

NOTFALL-WARENKÖRBE (OHNE STROM) JE HAUSHALTSGRÖßE (Quelle: Frerk M, Schmid L, Speck M, 2026)

Lebensmittel- gruppe	Soll* in kg bzw. l	1-Personen Haushalt		Soll* in kg bzw. l	2-Personen Haushalt		Soll* in kg bzw. l	4-Personen Haushalt	
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
Getreide- produkte, 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 gerösteter 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 2 Gläser 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	

Aufgrund der tendenziell höheren Nährstoffbedarfe männlicher Personen wurden folgende Referenzwerte angenommen:

- DGE-Referenzwerte für Erwachsene: männlich, 25-51 Jahre
- DGE-Referenzwerte für Kinder: männlich, 13-15 Jahre