

# Notfall-Einkaufsliste: Was brauche ich, um 10 Tage zu überleben?

Der Präsident der Europäischen Handelskammer in China warnt, dass ab März einige Produkte in Europa knapp werden könnten. Seit Ausbruch des Coronavirus in China stehen Fabriken still, und in Europa kommen immer weniger Containerschiffe an.

Das Coronavirus belastet mittlerweile auch die deutsche Wirtschaft und die Nachfrage hierzulande, nach haltbaren Lebensmitteln und Hygieneartikeln ist z.B. laut Lidl und Aldi bereits spürbar.

Aber mal davon abgesehen, dass eventuell manche Waren auch für uns Endverbraucher knapp werden könnten, habe ich mir folgende Frage gestellt:

## Was braucht ein Mensch, um 10 Tage zu überleben?

Alleine in NRW stehen derzeit über 1000 Menschen unter häuslicher Quarantäne. Da ist dann nichts mehr mit Einkaufen gehen.

Wer also – bitte ohne jetzt völlig hysterisch zu werden – einfach nur für den Notfall vorsorgen möchte, sollte sich folgende Lebensmittel auf Vorrat besorgen:

Pro Erwachsener gilt für 10 Tage:

- 20 Liter Getränke, am besten Wasser
- 3,5 Kilo Getreide
- Nudeln
- Kartoffeln

- Reis
- 4 Kilo Gemüse, frisch oder eingekocht
- 2,5 Kilo Obst frisch oder getrocknet
- 200 Gramm Nüsse
- 357 Gramm Öle
- Fette wie Butter oder Margarine
- 2,6 Kilo Milchprodukte oder Hülsenfrüchte und pflanzliche Milchalternativen
- 1,5 Kilo Fleisch oder Fisch tiefgefroren oder Konserven
- Eier

Wusstet Ihr, dass es Lebensmittel gibt, die praktisch unbegrenzt haltbar sind?

Die solltet Ihr also noch zusätzlich in Euren Notfall-Einkaufswagen legen:

- Honig
- Ahornsirup
- Butterschmalz
- Salz
- Weißweinessig
- Zucker
- Maisstärke
- Spirituosen wie Wodka, Rum oder Whiskey

(Und vergesst beim Einkaufen nicht Eure Haustiere!)

Ansonsten empfehle ich noch dringend ein Netflix-Abo, eine stabile Internetverbindung, ausreichend Klopapier, Zahnpasta und Schmerzmittel.