

**VORRATSGERICHTE FÜR  
STROMAUSFÄLLE :SATT,  
SICHER UND VORBEREITET  
MIT 100 REZEPTEN FÜR  
NOTFÄLLE UND DEN ALLTAG**

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Warum Vorratsküche heute sinnvoll ist

Einleitung

Was dieses Buch dir im Alltag und im Notfall bringt

## Teil 1: Grundlagen der Vorratsküche bei Stromausfall

### Kapitel 1: Gut vorbereitet statt panisch

1. Warum ein Vorrat Sicherheit gibt
2. Was bei einem Stromausfall in der Küche wichtig wird
3. Der Unterschied zwischen Alltagsvorrat und Notvorrat
4. Wie du mit einfachen Mitteln sinnvoll vorsorgst
5. Was du bei Wasser, Hygiene und Lagerung beachten solltest

### Kapitel 2: Die wichtigsten Vorratszutaten

1. Trockenwaren mit hoher Alltagstauglichkeit
2. Konserven und Gläser sinnvoll auswählen
3. Haltbare Eiweißquellen für sättigende Mahlzeiten
4. Fette, Gewürze und kleine Extras mit großem Nutzen
5. Welche Lebensmittel sich für den Notvorrat weniger gut eignen

### Kapitel 3: Kochen mit wenig Energie

1. Gerichte mit kurzer Garzeit
2. Brennstoff sparen in der Praxis
3. Mahlzeiten, die auch kalt gut schmecken
4. Wann ein Campingkocher sinnvoll ist
5. Sicherheit beim Erwärmen und Aufbewahren

## Teil 2: Sofort essbare Vorratsgerichte ohne Kochen

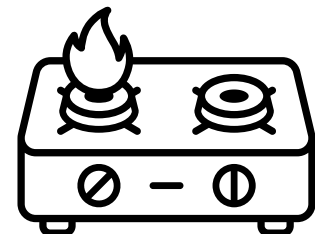
### Kapitel 4: Kalte Hauptgerichte

### Kapitel 5: Schnelle kalte Mahlzeiten und Snacks

## Teil 3: Warme Gerichte mit wenig Brennstoff

### Kapitel 6: Schnelle Sattmacher

### Kapitel 7: Warme Vorratsküche für jeden Tag



## **Teil 4: Suppen, Eintöpfe und Schüsselgerichte**

**Kapitel 8: Klassische Vorratssuppen**

**Kapitel 9: Deftige Krisengerichte**



## **Teil 5: Frühstück, kleine Mahlzeiten und Brotzeiten**

**Kapitel 10: Frühstück aus dem Vorrat**

**Kapitel 11: Brotzeiten und kleine Teller**



## **Teil 6: Vorräte im Glas und haltbar vorbereitete Basisgerichte**

**Kapitel 12: Praktische Vorbereitung für den Notfall**



## **Teil 7: Familienküche im Notfall**

**Kapitel 13: Familienfreundliche Hauptgerichte**

**Kapitel 14: Kleine Trostgerichte für Groß und Klein**

## **Teil 8: Notfallpläne und Vorratslisten**

**Kapitel 15: Der sinnvolle Vorrat für 3 Tage**

1. Grundausrüstung für 1 Person
2. Grundausrüstung für 2 Personen
3. Grundausrüstung für Familien

**Kapitel 16: Der 7-Tage-Vorrat**

1. Wochenplan für 1 Person
2. Wochenplan für 2 Personen
3. Wochenplan für Familien
4. So kombinierst du deine Vorräte sinnvoll

**Kapitel 17: Einkaufslisten und Rotation**

1. Die Basis-Einkaufsliste
2. Der günstige Notvorrat
3. Der komfortable Notvorrat
4. Vorräte im Alltag verbrauchen und ersetzen
5. Mindesthaltbarkeit richtig verstehen

Anhang

1. Küchenhelfer für den Notfall
2. Checkliste für den Vorratsschrank

# Vorwort

## Warum Vorratsküche heute sinnvoll ist

Vorratsküche hat lange Zeit altmodisch geklungen. Für viele Menschen war sie mit überfüllten Kellern, Einmachgläsern und Zeiten verbunden, in denen man aus Not sparsam wirtschaften musste. Heute bekommt dieses Thema eine ganz neue Bedeutung. Denn ein gut geplanter Vorrat steht nicht für Verzicht, sondern für Sicherheit, Gelassenheit und Unabhängigkeit im Alltag.

Wir leben in einer Zeit, in der vieles selbstverständlich wirkt: Strom, fließendes Wasser, geöffnete Supermärkte, volle Regale und die Möglichkeit, jederzeit schnell etwas einkaufen zu können. Doch genau diese Selbstverständlichkeiten können plötzlich ins Wanken geraten – sei es durch Stromausfälle, Unwetter, Lieferengpässe, Krisensituationen oder einfach durch stressige Tage, an denen der Einkauf nicht mehr klappt. Spätestens dann zeigt sich, wie wertvoll eine gut organisierte Vorratsküche wirklich ist.

Vorräte bedeuten nicht, in Angst zu leben oder sich auf das Schlimmste zu fixieren. Im Gegenteil: Wer vorsorgt, schafft Ruhe. Es geht nicht darum, sich von Sorgen leiten zu lassen, sondern darum, mit einfachen Mitteln gut vorbereitet zu sein. Ein Vorratsschrank voller sinnvoll ausgewählter Zutaten kann den Unterschied machen zwischen Unsicherheit und Handlungsfähigkeit, zwischen Improvisation und einem warmen, sättigenden Essen.

Dieses Buch möchte genau dabei helfen. Es zeigt, dass Vorratsküche weder kompliziert noch freudlos sein muss. Aus haltbaren Lebensmitteln lassen sich überraschend vielseitige, schmackhafte und nahrhafte Gerichte zubereiten – oft mit wenig Aufwand, wenig Energie und wenigen Zutaten. Viele dieser Mahlzeiten eignen sich nicht nur für den Krisenfall, sondern auch für ganz normale Tage, an denen es schnell gehen soll, das Budget geschont werden muss oder einfach nichts Frisches im Haus ist.

Gerade bei Stromausfällen wird deutlich, wie wichtig einfache und durchdachte Rezeptideen sind. Dann zählen Gerichte, die sich mit wenig Wasser, wenig Brennstoff und möglichst ohne Kühlung umsetzen lassen. Noch besser sind Rezepte, die nicht nur praktisch, sondern auch sättigend, vertraut und wohltuend sind. Denn in unsicheren Momenten ist Essen mehr als nur Versorgung – es spendet Struktur, Normalität und ein Stück Geborgenheit.

Die moderne Vorratsküche ist deshalb keine Notlösung. Sie ist eine kluge Form der Alltagsorganisation. Sie hilft dabei, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, spontane Engpässe zu überbrücken und im Ernstfall ruhig zu bleiben. Wer seinen Vorrat sinnvoll nutzt, spart oft sogar Geld, kauft bewusster ein und gewinnt ein neues Gefühl für einfache, gute Mahlzeiten.

Dieses Buch soll dich ermutigen, Vorrat nicht als Last zu sehen, sondern als Möglichkeit. Als kleine Reserve für unsichere Zeiten. Als praktische Hilfe im hektischen Alltag. Und als beruhigendes Gefühl, auch dann noch etwas Gutes auf den Tisch bringen zu können, wenn die Umstände schwierig sind. Denn gut vorbereitet zu sein bedeutet nicht, mit Angst zu leben. Es bedeutet, mit mehr Ruhe durchs Leben zu gehen.

# Einleitung

## Was dieses Buch dir im Alltag und im Notfall bringt

Ein Vorratsschrank ist mehr als nur eine Ansammlung haltbarer Lebensmittel. Er ist eine praktische Absicherung für Tage, an denen nicht alles so läuft wie geplant. Genau darum geht es in diesem Buch: um einfache, verlässliche und alltagstaugliche Gerichte, die dir dann helfen, wenn Einkauf, Stromversorgung oder gewohnte Abläufe plötzlich nicht mehr selbstverständlich sind.

Viele Menschen verbinden das Thema Notvorrat mit Extremsituationen. Doch in Wahrheit beginnt Vorratsküche viel früher — nämlich im ganz normalen Alltag. Vielleicht fehlt nach einem langen Arbeitstag die Zeit zum Einkaufen. Vielleicht ist das Wetter so schlecht, dass man lieber zu Hause bleibt. Vielleicht sind die Regale in einzelnen Bereichen leer, das Budget knapp oder der Kühlschrank ungeplant fast leer. In genau solchen Momenten zeigt sich, wie wertvoll ein gut durchdachter Vorrat sein kann.

Dieses Buch soll dir zeigen, dass Vorratsgerichte nicht nur praktisch, sondern auch schmackhaft, unkompliziert und beruhigend sein können. Du brauchst keine übertriebene Krisenvorsorge, keine riesigen Lagerräume und keine komplizierten Systeme. Schon mit einer überschaubaren Auswahl haltbarer Zutaten lassen sich viele Mahlzeiten zubereiten, die sättigen, wärmen und Sicherheit geben.

Im Alltag bringt dir dieses Buch vor allem Entlastung. Es hilft dir, spontane Engpässe gelassener zu überbrücken, vorhandene Vorräte sinnvoll zu nutzen und aus einfachen Zutaten gute Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen. Du lernst, welche Lebensmittel besonders vielseitig sind, welche Gerichte wenig Energie brauchen und wie du auch mit wenigen Mitteln abwechslungsreich kochen kannst. So wird aus dem Vorrat kein staubiges Lager, sondern ein aktiver Teil deiner Küche.

Im Notfall bringt dir dieses Buch vor allem Orientierung. Wenn der Strom ausfällt oder die gewohnte Versorgung vorübergehend eingeschränkt ist, sind klare, einfache Lösungen besonders wichtig. Dann hilft es, Rezepte zur Hand zu haben, die mit wenig Wasser, wenig Brennstoff und möglichst ohne frische Kühlung auskommen. Dieses Buch gibt dir dafür alltagserprobte Ideen: von sofort essbaren Gerichten bis hin zu warmen Mahlzeiten, die sich mit minimalem Aufwand zubereiten lassen.

Dabei geht es nicht nur um Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet in schwierigen Situationen auch Stabilität. Eine warme Suppe, ein sättigender Brei oder ein einfaches Familiengericht können ein Gefühl von Normalität schaffen, wenn vieles andere unsicher ist. Gerade deshalb sind einfache Vorratsgerichte so wertvoll: Sie geben Struktur, sparen Kraft und helfen dabei, ruhig zu bleiben. Dieses Buch will dir keine Angst machen. Es will dir Mut machen. Es zeigt, dass Vorbereitung nichts mit Panik zu tun hat, sondern mit Umsicht. Wer vorsorgt, schafft sich Handlungsspielraum. Wer seinen Vorrat kennt und nutzen kann, fühlt sich unabhängiger und sicherer — nicht nur im Krisenfall, sondern auch im täglichen Leben.

Du findest in diesem Buch deshalb nicht nur Rezepte, sondern auch praktische Anregungen für den Aufbau eines sinnvollen Vorrats, für die Auswahl geeigneter Zutaten und für den klugen Umgang mit dem, was bereits im Haus ist. Die Gerichte sind so ausgewählt, dass sie einfach umsetzbar, vielseitig anpassbar und möglichst zuverlässig planbar sind. Viele davon eignen sich ebenso für hektische Wochentage wie für unerwartete Ausnahmesituationen.

Vielleicht wirst du beim Lesen feststellen, dass Vorratsküche weit mehr ist als eine Notlösung. Sie kann den Alltag vereinfachen, Geld sparen, Lebensmittelverschwendung verringern und das gute Gefühl geben, vorbereitet zu sein. Und genau das ist der eigentliche Wert dieses Buches: Es verbindet praktische Vorsorge mit echter Alltagstauglichkeit.

Denn am Ende ist gute Vorratsküche keine Küche des Mangels. Sie ist eine Küche der Möglichkeiten.

# Teil 1: Grundlagen der Vorratsküche bei Stromausfall

## Kapitel 1: Gut vorbereitet statt panisch

Ein Stromausfall verändert den Alltag oft schneller, als man denkt. Licht, Kühlschrank, Herd, Gefriertruhe, Wasserkocher, Kaffeemaschine und viele kleine Gewohnheiten fallen plötzlich weg. Was sonst selbstverständlich ist, funktioniert nicht mehr. Genau in solchen Momenten zeigt sich, wie wertvoll ein sinnvoll geplanter Vorrat sein kann. Nicht als Ausdruck von Angst, sondern als ruhige, praktische Vorbereitung.

Gut vorbereitet zu sein bedeutet nicht, mit dem Schlimmsten zu rechnen. Es bedeutet, einfache Lösungen zu haben, wenn gewohnte Abläufe unterbrochen werden. Ein Vorrat gibt Sicherheit, weil er Handlungsspielraum schafft. Wer haltbare Lebensmittel im Haus hat, muss bei einem Stromausfall nicht sofort improvisieren, in Hektik verfallen oder auf Hilfe von außen angewiesen sein. Stattdessen bleibt die Möglichkeit, sich und andere weiterhin versorgen zu können – einfach, geordnet und ohne unnötigen Stress.

### Warum ein Vorrat Sicherheit gibt

Sicherheit entsteht oft nicht durch große Maßnahmen, sondern durch kleine, verlässliche Grundlagen. Ein gut sortierter Vorratsschrank gehört genau dazu. Er hilft nicht nur in Notfällen, sondern auch im Alltag: wenn der Einkauf ausfällt, wenn das Wetter schlecht ist, wenn Besuch spontan länger bleibt oder wenn am Monatsende nur noch wenige frische Zutaten vorhanden sind. Vorräte sind deshalb keine reine Krisenvorsorge. Sie sind eine praktische Unterstützung für viele Situationen.

Bei einem Stromausfall wird diese Sicherheit besonders spürbar. Wer einige Grundzutaten im Haus hat, kann ruhiger reagieren. Statt sich zuerst um Essen sorgen zu müssen, lässt sich die Situation besser überblicken. Das entlastet mental und spart Kraft. Gerade in unsicheren Momenten ist diese Ruhe viel wert.

Ein Vorrat bedeutet auch Unabhängigkeit. Man ist weniger darauf angewiesen, sofort einkaufen zu müssen oder darauf zu hoffen, dass Geschäfte geöffnet und Regale gefüllt sind. Gleichzeitig schafft ein sinnvoller Vorrat die Möglichkeit, Mahlzeiten einfacher zu planen und vorhandene Lebensmittel bewusster zu nutzen. So hilft er nicht nur im Ausnahmefall, sondern oft auch dabei, Geld zu sparen und weniger zu verschwenden.

### Was bei einem Stromausfall in der Küche wichtig wird

Fällt der Strom aus, verändert sich nicht nur die Zubereitung von Speisen, sondern die gesamte Küchenorganisation. Plötzlich wird wichtig, was lange haltbar ist, was ohne Kühlung auskommt und was sich mit wenig Energie oder gar ohne Kochen zubereiten lässt. In solchen Momenten zählen keine aufwendigen Menüs, sondern praktische, sichere und sättigende Mahlzeiten.

Besonders wichtig ist dann, die Kälte im Kühlschrank und im Gefrierfach möglichst lange zu erhalten. Türen sollten nur geöffnet werden, wenn es wirklich nötig ist. Was zuerst verbraucht werden sollte, sind leicht verderbliche Lebensmittel, die bereits geöffnet sind oder schnell warm werden könnten. Haltbare Vorräte wie Konserven, Trockenwaren und verschlossene Gläser gewinnen in dieser Situation an Bedeutung, weil sie unabhängig von der Stromversorgung einsatzbereit bleiben.

Auch die Art des Kochens verändert sich. Ohne elektrischen Herd braucht es Alternativen, etwa kalte Gerichte, Mahlzeiten mit kurzer Garzeit oder Rezepte, die sich mit einem Campingkocher, Gaskocher oder einer anderen sicheren Wärmequelle zubereiten lassen. Dabei wird schnell deutlich, wie wertvoll einfache Rezepte sind, die wenig Wasser, wenig Brennstoff und nur wenige Zutaten brauchen. Neben der Technik spielt auch das Gefühl eine Rolle. In einem Stromausfall kann schon ein einfaches Essen Struktur in den Tag bringen. Eine warme Suppe, ein Brei oder ein sättigender Eintopf sind dann nicht nur Nahrung, sondern auch ein Stück Normalität. Essen wird in solchen Momenten zu etwas, das Ruhe gibt und Orientierung schafft.

## Der Unterschied zwischen Alltagsvorrat und Notvorrat

Nicht jeder Vorrat ist automatisch ein Notvorrat. Viele Menschen haben bereits haltbare Lebensmittel im Haus, ohne sie bewusst als Vorrat zu betrachten. Nudeln, Haferflocken, Tomaten aus der Dose, Bohnen, Öl, Brühe oder Knäckebrot gehören in vielen Küchen ohnehin dazu. Genau das ist der Alltagsvorrat: Lebensmittel, die regelmäßig verwendet, immer wieder nachgekauft und ganz selbstverständlich in den Speiseplan eingebaut werden.

Ein Notvorrat geht einen Schritt weiter. Er ist gezielt so aufgebaut, dass er auch dann funktioniert, wenn Einkaufen, Kühlung oder Stromversorgung vorübergehend eingeschränkt sind. Das bedeutet: Er sollte aus Lebensmitteln bestehen, die lange haltbar, einfach lagerbar und möglichst vielseitig einsetzbar sind. Außerdem sollte er so zusammengestellt sein, dass sich daraus vollständige Mahlzeiten ergeben – nicht nur einzelne Zutaten.

Der große Vorteil eines guten Systems ist, dass sich Alltagsvorrat und Notvorrat nicht widersprechen müssen. Im Idealfall überschneiden sie sich. Die besten Vorräte sind oft die, die im Alltag tatsächlich genutzt werden. So bleibt nichts unnötig liegen, Lebensmittel werden regelmäßig verbraucht und ersetzt, und der Vorrat bleibt frisch und übersichtlich. Ein sinnvoller Notvorrat ist daher kein separates Lager für extreme Zeiten, sondern eine klug geplante Erweiterung des normalen Haushalts.

## Wie du mit einfachen Mitteln sinnvoll vorsorgst

Sinnvolle Vorsorge muss weder teuer noch kompliziert sein. Sie beginnt nicht mit großen Anschaffungen, sondern mit einem klaren Blick auf das, was im eigenen Haushalt wirklich gebraucht wird. Der erste Schritt ist meist, einfache Grundzutaten im Haus zu haben, die vielseitig, lange haltbar und leicht kombinierbar sind. Dazu gehören zum Beispiel Hülsenfrüchte, Haferflocken, Couscous, Knäckebrot, passierte Tomaten, Brühe, haltbare Milch, Konserven, Nüsse, Trockenfrüchte und Gewürze.

Wichtig ist dabei nicht die Menge allein, sondern die Brauchbarkeit. Ein guter Vorrat besteht nicht aus zufällig gehorteten Lebensmitteln, sondern aus Zutaten, die man kennt, mag und verarbeiten kann. Wer vorsorgt, sollte deshalb bevorzugt das lagern, was im eigenen Haushalt tatsächlich gegessen wird. So bleibt der Vorrat lebendig und wird nicht zu einer Sammlung vergessener Produkte.

Hilfreich ist es auch, in Mahlzeiten statt in Einzelzutaten zu denken. Nicht nur Reis, Bohnen oder Tomaten sollten vorhanden sein, sondern die Möglichkeit, daraus wirklich ein Essen zuzubereiten. Dazu braucht es Kombinationen: etwa Hülsenfrüchte plus Brühe und Gewürze, Haferflocken plus H-Milch oder Wasser, Knäckebrot plus Aufstriche, Tomaten plus Couscous oder Linsen. Ein Vorrat wird erst dann alltagstauglich, wenn aus ihm mit wenigen Handgriffen eine Mahlzeit entstehen kann.

Ebenso sinnvoll ist es, den Vorrat schrittweise aufzubauen. Niemand muss alles auf einmal kaufen. Oft reicht es schon, bei jedem Einkauf ein oder zwei haltbare Produkte zusätzlich mitzunehmen. Auf diese Weise wächst der Vorrat unauffällig, ohne das Budget stark zu belasten. Gleichzeitig lohnt es sich, regelmäßig zu prüfen, was vorhanden ist, was bald verbraucht werden sollte und was nachgekauft werden muss. Diese einfache Rotation macht aus Vorratshaltung ein praktikables System.

## Was du bei Wasser, Hygiene und Lagerung beachten solltest

Bei einem Stromausfall rückt oft zuerst das Essen in den Mittelpunkt. Mindestens ebenso wichtig sind jedoch Wasser, Hygiene und die richtige Lagerung der Vorräte. Denn ein Vorrat ist nur dann wirklich nützlich, wenn er sicher verwendet werden kann.

Wasser spielt dabei eine Schlüsselrolle. Es wird nicht nur zum Trinken gebraucht, sondern oft auch zum Zubereiten, Einweichen, Erwärmen und Reinigen. Deshalb lohnt es sich, bei der Vorratsplanung darauf zu achten, nicht nur wasserintensive Lebensmittel einzuplanen. Gerade in Notlagen sind Gerichte im Vorteil, die mit wenig zusätzlichem Wasser auskommen oder notfalls auch kalt zubereitet werden können. Ebenso ist es sinnvoll, einen kleinen Trinkwasservorrat einzuplanen und ihn regelmäßig zu 7  
erneuern.

Hygiene ist bei Stromausfall besonders wichtig, weil vertraute Abläufe gestört sein können. Wenn Kühlschrank und Gefriertruhe ausfallen, verderben empfindliche Lebensmittel schneller. Bereits geöffnete Produkte sollten deshalb zügig verbraucht und ungekühlt nicht unnötig lange aufbewahrt werden. Saubere Hände, sauberes Geschirr und ein bewusster Umgang mit Resten helfen, unnötige Risiken zu vermeiden. Was unsicher wirkt, unangenehm riecht oder verdorben erscheint, sollte nicht mehr gegessen werden.

Auch die Lagerung entscheidet über die Qualität des Vorrats. Lebensmittel halten sich am besten kühl, trocken, dunkel und gut verschlossen. Trockenwaren sollten vor Feuchtigkeit geschützt werden, Konserven und Gläser übersichtlich gelagert und regelmäßig kontrolliert werden. Eine gute Beschriftung erleichtert den Überblick und hilft dabei, ältere Produkte zuerst zu verbrauchen. So bleibt der Vorrat nicht nur haltbar, sondern auch praktisch nutzbar.

Wer diese Grundlagen beachtet, gewinnt mehr als nur ein paar zusätzliche Mahlzeiten im Schrank. Er schafft sich ein Stück Ruhe im Alltag und im Notfall. Denn gute Vorbereitung bedeutet nicht, mit Sorge zu leben. Gute Vorbereitung bedeutet, mit einfachen Mitteln dafür zu sorgen, dass auch in schwierigen Momenten noch etwas Verlässliches da ist.

# Kapitel 2: Die wichtigsten Vorratszutaten

Ein sinnvoller Vorrat besteht nicht aus möglichst vielen Produkten, sondern aus den richtigen. Entscheidend ist, dass die Lebensmittel lange haltbar, vielseitig verwendbar und im Alltag tatsächlich nützlich sind. Ein guter Vorrat hilft nicht nur im Notfall, sondern erleichtert auch ganz normale Tage, an denen wenig Zeit, wenig Geld oder wenig frische Zutaten im Haus sind. Genau deshalb lohnt es sich, die Auswahl bewusst zu treffen.

Die besten Vorratszutaten sind jene, aus denen sich mit wenig Aufwand vollständige Mahlzeiten zubereiten lassen. Sie sollten sättigen, sich gut lagern lassen und nach Möglichkeit in mehreren Rezepten einsetzbar sein. Wer seine Vorratsküche klug aufbaut, braucht keine überfüllten Schränke, sondern eine solide Basis aus alltagstauglichen Lebensmitteln.

## Trockenwaren mit hoher Alltagstauglichkeit

Trockenwaren gehören zu den wichtigsten Grundlagen jeder Vorratsküche. Sie sind meist lange haltbar, platzsparend lagerbar und oft besonders ergiebig. Gleichzeitig lassen sie sich in vielen verschiedenen Gerichten verwenden, von herzhaft bis süß, von Frühstück bis Hauptmahlzeit. Besonders wertvoll sind Lebensmittel, die schnell garen oder sich unkompliziert zubereiten lassen. Haferflocken gehören hier zu den vielseitigsten Vorräten überhaupt. Sie eignen sich für Porridge, Müslis, herzhaft Breie oder als Basis für einfache Sattmacher. Couscous ist ebenfalls sehr praktisch, weil er nur wenig Wasser und oft kaum Kochzeit braucht. Auch Polenta, Grieß und Kartoffelpüreeflocken sind nützlich, da sie rasch zubereitet sind und wenig Brennstoff erfordern. Hülsenfrüchte in getrockneter Form wie rote Linsen sind besonders wertvoll, weil sie vergleichsweise schnell garen und sättigend wirken. Andere getrocknete Bohnen und Kichererbsen sind ebenfalls nahrhaft, brauchen jedoch meist mehr Wasser, mehr Zeit und oft vorheriges Einweichen. Für den Notvorrat sind deshalb Produkte im Vorteil, die auch unter eingeschränkten Bedingungen gut einsetzbar bleiben.

Knäckebrot, Zwieback, Cracker und andere trockene Brotalternativen ergänzen den Vorrat sinnvoll, weil sie direkt essbar sind und sich mit süßen oder herzhaften Aufstrichen kombinieren lassen. Auch Trockenfrüchte, Nüsse und Samen haben einen hohen Nutzwert: Sie liefern Energie, Abwechslung und lassen sich ohne großen Aufwand in viele Mahlzeiten einbauen.

## Konserven und Gläser sinnvoll auswählen

Konserven und Gläser sind für die Vorratsküche besonders wertvoll, weil sie oft sofort einsatzbereit sind. Sie brauchen keine Kühlung, sind lange haltbar und können im Notfall direkt verzehrt oder mit wenigen weiteren Zutaten zu einer vollständigen Mahlzeit ergänzt werden. Sinnvoll sind vor allem Produkte, die vielseitig kombinierbar sind. Dazu gehören Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Mais, Erbsen, passierte Tomaten, Tomatenstücke, Sauerkraut, Rote Bete und verschiedene Gemüsekonserven. Solche Vorräte eignen sich für Salate, Eintöpfe, Suppen, Pfannengerichte oder einfache Beilagen. Besonders praktisch sind Produkte, die bereits verzehrfertig gegart sind, weil sie Zeit und Energie sparen.

Bei der Auswahl lohnt es sich, auf einfache Zutatenlisten zu achten. Je klarer und übersichtlicher ein Produkt zusammengesetzt ist, desto vielseitiger lässt es sich verwenden. Außerdem ist es hilfreich, bevorzugt jene Konserven zu wählen, die im eigenen Haushalt ohnehin gern gegessen werden. Was im Alltag regelmäßig verbraucht wird, bleibt nicht unnötig liegen und kann leichter in ein Rotationssystem eingebunden werden.

Auch Gläser mit Saucen, Suppenbasen oder Gemüsezubereitungen können sehr nützlich sein, wenn sie als Ergänzung gedacht werden und nicht nur als Einzelprodukt. Ein gutes Glas passierte Tomaten etwa kann Grundlage für viele Mahlzeiten sein, während eine stark spezialisierte Fertigmischung oft weniger flexibel einsetzbar ist.