einen für die Verpflegung und einen mit Wechselwäsche (stark reduziert für alle!). Jeder kann helfen.

Teilen Sie keinem Dritten mit, dass Sie Vorsorge getroffen haben!