

## Liebe Kunden,

das Sächsische Staatsministerium für Energie, Klimaschutz, Umwelt und Landwirtschaft hat eine Empfehlung ausgesprochen, welche Lebensmittel in welchen Mengen in unseren Haushalten bevorratet sein sollten, um bei einem Stromausfall oder in anderen Ausnahmesituationen ein Zeitfenster von ungefähr 3 Tagen mit Lebensmitteln aus eigenen Beständen überbrücken zu können. Gern stellen wir Ihnen diese Informationen zur Verfügung.



**KONSUM**

Hier ist Heimat.

## Haushaltsbevorratung für 3 Tage:

Lebensmittelgruppe	Beispiele	2 Personen	4 Personen
<b>Getreideprodukte</b>		1,80 kg	3,60 kg
	Vollkornbrot		
	Zwieback		
	Knäckebrot		
	Nudeln		
	Reis		
	Hafer-/Getreideflocken		
	Kartoffeln		
<b>Gemüse Hackfrüchte</b>		2,40 kg	4,80 kg
	Bohnen in Dosen		
	Erbsen/Möhren in Dosen		
	Rotkohl in Dosen/Gläsern		
	Sauerkraut in Dosen		
	Spargel in Gläsern		
	Mais in Dosen		
	Pilze in Dosen		
	Saure Gurken im Glas		
	Rote Bete		
	Zwiebeln, frisch		
<b>Obst</b>		1,20 kg	2,40 kg
	Kirschen im Glas		
	Birnen in Dosen		
	Aprikosen in Dosen		
	Mandarinen in Dosen		
	Ananas in Dosen		
	Rosinen		
	Haselnusskerne		
	Trockenpflaumen		
	Frischobst		
	Apfel roh		

Lebensmittelgruppe	Beispiele	2 Personen	4 Personen
<b>Obst</b>		1,20 kg	2,40 kg
	Banane roh		
	Orange roh		
<b>Getränke</b>		12,0 l	24,0 l
	Mineralwasser		
	Kaffee (Pulver)		
	Zitronensaft		
	inkl. 0,5 l Wasser zum Kochen proTag		
<b>Milch   Milchprodukte</b>		1,20 kg	2,40 kg
	H-Milch		
	Hartkäse		
<b>Fisch   Fleisch   Eier</b>		0,6 kg	1,20 kg
	Thunfisch in Dosen		
	Ölsardinen in Dosen		
	Heringsfilet in Soße		
	Corned Beef in Dosen		
	Bockwürstchen im Glas		
	Kalbsleberwurst im Glas		
	Dauerwurst		
	Eier		
<b>Fette   Öle</b>		0,210 kg	0,420 kg
	Streichfett		
	Butter		
	Margarine		
	Öl		
<b>Sonstiges nach Belieben</b>			
	Zucker		
	Salz		
	Mehl		
	Süßstoff		
	Honig		
	Marmelade		
	Schokolade		
	Fertiggerichte		
	Brühe		
	Kakaopulver		
	Salzstangen		
<b>Nicht zu vergessen</b>			
	Nahrung und Streu für Haustiere, Medikamente/Hausapotheke, Hygieneartikel – Seife, Müllbeutel, Toilettenpapier, Desinfektionsmittel, Reservebatterien, Kerzen, Teelichter, Streichhölzer, Feuerzeug, Taschenlampe, Campingkocher mit Brennmaterial		