

# Empfohlener Notvorrat

## Getränke

9 Liter Wasser (pro Person)  
Frucht- und Gemüsesäfte

## Haltbare Lebensmittel (für rund 1 Woche)

Reis oder Teigwaren  
Öl oder Fett  
Konservendosen z. B. mit Gemüse, Früchten oder Pilzen  
Fertigtomatensauce im Glas oder Tetrapack  
Fleisch- und Fischkonserven  
Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z. B.  
Chili con Carne, Reisgerichte, Rösti)  
Fertigsuppen  
Zucker, Konfitüren, Honig  
Bouillon, Salz, Pfeffer  
Kaffee, Kakao, Tee  
Dörr- und Hülsenfrüchte  
Zwieback oder Knäckebrot  
Schokolade  
Kondensmilch, UHT-Milch  
Hartkäse (Greyerzer, Sbrinz, Bergkäse usw.)  
Dauerwürste, Trockenfleisch

Spezialnahrung (für Säuglinge, bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)  
Futter für Haustiere

## Verbrauchsgüter

Transistorradio, Taschenlampen mit (Ersatz-)Batterien  
Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug  
Gascartouchen für Campinglampen oder -kocher  
Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte

BWL, 3003 Bern, [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)  
09.2009

