NOTFALL-WARENKÖRBE (OHNE STROM) JE HAUSHALTSGRÖßE (Quelle: Frerk M, Schmid L, Speck M, 2026 – https://doi.org/10.48769/opus-9257)

Lebensmittelgruppe	Soll* in kg bzw. l	**1-Personen-Haushalt** (1 Erwachsene*r **)	Soll* in kg bzw. l	**2-Personen-Haushalt** (2 Erwachsene**)	Soll* in kg bzw. l	**4-Personen-Haushalt** (2 Erwachsene, 2 Kinder**)
verzehrfertige Mahlzeiten		2 Konserven Kichererbseneintopf 1 Glas Kartoffelsuppe		2 Konserven Kichererbseneintopf 2 Konserven Chili sin Carne 2 Gläser Kartoffelsuppe		4 Konserven Chili sin Carne 4 Gläser Gulasch 3 Konserven Ravioli 4 Konserven Chili sin Carne 4 Gläser veganes Gulasch 3 Konserven Linseneintopf
Getreideprodukte, Kartoffeln	0,99	1 Pk. Brot, abgepackt 1 Pk. Haferflocken	1,98	1 Pk. Brot, abgepackt 2 Pk. Haferflocken 1 Pk. Couscous	3,96	2 Pk. Brot, abgepackt 2 Pk. Haferflocken 2 Pk. Müsli 2 Pk. Wraps
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	1,2	2 Konserven Linsen 1 Konserve Möhren & Erbsen 1 Konserve Kichererbsen 1 Glas getrocknete Tomaten 1 Glas Oliven 1 Glas geröstete Paprika	2,4	2 Konserven Kidneybohnen 2 Konserven Erbsen & Möhren 2 Konserven Weiße Bohnen 2 Gläser getrocknete Tomaten 2 Gläser eingelegte Gurken 1 Glas Rote Bete 1 Pk. Sauerkraut	4,8	4 Pk. passierte Tomaten 4 Konserven Erbsen & Möhren 4 Konserven Mais 4 Konserven Kichererbsen 2 Gläser Rotkohl 2 Gläser Champignons 1 Tomatenmark 4 Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle
Obst & Nüsse	0,75	2 Gläser Apfelmark 1 Pk. Trockenfrüchte 1 Pk. Nüsse	1,5	3 Gläser Apfelmark oder 6 Äpfel 1 Pk. Fruchtriegel (à 5 Stk.) 2 Pk. Nüsse 1 Pk. Leinsamen, geschrotet	3	4 Gläser Apfelmark oder 8 Äpfel 3 Pk. Trockenfrüchte 3 Pk. Studentenfutter 1 Pk. Leinsamen, geschrotet 1 Glas Erdnussmus
Milch/-erzeugnisse & vegane Alternativen	0,75	½ Liter H-Milch 2 x H-Schmand ½ Liter Pflanzendrink 2 x Sojasahne	1,5	1 Liter H-Milch 3 x H-Schmand 1 Liter Pflanzendrink 3 x Sojasahne	3	2 Liter H-Milch 4 x H-Schmand 2 x H-Schmelzkäse 2 Liter Pflanzendrink 6 x Sojasahne
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch & vegane Alternativen	0,36	1 Glas Bockwurst 2 x Tofu, ungekühlt	0,72	1 x Aufstrich 2 Gläser Bockwurst 1 x veganer Aufstrich 3 x Tofu, ungekühlt	1,44	2 x Aufstrich 2 Gläser Bockwurst 2 x Tofu, ungekühlt 1 Konserve Fisch 2 x veganer Aufstrich 4 x Tofu, ungekühlt 2 x vegane Wurst, ungekühlt
Fette, Öle	0,1	1 Flasche Rapsöl	0,2	1 Flasche Rapsöl	0,4	1 Flasche Rapsöl
Getränke	6	6 Liter Wasser	12	12 Liter Wasser	24	24 Liter Wasser
Sonstiges		Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Marmelade, Honig, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft		Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Marmelade, Honig, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft		Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Marmelade, Honig, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft

* empfohlene (Mindest-)Menge lt. Vorratskalkulator
** Aufgrund der tendenziell höheren Nährstoffbedarfe männlicher Personen wurden zur Mengenkalkulation DGE-Referenzwerte für Erwachsene i.S.v. „männlich, 25-51 Jahre" sowie für Kinder & Jugendliche i.S.v. „männlich, 13-15 Jahre" zugrunde gelegt.

Kontakt Hochschule Osnabrück: m.speck@hs-osnabrueck.de und m.frerk@hs-osnabrueck.de
Kontakt ZEHN: info@zehn-niedersachsen.de – https://www.zehn-niedersachsen.de/vorsorge

TRANSFORMATIVE ERNÄHRUNGS- & KONSUMSYSTEME
HOCHSCHULE OSNABRÜCK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
ZEHN ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN