Vorratskalkulator: Nahrungsvorrat für die Krise berechnen

Du suchst nach einer schnellen Lösung, um dir einen Notvorrat anzulegen?

Dann nutze unseren Vorratskalkulator, der sich an einer Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal) orientiert.

Aber denke daran: Es handelt sich bei dem Kalkulator um allgemeine Empfehlungen, die je nach Anspruch an deine individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

Berechne deinen benötigten Nahrungsvorrat für eine Krise

Der Kalkulator beruht auf den Empfehlungen von der Website ernaehrungsvorsorge.de (betrieben von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)).

Alle Gramm-Angaben bei Gläsern und Dosen beruhen auf dem Abtropfgewicht.

Hinweis zum Wasserverbrauch

Der Kalkulator berücksichtigt den durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag. Die restlichen 0,5 Liter, die in den Kalkulator einfließen, sind für das Kochen berücksichtigt.

Jedoch bin ich hier der Meinung, dass 2 Liter Wasser pro Tag und Person zu wenig sind. Bitte rechne pro Tag und Person **0,5 Liter Wasser hinzu für deine Hygiene**. Mein Kalkulator zum benötigten Wasservorrat für eine Krise berechnet auch diese Mengen mit ein.

Weiterhin solltest du wissen: Menschen ab ca. 65 Jahren brauchen ca. 2 Liter Trinkwasser am Tag. Kinder bis ca. 12 Jahre brauchen nur 1 Liter Trinkwasser am Tag.

Die 2,5 Liter sind jedoch das Minimum, das du pro Tag und Person einkalkulieren solltest. Besser sind 4 Liter pro Tag und Person an Trinkwasser, Kochwasser und Hygienewasser.

Hinweise zum Kalorienverbrauch

Rechne bitte mit ein, dass der Kalorienverbrauch abhängt von folgenden Faktoren:

- Geschlecht
- Alter (z. B. verbrauchen Kinder weniger)
- Größe
- Gewicht
- Energieverbrauch am Tag (Büroarbeit oder körperliche Arbeit?)
- Sportaktivitäten

Zum Beispiel wird bei einem Mann (40 Jahre, 170 cm groß, 70 kg schwer) von einem Grundumsatz von

1623 Kcal ausgegangen. Eine Frau im gleichen Alter, gleiche Größe und gleiches Gewicht, hat im Vergleich zum Mann nur einen Grundumsatz von 1412 Kcal. Hinzu kommen noch verschiedene Aktivitäten, wie Arbeit, Sport, Freizeit.

Berechne deinen genauen Kalorienverbrauch mit dem Rechner der apotheken-umschau.de.

Beachte: Der Kalorien-Rechner liefert durchschnittliche Werte. Jeder Fall ist individuell und muss auch so betrachtet werden. Jedoch sind die Ergebnisse genauer als pauschal 2200 Kcal zur Grundlage zu nehmen.

Hinweise zu den Nahrungsmitteln

Das Haltbarkeitsdatum mancher empfohlener Nahrungsmittel von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) wird nach 20 Tagen ablaufen. Zum Beispiel ist abgepacktes Vollkornbrot nach 20 bis 30 Tagen abgelaufen. Nimm hier besser Dosenbrot. Das ist locker 3 Jahre und länger haltbar.

Das gilt auch für Eier. Möchtest du länger als 30 Tage einen Vorrat anlegen, so weiche auf Volleipulver / Trockenei aus. Oder bei Milch: Möchtest du lange mit Milch versorgt sein, weiche auf Vollmilchpulver aus.

Lies auch meinen Artikel: Die besten Nahrungsmittel zum Überleben (10+ Jahre haltbar)

Hinweise zur Lagerung

Wie immer gilt: **Lagere alles kühl und trocken**. Das gilt besonders für das angegebene frische Gemüse und Obst.

Kaufe beim Frischobst am besten keine Südfrüchte, sondern weiche auf Obst aus, das sich gut lagern lässt. Das sind z. B. Äpfel und Birnen.

Und wichtig ist das **FiFo-Prinzip (first in first out)**: zuerst eingelagerte Ware wird auch zuerst wieder aus deinem Lager genommen.

Fazit

Wie bei jeder Vorratshaltung ist es wichtig, dass du deine eigenen Bedürfnisse ganz genau kennst.

Manch einer mag keinen Kaffee, ein anderer wiederum keine Pilze. Wenn du Alternativen dazu suchst, schaue nur, dass diese deinen ungefähren Kalorienbedarf decken.

Was hältst du von dem Vorratskalkulator?

Konnte ich dir damit eine Richtung aufzeigen?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de