



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Private Ernährungsnotfallvorsorge und ein Beispiel für einen „Notfall-Warenkorb“

Murielle Frerk M.Sc., Lena Schmid M.Sc. & Prof. Dr. Melanie Speck

WIR FÜR MORGEN.

INHALTE

1) Hintergrundinformationen

- Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- Studienlage zur Ernährungs-/Notfallvorsorge

2) Erhebung der Ernährungs-/Notfallvorsorge von Studierenden und Senior*innen

- Ergebnisse der Fotodokumentation in privaten Haushalten
- Ergebnisse der Leitfadengestützten Interviews und zentrale Hemmnisse und Handlungsbedarfe

3) Der „Notfall-Warenkorb“

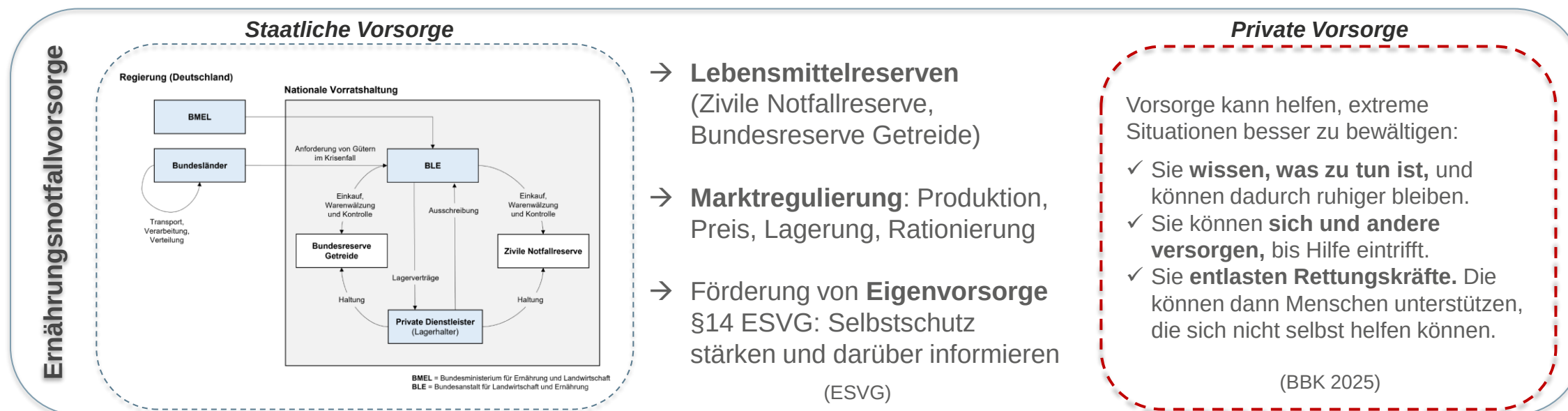


HINTERGRUNDINFORMATIONEN

HINTERGRUND UND AKTUELLER STAND

Krisen und Katastrophen umfassen z.B. Stromausfall, Extremwetterereignisse (Hochwasser, Schnee), Krankheit (BBK 2025)

Verantwortlichkeiten sind durch das Gesetz über die Sicherstellung der Grundversorgung mit Lebensmitteln in einer Versorgungskrise und Maßnahmen zur Vorsorge für eine Versorgungskrise (**Ernährungssicherstellungs- und -vorsorgegesetz (ESVG)**) geregelt (ESVG)



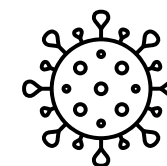
NOTWENDIGKEIT DER PRIVATEN VORSORGE

Krisen und Katastrophen

- können Lieferketten und damit die **Versorgungssituation einschränken / unterbrechen**
- können, **jederzeit, sehr plötzlich und überall** eintreten

Beispiele

- COVID-19-Pandemie von März 2020 bis Mai 2023
- Hochwasserkatastrophe im Ahrtal im Juli 2021
- Mehrtägiger Stromausfall in Berlin im Januar 2026
- Hitzeperiode und die damit verbundenen Waldbrände in Europa im Sommer 2026



EMPFEHLUNGEN DES BUNDESAMTS FÜR BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND KATASTROPHENHILFE



Gültig bis Herbst 2025

- **10 Tage** Vorrat (Lebensmittel, Getränke)
- **2 Liter** Getränke / Person / Tag

Beispielvorrat pro Person (~2.200 kcal/Tag)

Lebensmittel	Menge
Getränke	20 Liter
Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis	3,5 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	4 kg
Obst, Nüsse	2,5 kg
Milch, Milchprodukte	2,6 kg
Fisch, Fleisch, Eier	1,5 kg
Fette, Öle	0,357 kg
Sonstiges	

NEU!



Gültig seit Herbst 2025

- **10 Tage** Vorrat (Lebensmitte, Getränke, Hausapotheke, Hygiene, Licht, Radio, Notgepäck, alternative Stromquellen und Kochmöglichkeiten)
- **2 Liter** Getränke / Person / Tag
- **3 Tage** Vorrat minimal

→ **Haltbar, Fertig, Kurze Kochzeit**
→ **Besondere Bedarfe?**
(Ratgeber in Leichter Sprache und anderen Sprachen wird derzeit erstellt)

Vorratskalkulator: <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>

Vorratstypen: *Einmaliger Vorrat* (Kaufen, Prüfen, Erneuern) und *Lebender Vorrat* (Kaufen, Verbrauchen, Erneuern)

! Empfehlungen entsprechen keinen „haushaltsüblichen“ Mengen, z.B. 71 g Vollkornbrot, 29 g Mais (Konserve), 71 g Apfel
! Die neuen Empfehlungen sind unkonger – es fehlt an praxistauglichen Angaben und Beispielen

STUDIEN ZUR ERNÄHRUNGS-/NOTFALLVORSORGE

Publikation	Methodik	Lokalität	Kernaussage
Rohs, Lacher & Großmann, 2025	Interviews (2024) (n =1084)	bundesweit	- Punktuelle Vorsorge vs. deutliche Defizite; soziale Ungleichheiten; - Reaktive, unsystematische Vorsorge ≠ Routine
Müller & Winkler, 2023	Leitfadengestützte Interviews (2022/2023) (n = 40)	Albstadt-Sigmaringen	Anlassbezogene Lebensmittelbevorratung - Vorratshaltung ≠ Empfehlungen (10 Tage)
Gerhold et al., 2019	Online-Befragung (2014) (n = 1979)	bundesweit	4 Typen: Allrounder (31 %), Nicht-Vorsorgende (27 %), Optimisten (24 %), Unabhängige (18 %) → zielgruppenspezifische Ansprache/Sensibilisierung
Menski et al., 2016	Online-Befragung (2013/2014) (n = 3022 / n = 1979)	bundesweit	Lebensmittelvorrat ≠ Empfehlungen (14 Tage) - Hohe Selbsteinschätzung vs. geringe Resilienz
Menski & Gardemann, 2008	Fragebögen (2006) (n = 591)	Münsterland	Unzureichender Lebensmittelvorrat - Verhaltensänderung nach dem Ereignis gering (27,7 %) - Finanzielle Situation und Lagerkapazitäten als Hinderungsgrund

! Keine aktuellen, lokalen Daten über Notfallvorsorge und Krisenkompetenz von Privathaushalten

! Keine spezifischen Daten von spezifischen / vulnerablen Zielgruppen

(u.a. Studierende & Senior*innen – Merkmale: Mobilität, Wohnformen, finanzielle Situation, Erfahrungen)

Forschungsfragen:

- Inwieweit entsprechen die Vorräte / Vorsorgemaßnahmen den Empfehlungen?
- Inwieweit sind spezifische Zielgruppen (u.a. Studierende und Senior*innen) auf Notfall- und Krisensituationen vorbereitet?
- Welche spezifischen Herausforderungen bestehen?



ERHEBUNG DER ERNÄHRUNGS-/NOTFALLVORSORGE VON STUDIERENDE UND SENIOR*INNEN

(FRERK UND SPECK 2026)

ERHEBUNG DER PRIVATEN NOTFALLVORSORGE

Ziel: Aktuelle Datenerhebung über

- Status Quo der (Ernährungs-) Notfallvorsorge/Vorratshaltung
- Kenntnis und Umsetzung der BBK-Empfehlungen
- Risikowahrnehmung
- Spezifische Herausforderungen
- Aktuelle Handlungsstrategien

Teilnehmende:

- Studierende, n=10
- Senior*innen, n=12

Mixed-Methods-Design: Datenerhebung in privaten Haushalten



Die Auswertung der quantitativen Daten basiert auf einer Aussagenlogik über das Vorhandensein von Lebensmittelvorräten. Dabei bedeutet 1 = „Lebensmittel vorrätig“ und 0 = „Lebensmittel nicht vorrätig“. Die tatsächliche Menge ist dabei unberücksichtigt.

Bei Fragen bzgl. der Methodik können Sie sich gerne an die Autorinnen wenden.

ERGEBNISSE

Gegenüberstellung der Empfehlungen und der Vorratshaltung (ohne Mengenangaben)

X = gekennzeichnete Lebensmittelvorräte können ohne Strom oder alternative Kochquelle nicht zubereitet und somit nicht verzehrt werden



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen									
	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
Getreide- produkte und Kartoffeln	Vollkornbrot, abgepackt	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Zwieback	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Knäckebrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Nudeln, roh	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Reis, roh	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Hafer-/Getreide- flocken	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
	Kartoffeln, roh	X	X	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	X	X	X	X	X	0
Gemüse und Hülsenfrüchte	Bohnen grün; Konserven	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
	Erbsen/Möhren; Konserven	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Rotkohl; Konserven	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
	Sauerkraut; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Spargel; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
	Mais; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1
	Pilze; Konserven	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
	Saure Gurken; Konserven	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Rote Bete; Konserven	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
	Zwiebeln, frisch	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	andere, frisch	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	andere Konserven	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
Obst und Nüsse	Kirschen; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
	Birnen; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Aprikosen; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
	Mandarinen; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
	Ananas; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Rosinen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	Haselnusskerne	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
	Trockenpflaumen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Frischobst, z. B.	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	andere Konserven	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
Wasser	Mineralwasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Andere	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Milchprodukte	Proteinpulver	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	H-Milch 3,5 % Fett	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fisch-, Fleisch- waren und Eier	Hartkäse	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
	Thunfisch, Konserven ohne Öl	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
	Ölsardinen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Heringsfilet in Soße, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Corned Beef, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Kalbsleberwurst, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Dauerwurst (z. B. Salami)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Bockwürstchen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1
	Eier (Gewichts-kategorie M)	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
	Streichfett, z. B.	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1
Streichfette	Speiseöl (z. B. Rapsöl)	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1

ERGEBNISSE

Gegenüberstellung der Empfehlungen und der Vorratshaltung (ohne Mengenangaben)



Getreide- produkte und Kartoffeln	Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen									
		0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
	Vollkornbrot, abgepackt	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
	Zwieback	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0
	Knäckebrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nudeln, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Reis, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Hafer-/Getreide- flocken	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
	Kartoffeln, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bohnen grün; Konserven	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
	Erbisen/Möhren; Konserven	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Die Ergebnisse zeigen:

- In den meisten Haushalten waren Lebensmittel vorhanden, mit denen **die ersten drei Tage** überbrückt werden könnten – diese Lebensmittel zählen jedoch zu großen Teilen nicht zur Ernährungsnotfallvorsorge
 - Lebensmittel mit „kurzer“ **Haltbarkeit**, z. B. frisches Brot, frisches (eingeschränkt lagerfähiges) Obst und Gemüse
 - Kühlpflichtige Lebensmittel**, z. B. Joghurt, Käse
- Der Trinkwasservorrat ist bei den meisten unzureichend
 - Studierende verfügen über **keinen Trinkwasservorrat**
 - Senior*innen verfügen nicht über die empfohlene Menge an Trinkwasser, haben teilweise andere Getränke bevorratet
- Die **Nutzbarkeit** der Lebensmittelvorräte ist **bei fehlender Koch-/Zubereitungsmöglichkeit eingeschränkt**, z. B. Nudeln, Reis, getrocknete Linsen → **Theoretisches vs. reales Versorgungspotenzial** (Frerk et al. in preparation)

waren und Eier	Lebensmittel Beispiele	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nachschäufel, Konserven	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Dauerwurst (z. B. Salami)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bockwürstchen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Eier (Gewichts-kategorie M)	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Streichfett, z. B. Speiseöl (z. B. Rapsöl)	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ERGEBNISSE

Aussagen aus den leitfadengestützten Interviews

- **Empfehlungen im Allgemeinen sind unbekannt oder nur oberflächlich bekannt**, BBK-Empfehlungen sind selten oder nur oberflächlich bekannt; Hilfs-Tools (Apps) werden kaum genutzt
- Einschätzung der Maßnahmen als **wenig praktikabel** und **realitätsfern**
- **Hohe Erwartungshaltung** gegenüber familiärer, nachbarschaftlicher oder institutioneller Unterstützung
- **Keine Vorräte für besondere Situationen**; unbewusste Vorratshaltung für das Überbrücken von Krankheit oder schlechtem Wetter
- **Theoretisches Versorgungspotenzial** (Frerk et al. in preparation)
 - Fehlende Kochmöglichkeiten begrenzen die verzehrbaren Lebensmittel
 - Alternative Stromquellen vorhanden – aber Akkustand unbekannt

„Ich weiß, dass es sowas wie Empfehlungen gibt, aber ich lasse mich da **eher vom Gefühl leiten**, nicht von so einer Liste“

„Aber ich werde es nicht umsetzen. Also es ist für mich **realitätsfern**“

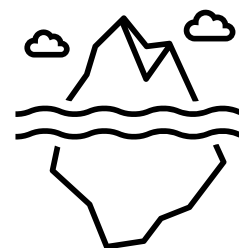
„Ich halte es für **unrealistisch**... weil es **eine Frage des Geldes ist, des Platzes**“

„Ja, **wahrscheinlich sehe ich auch nicht die Dringlichkeit**, ja“

„Ich würde mich **darauf verlassen, dass die Feuerwehr mich abholt**“

„Ich möchte lieber häufiger einkaufen, **als ständig Lebensmittel wegzuwerfen**“

→ **Zentrale Hemmnisse: fehlende Dringlichkeit, Kosten, Platzmangel, Lebensstil und Angst vor Verschwendung**



*Der riesengroße Berg an Empfehlungen verhindert kleine, relevante Veränderungen!
Beispiel: Trinkwasservorrat*



FAZIT DER ERHEBUNG

1. **Status Quo** der (Ernährungs-)Notfallvorsorge: Vorrat $\neq$ Einschätzung; **entspricht nicht den Empfehlungen**; deutliches Defizit beim **Trinkwasservorrat**; Einschränkungen ohne Kochmöglichkeit → **Theoretisches Versorgungspotenzial**; Senior*innen scheinen etwas besser auf Krisen vorbereitet zu sein als Studierende
2. **Kenntnis begrenzt & Risikowahrnehmung gering**: Akute Eintrittswahrscheinlichkeit wird als gering eingeschätzt
3. **Spezifische Herausforderungen**: Platzmangel, eingeschränkte finanzielle Ressourcen, eingeschränkte Mobilität
4. **Aktuelle Handlungsstrategien**: Überwiegend wird **improvisiert**; **teils Ablehnung**; **große Erwartungshaltung an andere**

Handlungsbedarf

→ Es braucht **zielgruppenspezifische, praktikable und aktive Informationsangebote**, um die private Notfallvorsorge zu stärken, **z. B. Notfall-Warenkorb** als Kommunikationsmittel inkl. ergänzender Zubereitungshinweise

Einkaufszettel

- Trinkwasser!
- Haferflocken
- Konserven
- ...



DER „NOTFALL-WARENKORB“

METHODISCHES VORGEHEN

Ausgehend von den
**BBK-
Empfehlungen**
(Haltbar, Fertig,
Kurze Kochzeit)



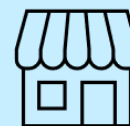
Orientierung am
Vorratskalkulator
(Lebensmittelgruppen
und -mengen)

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel		
Erzeugnis	Mengen	Beispiele	Menge
		Vollikornbrot, abgewogen	71 g
		Zweifelback	34 g
		Kidsliebhaber	71 g
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	6,373 kg	Nudeln, roh	28 g
		Reis, roh	34 g

Ergänzungen:

- verzehrfertige Mahlzeiten
- Sonstiges

Internetrecherche
Gängige Produkt- und
Verpackungsgrößen im
Handel



Nährstoffanalyse
Mittels Daten aus dem
Bundeslebensmittel-
schlüssel (BLS 4.0)
und anhand von
DGE-Referenzwerten*



**Einkaufszettel für
den „Notfall-
Warenkorb“**
Für verschiedene
Haushalte



*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

NOTFALL-WARENKORB

Einkaufslisten für verschiedene „Notfall-Warenkörbe“ mit unterschiedlichen Haushaltsgrößen und Notfall-Szenarien

		Haushaltsgrößen		
Notfall-Szenario	Notfall-Warenkorb (3 Tage)	1 Personen-Haushalt 	2 Personen-Haushalt 	4 Personen-Haushalt 
	Mit Strom 	Warenkorb 1	Warenkorb 3	Warenkorb 5
	Ohne Strom 	Warenkorb 2	Warenkorb 4	Warenkorb 6

Allgemeine Tipps, unabhängig vom Warenkorb

- Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen, z. B. Babynahrung, Unverträglichkeiten und Allergien
- Lebensmittel kaufen, die den eigenen Geschmack treffen und auch gegessen werden
- Stromunabhängige Koch- und Heizmöglichkeiten parat haben, z. B. Gaskocher (Campingkocher), Grill, Stövchen

EINKAUFSZETTEL FÜR DEN NOTFALL-WARENKORB

Warenkorb 2: Beispiel für einen Ein-Personen-Haushalt ohne Strom

Allgemeiner Einkaufszettel

Verzehrfertige Mahlzeiten	1- 3 Konserven
Getreideprodukte	2 Pk., ca. 1 kg
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	6-8 Konserven Gemüse und Hülsenfrüchte
Obst und Nüsse	1-2 Obstkonserven ~ 1-2 Pk. getrocknete Früchte 1 Pk. Nüsse
Milchprodukte (vegane Alternative)	~ 2-3 haltbare Produkte nach Geschmack
Fleisch/Fisch/Eier (vegane Alternative)	~ 1-2 Pk. ungekühltes Produkt
Öle/Fette	1 Flasche pflanzl. Öl
Getränke	6 Liter Wasser
Sonstiges	Süßigkeiten, Riegel, salzige Snacks

Konkreter Einkaufszettel

Verzehrfertige Mahlzeiten	2 Konserven Kichererbseneintopf 1 Glas Kartoffelsuppe
Getreideprodukte	1 Pk. Brot, abgepackt 1 Pk. Haferflocken
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	2 Konserven Linsen 1 Konserve Erbsen und Möhren 1 Konserve Kichererbsen 1 Glas getrocknete Tomaten 1 Glas Oliven 1 Glas geröstete Paprika
Obst und Nüsse	2 Gläser Apfelmark 1 Pk. Trockenfrüchte 1 Pk. Nüsse
Milchprodukte (vegane Alternative)	½ Liter H-Milch (oder Pflanzendrink) 2 x. H-Schmand (oder Sojasahne)
Fleisch/Fisch/Eier (vegane Alternative)	1 Glas Bockwurst (oder 2 x Tofu, ungekühlt)
Öle/Fette	1 Flasche Rapsöl
Getränke	6 Liter Wasser
Sonstiges	z.B. Schokolade, Fruchtgummi, Gewürze

Rezept-Ideen

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Overnight Oats	Linsensalat	Abendbrot
Apfelmus	getrocknete Tomaten	(vegane) Wurst
Haferflocken	Oliven	vegetarischer Brotaufstrich
Rosinen	Linsen	Brot
H-Milch (Hafermilch)	Paprika	

→ Die Anzahl der Produkte kann sich vor dem Hintergrund variierender Verpackungsgrößen ändern

NOTFALL-WARENKÖRBE (MIT STROM)



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 Linseneintopf 1 Glas Kartoffelsuppe			2 Konserven Kichererbseneintopf 2 Konserven Chili sin Carne 2 Gläser Kartoffelsuppe			4 Konserven Chili con Carne 4 Gläser Gulasch 3 Konserven Ravioli	4 Konserven Chili sin Carne 4 Gläser (veganes) Gulasch 3 Konserven Linseneintopf V
Getreide- produkte, 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. Knuspermüsli 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 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 x Tomatenmark 4 Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle	
Obst & Nüsse	0,75	2 Gläser Apfelmark 1 Pk. Trockenfrüchte 1 Pk. Nüsse, z.B. Walnüsse		1,5	3 Gläser Apfelmark oder 6 Äpfel 1 Pk. Fruchtriegel (à 5 Stk.) 2 Pk. Nüsse, z.B. Walnüsse 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 & veg. Alternativen	0,75	½ Liter H-Milch 2x H-Schmand	½ Liter Pflanzendrink 2x Sojasahne V	1,5	1 Liter H-Milch 3 x H-Schmand	1 Liter Pflanzendrink 3 x Sojasahne V	3	2 Liter H-Milch 4 x H-Schmand 2 x Schmelzkäse	2 Liter Pflanzendrink 6 x Sojasahne V
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch & vegane Alternativen	0,36	1 Glas Bockwurst	2x Tofu, ungekühlt V	0,72	1 x Aufstrich 1 Pk. Eier (à 10 Stk.)	1 x veganer Aufstrich 3 x Tofu, ungekühlt V	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 V
Fette, Öle	0,1	1 Flasche Rapsöl		0,198	1 Flasche Rapsöl		0,396	1 Flasche Rapsöl	
Getränke	6	6 Liter Wasser		12	12 Liter Wasser		24	24 Liter Wasser	
Sonstiges		Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft			Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft			Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft	

*empfohlene (Mindest-) Menge lt. Vorratskalkulator

V = vegane Produkte

NOTFALL-WARENKÖRBE (OHNE STROM)



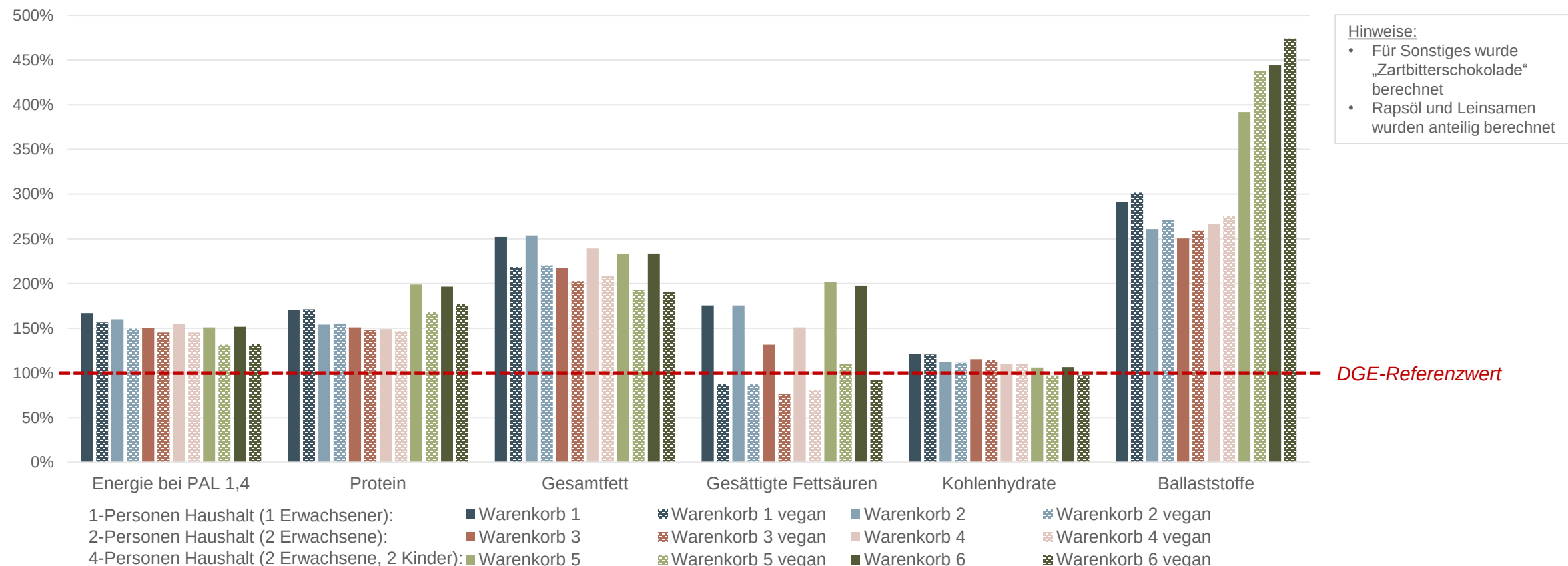
HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

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 con Carne 4 Gläser Gulasch 3 Konserven Ravioli	4 Konserven Chili sin Carne 4 Gläser (veganes) Gulasch 3 Konserven Linseneintopf v
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. Wraps 2 Pk. Müsli
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 x Tomatenmark 4 Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle	
Obst & Nüsse	0,75	2 Gläser Apfelmark 1 Pk. Trockenfrüchte 1 Pk. Nüsse, z.B. Walnüsse		1,5	3 Gläser Apfelmark oder 6 Äpfel 1 Pk. Fruchtriegel (à 5 Stk.) 2 Pk. Nüsse, z.B. Walnüsse 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 & veg. Alternativen	0,75	½ Liter H-Milch 2x H-Schmand	½ Liter Pflanzendrink 2x Sojasahne v	1,5	1 Liter H-Milch 3 x H-Schmand	1 Liter Pflanzendrink 3x Sojasahne v	3	2 Liter H-Milch 4 x H-Schmand 2 x H-Schmelzkäse	2 Liter Pflanzendrink 6 x Sojasahne v
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch & vegane Alternativen	0,36	1 Glas Bockwurst	2x Tofu, ungekühlt v	0,72	1 x Aufstrich 2 Gläser Bockwurst	1 x veganer Aufstrich 3 x Tofu, ungekühlt v	1,44	2 x Aufstrich 2 Gläser Bockwurst 2 x Tofu, ungekühlt 1 x Konserve Fisch, z.B. Hering	2 x veganer Aufstrich 4 x Tofu, ungekühlt 2 x vegane Wurst v
Fette, Öle	0,1	1 Flasche Rapsöl		0,198	1 Flasche Rapsöl		0,396	1 Flasche Rapsöl	
Getränke	6	6 Liter Wasser		12	12 Liter Wasser		24	24 Liter Wasser	
Sonstiges		Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft			Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft			Schokolade, Fruchtgummi, Müsliriegel, Honig, Marmelade, Gewürze, Brühe, Essig, Zitronensaft	

*empfohlene (Mindest-) Menge lt. Vorratskalkulator

v = vegane Produkte

NÄHRWERTBERECHNUNG DER NOTFALL-WARENKÖRBE



→ Die Nährstoffbedarfe werden durch die omnivoren und die veganen Notfall-Warenkörbe überwiegend gedeckt

FAZIT „NOTFALL-WARENKORB“

- Ein Vorrat gemäß dem vorgestellten „Notfall-Warenkorb“ kann dazu beitragen, sich über einen Zeitraum von **drei Tage bedarfsdeckend zu versorgen**
- Die tatsächliche Nährstoffversorgung hängt von verschiedenen **Einflussfaktoren** ab
 - Individueller Bedarf: Nährstoffversorgung ist u. a. abhängig von Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau
 - Auswahl der gewählten Produkte: Nährstoffversorgung ist u. a. abhängig von Produktspezifikationen und Verpackungsgrößen, d. h. Produkte müssen ggf. mengenmäßig angepasst werden
- **Individuelle Präferenzen, Unverträglichkeiten und Bedarfe** sollten berücksichtigt werden
 - z. B. Kostform → vegane oder vegetarische Alternativen wählen
 - z. B. Allergien → auf entsprechende Produkte wie bspw. Nüsse verzichten
 - z. B. spezifische Personengruppen → ggf. Vorrat an Babynahrung



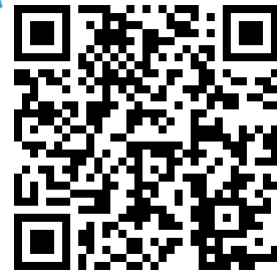
HOCHSCHULE OSNABRÜCK

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRANSFORMATIVE



ERNÄHRUNGS- &
KONSUMSYSTEME



Prof. Dr. Melanie Speck

Sozioökonomie in Haushalt und Betrieb

m.speck@hs-osnabrueck.de



Murielle Frerk (M.Sc.)

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

m.frerk@hs-osnabrueck.de



Lena Schmid (M.Sc.)

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

lena.schmid@hs-osnabrueck.de

WIR FÜR MORGEN.