NOTFALL-WARENKÖRBE (MIT 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 Linseneintopf 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 veg. Gulasch 3 Konserven Linseneintopf
Getreideprodukte, Kartoffeln	0,99	1 Pk. Brot, abgepackt 1 Pk. Haferflocken	1,98	1 Pk. Brot, abgepackt 1 Pk. Haferflocken 1 Pk. Nudeln 1 Pk. Couscous	3,96	2 Pk. Aufbackbrötchen 2 Pk. Müsli 2 Pk. Wraps 1 Pk. Kartoffeln 1 Pk. Zwieback	
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 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 1 Pk. Eier (à 10 Stk.)	1 x veganer Aufstrich 3 x Tofu, ungekühlt	1,44	2 x Aufstrich 2 Gläser Bockwurst 1 x Falafel-Trockenmischung 1 Pk. Eier (à 10 Stk.)	2 x veganer Aufstrich 4 x Tofu, ungekühlt 3 x Falafel-Trockenmischung
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