

# Ergänzungsvorrat

Ein Grundvorrat an Lebensmitteln ist das Minimum, das in jedem noch so kleinen Haushalt vorhanden sein sollte. Er beinhaltet die sog. Basis der Lebensmittel, also jene, die zum Überleben am Wichtigsten sind, und solche, die man immer wieder braucht (z.B. Gewürze).

In unseren Grundvorrat gehören vor allem Lebensmittel mit hohem Kohlenhydratanteil, weil unser Körper die meiste Energie aus Kohlenhydraten heranzieht. Brot ist deswegen ein wichtiger Bestandteil. Tiefgefroren lässt es sich bequem für längere Zeit lagern. Ebenso sind Nudeln und Reis sowie Kartoffeln als Kohlenhydratlieferanten sehr wichtig. Nudeln und Reis halten sich sehr lange, während Kartoffeln jedoch nach einigen Wochen keimen. Ebenso ist es vorteilhaft, immer einige Pakete Mehl, Zucker und Salz zu bevorraten. So lassen sich auch schnell selber Teigspeisen herstellen. Vielleicht fügen Sie deshalb auch noch einige Eier und ein paar Päckchen Backpulver und Trockenhefe in Ihren Grundvorrat.

Nicht zu vergessen sind natürlich auch die Gewürze. Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter geben Ihren Speisen den richtigen Pfiff und sind deshalb in jedem Grundvorrat von Bedeutung. Vergessen Sie auch nicht, ans Trinken zu denken. Ein Repertoire an Trinkwasser sollte in Ihrem Grundvorrat ebenfalls einen Platz haben.

[Zurück zu Haushaltsvorrat](#)