
VORRAT ANLEGEN

3. LEBENSMITTELAUSWAHL

1. Geeignete Lebensmittel

Kohlehydrate

- **Zucker**

- sehr lange haltbar
- gute, kurzfristige Kohlehydratquelle
- verlängert die Haltbarkeit anderer Lebensmittel
- oft eine sehr wichtige Zutat, z.B. beim Einkochen von Marmeladen
- m Notfall Zucker in Wasser auflösen, um schnell Energie zu gewinnen

- **Reis**

- gute, langfristige Kohlehydratquelle
- ist sehr lange haltbar
- verdoppelt sein Volumen beim Kochen
- verbraucht deswegen wenig Platz beim einlagern

- **Mais**

- gute, unverarbeitete Kohlehydratquelle
- sehr lange haltbar
- Sterz als Verarbeitungsmöglichkeit

- **Nudeln**

- gute, langfristige und hochwertige Kohlehydratquelle
- sehr lange Haltbar
- einfach und ohne Schwierigkeiten einzulagern

- **Mehl**

- sehr lange haltbar
- einfach einzulagern
- Weitere Verbreitung zum Konsumieren notwendig
- Brot als Verarbeitungsmöglichkeit

- **Haferflocken**

- gute, langfristige Kohlehydratquelle
- sehr lange haltbar
- einfach einzulagern
- einfach zuzubereiten

- **Honig**

- sehr lange haltbar
- einfach einzulagern
- gutes Süßungsmittel
- heilende Eigenschaften
- Zuckerersatz

- **Apfelmus**

- enthält Kohlehydrate & Vitamine
- Daher sehr gute „Krisenmahlzeit“

Eiweiße

- **Fleisch**

- getrocknetes Fleisch
- gute Eiweißquelle
- richtig getrocknet = lange haltbar (ca. 1 Jahr)

- **Bohnen/ Linsen**

- billig
- lange haltbar
- gute & gesunde pflanzliche Eiweißquellen

- **Haltbarmilch**

- Haltbarkeit von 2-3 Monaten
- Integriert in deinen Rotationsplan sehr guter Eiweißlieferant

Fette

- **Kerne & Samen**

- z.B Sonnenblumenkerne
- lange haltbar
- bei Kernen & Samen gilt: Je mehr Fett im Kern enthalten ist, desto kürzer die Haltbarkeit!

- **Vitamine**

- **Obst aus der Dose**

- z.B.: Ananas, Pfirsich
- Liefert die notwendigen Vitamine
- Einfach einzulagern
- Lange Haltbarkeit

- **Eingekochte Früchte & Marmeladen**

- **Vitamintabletten**

- Eignen sich für den Notfall
- Liefert die notwendigen Vitamine in Tablettenform

Salz

- sehr lange haltbar
- tötet Bakterien ab & verbessert den Geschmack vieler Lebensmittel

Langzeitlebensmittel

- z.B. NRG-5
- Unsere Empfehlung: www.preppermax.at