



Kleiner Vorrat.
Große Sicherheit.

Für alle Fälle
gut vorgesorgt!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Kleiner Vorrat. Große Sicherheit.

Stromausfälle, Naturereignisse, Krisen oder auch eine plötzliche Erkrankung – Unerwartete Situationen können jederzeit eintreten.

Es gibt Ereignisse, die wir nicht vorhersehen können – aber für die wir vorsorgen können!

Ein gut aufgestellter Lebensmittelvorrat hilft, solche Situationen entspannt zu überbrücken und mit allem versorgt zu bleiben.

Mit diesen Checklisten, Einkaufsplänen und Rezeptideen aus dem Vorratsschrank kannst du deinen Vorrat anlegen und bist damit jederzeit für mindestens 3 Tage gut ausgestattet!

Die Praxistipps in diesem Kartenset basieren auf den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) und auf den Ergebnissen, die von der Arbeitsgruppe Transformative Ernährungs- und Konsumsysteme an der Hochschule Osnabrück bereitgestellt wurden (Frerk M, Schmid L & Speck M, 2026).



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

**Alle Infos
und Rezepte
hier:**



Check deinen Vorratschrank!

2 Personen
3 Tage

- | | |
|--|--|
| ☒ Verzehrfertige Mahlzeiten | 2-6 Konserven |
| ☒ Getreideprodukte
(2 kg) | 4 Packungen |
| ☒ Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte
(2,4 kg) | 12-16 Konserven |
| ☐ Obst und Nüsse
(1,5 kg) | 2-4 Obstkonserven
2-4 Packungen
getrocknete Früchte
2 Packungen Nüsse |
| ☐ Milch /-produkte oder
vegane Alternativen
(1,5 l / kg) | 4-6 haltbare Produkte |
| ☐ Fleisch, Fisch, Eier oder
vegane Alternativen
(0,75 kg) | 2-6 ungekühlte Produkte |
| ☐ Öle, Fette
(0,2 l) | 1 Flasche pflanzliches Öl |
| ☐ Getränke
(12 l) | 12 Liter Wasser |
| ☐ Sonstiges | Gewürze, Brühe, Essig,
Zitronensaft, Honig,
Riegel, Süßigkeiten,
salzige Snacks |
- (Mengen zur Orientierung)

Tipp

Lebendiger Vorrat

1. Vorräte übersichtlich (z. B. nach Lebensmittelgruppen) lagern.
2. Vorhandene Vorräte gezielt in die Essensplanung integrieren und regelmäßig verwenden.
3. Verbraachte Produkte zeitnah ersetzen und den Vorrat wieder aufstocken.



Beispiel-Einkaufszettel für 2 Personen | 3 Tage

Verzehrfertige Mahlzeiten	2 x Ravioli 2 x Kartoffelsuppe
Getreideprodukte	1 x Brot (abgepackt) 1 x Couscous je 1 x Knäckebrötchen, Haferflocken
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	je 2 Konserven Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Erbsen & Möhren, Mais je 1 Glas Oliven, Cornichons, geröstete Paprika, getrocknete Tomaten 2 Pck. passierte Tomaten Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch
Obst & Nüsse	2 Gläser Apfelmark 2 x getrocknete Früchte 2 x Studentenfutter
Milchprodukte	2 x H-Milch / Pflanzendrink 2 x H-Schmand / Sojasahne
Fleisch, Fisch, Eier	1 x Aufstrich, 3 x Tofu (ungekühlt)
Öle, Fette	1 Flasche pflanzliches Öl
Getränke	12 Flaschen Wasser
Sonstiges	Essig, Zucker, Gewürze, Brühe, Zitronensaft, Müsliriegel, Schokolade

Tipp

Persönlicher Vorrat

1. Wähle Lebensmittel je Gruppe, die du gerne isst.
2. Setze auf Vorräte, die ohne Kühlung lagerfähig sind und die ohne Strom verzehrt oder mit nur kurzer Kochzeit zubereitet werden können.
3. Denke an besondere Bedarfe und Gewohnheiten (z. B. bei Allergien, für (Klein-) Kinder oder Haustiere).





Rezept

Overnight Oats

Frühstück aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Overnight Oats mit Apfel und Nuss

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 120 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Nüsse, Saaten oder Kerne (z. B. Walnüsse)
- ½ Apfel oder 2 EL Apfelmark
- optional: ¼ TL Zimt

Zubereitung:

1. Nüsse hacken.
2. Haferflocken, Milch oder Pflanzendrink, Leinsamen, Zucker, Honig oder Ahornsirup, Nüsse oder Saaten und ggf. Zimt in einem Schraubglas vermischen.
3. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Alternativ Apfelmark verwenden. Als Topping auf die Masse geben.
4. Overnight Oats über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Verzehr umrühren.



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**Bei Stromausfall die Overnight
Oats möglichst kühl und
dunkel lagern.
Zeitnah verzehren.**



Rezept

Linsensalat

Salat aus dem Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Linsensalat – kleine Linse, großer Genuss

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Linsen mit Suppengrün (ca. 265 g*)
- 1 Dose Mais (ca. 145 g*)
- 1 Glas geröstete Paprika (ca. 210 g*)
- 1 Glas Cornichons (ca. 185 g*)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- optional: getrocknete Petersilie, 1 EL H-Schmand

Zubereitung:

1. Linsen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Geröstete Paprika und Cornichons kleinschneiden.
3. Zwiebel kleinschneiden. Mit dem Gemüse in einer Schüssel vermengen.
4. Aus 2 EL der Flüssigkeit der gerösteten Paprika und 2 EL Flüssigkeit der Cornichons sowie Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, über den Salat geben und durchziehen lassen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**1 EL Schmand unterrühren
verbessert die Verträglichkeit
und macht das Eiweiß besser
verfügbar.**



Rezept

Couscous-Salat

Salat aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Couscous-Salat – leicht, bunt, lecker

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Erbsen & Möhren (ca. 260 g*)
- ½ Glas Oliven (ca. 180 g*)
- ½ Glas getrocknete Tomaten in Öl (ca. 180 g*)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- optional: Petersilie

Zubereitung:

1. Den Couscous mit aufgekochter Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
2. Erbsen & Möhren in einem Sieb abtropfen lassen. Oliven ebenfalls abtropfen lassen und halbieren. Getrocknete Tomaten mit einem Küchenpapier abtupfen. Tomaten und Zwiebel kleinschneiden.
3. Aus 2 EL Öl der getrockneten Tomaten, Essig, Tomatenmark, Honig oder Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Mit dem Couscous vermengen.
4. Anschließend restliche Zutaten unterheben. Durchziehen lassen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**Bei Stromausfall den
Couscous mit kaltem Wasser
ca. 45 Minuten quellen lassen.**



Rezept

Chili sin Carne

One-Pot aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Chili sin Carne – der Hülsenfrüchte-Sattmacher

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Linsen (ca. 600 g*)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 260 g*)
- 1 Dose Mais (ca. 260 g*)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 700 ml passierte Tomaten
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Zucker
- optional: 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Msp. Chilliflocken, 1 Becher H-Schmand (200 g), getrocknete Petersilie

Zubereitung:

1. Linsen und Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in einem hohen Topf in 2 EL Öl andünsten. Linsen, Kidneybohnen und Mais hinzugeben.
3. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen.
4. Gewürze unterrühren und aufkochen lassen.
5. Portionen optional mit je 1 EL Schmand und getrockneter Petersilie servieren und genießen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall können die Zutaten auch ohne Erhitzen verrührt und das Chili kalt verzehrt werden. Öl und ggf. rohe Zwiebel sowie Knoblauch weglassen.



Rezept

Hummus

Aufstrich aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Hummus – Kraft aus Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 265 g*)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 ¼ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- optional: ½ TL Kreuzkümmel, 1 EL Sesampaste (Tahin)

Zubereitung:

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehe pellen, kleinschneiden und mit ¼ TL Salz bestreuen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Öl, Zitronensaft, restlichem Salz, Paprikapulver und ggf. weiteren vorhandenen Zutaten zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Für eine weichere Konsistenz ggf. etwas Wasser hinzufügen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**Bei Stromausfall die Zutaten
mit einer Gabel oder einem
Stampfer zerdrücken.**

Kleiner Vorrat. Große Sicherheit.

zehn-niedersachsen.de/vorsorge

Mehr online: Detaillierte Einkaufslisten für verschiedene Haushaltsgößen, zusätzliche Rezepte sowie Tipps zu weiteren Vorsorgethemen wie Dokumentenmappe, Hausapotheke und Co.

Frerk M, Schmid L & Speck M (2026):

Private Ernährungsnotfallvorsorge und ein Beispiel für einen "Notfall-Warenkorb". <https://doi.org/10.48769/opus-9257>

bbk.bund.de

Notfall-Ratgeber: "Vorsorgen für Krisen und Katastrophen"

www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator

Vorratskalkulator: Per Online-Rechner den persönlichen Vorrat für 1-28 Tage berechnen.



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

**Zur
ZEHN-Website:**



Kleiner Vorrat.
Große Sicherheit.

Für alle Fälle
gut vorgesorgt!

zehn-niedersachsen.de



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN