



Ernährungsnotfallvorsorge und privater Notvorrat

Konzept für einen 1,5 bis 2 Stunden Workshop für
interessierte Bürgerinnen und Bürger



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

I. Lernziele

Am Ende der Veranstaltung:

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstehen, warum Ernährungsnotfallvorsorge sinnvoll ist.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen, welche Mengen an Lebensmitteln und Wasser empfohlen werden (10-Tage-Vorrat).
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen den [Vorratskalkulator](#), die [BMLEH-Vorrattabellen](#) und den [BBK-Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“](#).
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer können unterscheiden, welche Lebensmittel sich für den Notvorrat eignen und welche nicht.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Strategien gegen Lebensmittelverschwendung anwenden („rotierender Vorrat“ – FIFO (First In – First Out“, etc.)).
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen Notfalltreffpunkte, Informationsquellen im Krisenfall und Grundlegendes zur allgemeinen privaten (Notfall)vorsorge.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben erste Schritte zum Handeln an die Hand bekommen (z.B. BBK-Broschüre, Checkliste, Tabelle mit eigenem individuellem Vorratsplan o.ä.).

II. Ablauf (1,5h – 2h)

1. Begrüßung & Einstieg (5 Min)

- Kurze Vorstellung der Kursleitung.
- Kurze Abfrage per Handzeichen oder Mentimeter:
 - „Wer hat bereits einen Notvorrat?“
 - „Wie lange könnten Sie oder Ihr Haushalt sich ohne Einkaufen versorgen?“
 - „Welche Lebensmittel lagern Sie in Ihrem Notvorrat?“
- Hinweis auf Ziel: pragmatisch, alltagsnah, ohne Panik – es geht um Selbsthilfe und kluge Vorbereitung, kein „Prepper-Kurs“.
- Material für möglichen Einstieg: [SWR Retro – Abendschau: Private Vorratshaltung, ein Meinungstest bei Hausfrauen - hier anschauen](#)

2. Warum Ernährungsnotfallvorsorge? (10–15 Minuten)

Inhalte:

- Beispiele realistischer Störungen (Blackout, Naturkatastrophen (Hochwasser), Lieferketteneinschränkungen, Krankheit etc.).
- Positive Botschaft: Vorsorge schafft Sicherheit, spart Stress und stärkt Familien. Sich einen Notvorrat anzulegen hat nichts mit Prepping oder unsolidarischem Hamstern zu tun.

Interaktion:

Austausch: „In welchen Situationen wäre ein Vorrat für Sie persönlich hilfreich gewesen?“ (→ Corona Quarantäne; Corona Massenkäufen entkommen; Hochwasser; Krankheit; spontaner Besuch; viel los im Alltag und keine Zeit zum Einkaufen; Feiertag verbummelt, keine Möglichkeit einzukaufen etc.).

3. Grundlagen des 10-Tage-Vorrats (35 Minuten)

Materialien:

- [Vorratskalkulator](#)
- [Vorrattabellen des BMLEH](#)
- Video BBK „Wie funktioniert Bevorratung“ (als Einstieg oder Zusammenfassung am Ende)

Inhalte:

- Mengeneempfehlungen Wasser (!) und Lebensmittel (pro Person).

Deine Checkliste

für 10 Tage



- Bevorratung von frischen Lebensmitteln, als auch sehr lang haltbaren Lebensmitteln. Zusätzlich Lebensmittel, die man nicht kochen/erhitzen muss und welche, die erhitzt werden müssen.
- Nur kaufen, was man gerne isst und verträgt.
- Beispiel-Lebensmittel: (Vollkorn-) Nudeln, Reis, (Knäcke-) Brot, Haferflocken, Konserven mit Hülsenfrüchten, Konserven mit Fertiggerichten, Obst/Gemüse aus Glas/Dose, Nüsse, Öl, Essig, Zucker, Salz, getrocknete Kräuter etc.
- Wo lagere ich den Vorrat? – Abstellkammer, Küchenschränke, in Kisten unter dem Bett, im trockenen Keller, Kellerabgang/Treppenaufgang, stapelbare Kisten, Hängeregale etc. → kreativ sein.
- Wie lagere ich die LM richtig? – trocken, dunkel, luftdicht verpackt (Schädlinge), First in -First out (FIFO) = Was neu gekauft wird, kommt ins Regal nach hinten, was schon länger im Regal steht und als nächstes verbraucht werden soll, kommt nach vorne.

- Wie lege ich den Vorrat an?
 - Einmaliger Einkauf des gesamten Notvorrats oder nach und nach kaufen (bei jedem Einkauf eine Packung XY mehr = günstigere Variante) → Angebote und Aktionen nutzen, um Geld zu sparen.
 - Vorrat regelmäßig rotieren und in Speiseplan einbauen oder Check des Vorrats alle X Monate und dann Verbrauch von Lebensmitteln, die vor dem Ablauf stehen.
 - Regelmäßiges Nachkaufen nach jedem Verbrauch beim nächsten Einkauf oder Nachkauf nach X Monaten, was ersetzt werden muss.
- Mindesthaltbarkeitsdatum – zeigt an, ab wann die Qualität nach Angaben des Herstellers eines Lebensmittels nachlässt, obwohl das Lebensmittel noch verzehrt werden kann. Materialien zur Lebensmittelverschwendung finden Sie unter ([MLR-Webseite: Lebensmittelretter](#), „[Zu gut für die Tonne](#)“- Webseite, [Reste-App](#) etc.).
- Verbrauchsdatum – zeigt an, ab wann ein Lebensmittel ohne Gesundheitsgefährdung nicht mehr verzehrt werden kann.

→ Klare Botschaft: Jeder Vorrat hilft und jeder Vorrat darf individuell gestaltet werden. Es gibt keine festen Regeln. Der Vorrat soll an Familien-/Wohn-/finanzielle Situation angepasst werden. Ermutigung auch für kleinen Vorrat.

4. Was kochen im Notfall? Rezepte & Ideen (10 Minuten)

Materialien:

- [BMLEH-Vorrattabelle](#), [BMLEH-Vorrattabelle vegetarisch](#)
- Beispiellebensmittel des Notvorrats (was könnte man daraus kochen?)
- Kochbuch BBK „[Kochen ohne Strom](#)“
- eventuell Mini-Rezeptkarten/Rezepte aus dem Internet

Inhalte:

- Hinweis auf möglichen Stromausfall → Kochmöglichkeit (z.B. Campingkocher + Reservebrennstoff) notwendig

- Kann man ohne Strom kühlen? → Im Winter Balkon und Keller nutzen.
- Zuerst schnell Verderbliches verbrauchen (Kühlschrank und Gefrierschrank).
- Ideen für stromunabhängige Mahlzeiten:
 - Haferbrei mit Wasser/haltbarer Kuhmilch oder Pflanzendrink + Lagerobst oder Obstkonserven
 - Salat aus Mais, Bohnen, Rote-Beete, Essig, Öl, Gewürzen
 - Couscous (kann mit kaltem Wasser quellen, dauert nur länger) mit Gemüse
 - Brot / Knäckebrötchen + Gemüseaufstrich/Dosenfisch/Dosenwurst/Nussmus + Konserve (Obst/Gemüse)
- Kochen mit Campingkocher (entweder nur als Beispiel, oder bei einem Workshop praktisch vorführen) → einfache Gerichte (Nudeln etc.)
- Hinweis auf Kochbuch des BBK

Interaktion:

Kurzfrage: „Welche Gerichte würden Sie aus diesen Zutaten zubereiten?“; „Was ist ihr spontanes Gericht aus dem Vorratsschrank?“ (→ das könnte auch in der Krise aus dem Notvorrat gekocht werden).

5. Lebensmittelverschwendung vermeiden (5–10 Minuten)

Materialien

- [Flyer MLR „Vorratsmanagement für Lebensmittelretter“](#)
- [Flyer MLR „Wie lagern Lebensmittel richtig?“](#)
- [Flyer BMLEH „Ist meine Zeit mir dir schon abgelaufen? Über den Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum“](#)

Inhalte:

- Struktur, Ordnung, Überblick
- Richtiger Umgang mit Mindesthaltbarkeitsdatum bei Trockenprodukten.

- Rotationssystem, First In – First Out (FIFO), regelmäßiges Überprüfen der Haltbarkeit der Vorräte
- Wie lagern welche Lebensmittel richtig?
- Einkaufsliste an den Vorrat koppeln.
- Resteverwertungstag/Vorratskochtag einführen.

6.Informationen & Orientierung im Krisenfall (10 Minuten)

Materialien:

- [BBK-Broschüre „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“](#)
- [Infos zu lokalen Notfalltreffpunkten](#)
- [NINA-Warnapp](#)
- [Für alle Fälle kurz erklärt: Was gehört ins Notgepäck? - YouTube](#)

Inhalte:

- Alarmierungen: Sirenen, Warn-App NINA, Cell Broadcast ([Warnmix für Deutschland](#))
- Wo informiert man sich ohne Strom? – Batterie-/Kurbelradio; Notfalltreffpunkte in der Nähe
- Lokale „Notfalltreffpunkte“: Treffpunkte für die Bevölkerung in Krisen (Informationen, Versorgung, etc.). Nachfrage der konkreten Treffpunkte in den Rathäusern der Kommunen oder auf deren Internetseite.
 - Was gibt es dort?
Infos zu Ausfalllagen, medizinische Ersthilfe, Kommunikation, evtl. Notstrom, etc.
(kommunal unterschiedlich, kommt auf den jeweiligen Notfalltreffpunkt an)
- Für Notfälle in der Krise (z.B. Notarzt kann wegen Stromausfall nicht angerufen werden): „Notfall-Leuchttürme“ (oft Feuerwehrrhäuser)
- Familien-Notfallplan: internen Treffpunkt ausmachen, „Notfalltreffpunkte“ kennen, Kontaktliste, Medikamentenliste, Für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS-Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.
- Notgepäck (Video)

Interaktive Übung:

„Wohin gehen Sie, wenn plötzlich der Strom für mehrere Stunden weg ist und Sie einen Notfall haben?“ → „Notfall-Leuchttürme“ bei Notfall oder für Informationen/Unterkunft/Treffpunkt: „Notfalltreffpunkte“ → Ein paar Meldungen sammeln und zusammen die Seite [Notfalltreffpunkt – Mein Anlaufpunkt im Notfall](#) anschauen. Hinweis: Wenn konkrete Notfalltreffpunkte der jeweiligen Kommune nicht auf deren Homepage ausgeschrieben sind, im Rathaus erfragen → Jeder kann recherchieren ob sein/ihr jeweils nächster Notfalltreffpunkt online zu finden ist. Wenn nicht → To do: Nachfrage im Rathaus.

7. Praxis (20-30 Minuten):

Praktische Demonstration des privaten Notvorrats:

- **Variante A:** 10-Tages-Vorrat (Lebensmittel und Getränke) für eine Person auf dem Tisch.
→ Veranschaulichung des Platzes, der für einen 10-Tages-Vorrat für eine Person nötig ist; Gesprächsmöglichkeit über alternative oder zusätzliche Produkte, Erfahrungen austauschen, Ideen bei Platzmangel, etc.
- **Variante B:** Bunter Mix verschiedenster Lebensmittel (ohne die genauen Mengen des Notvorrats).
→ Gruppe ordnet zu: „geeignet für Notvorrat“ / „ungeeignet“ (weil schnell verderblich, gekühlt, geöffnet, verdorbene Verpackung, über MHD hinaus). → Quiz-Charakter und auch hier Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen.

Eigener Vorratsplan

Materialien:

- [Vorratskalkulator](#)
- Tabelle zum individuellen Notvorrat (ausgedruckt oder digital)

Ablauf:

1. Jede Person erhält eine vorbereitete Tabelle (Mengen der Kategorien (Getreide, Milchprodukte etc.) für eine Person für 10 Tage bereits eingetragen).
2. Aufgabenstellung:
 - „Erstellen Sie Ihren persönlichen Notvorrat nach Ihren eigenen Vorlieben.“ (→ jemand isst lieber Reis, die andere Person Nudeln etc.) → Kann als persönliche Einkaufsliste dienen.
 - Kategorien für Tabelle siehe Vorratskalkulator.

3. Danach kleine Austauschphase in Zweiergruppen:

- „Was fehlt Dir noch?“
- „Was ist bei Dir besonders praktisch?“

8. Abschluss, Fragen und Mitgabe (5 Minuten)

- Kurze Wiederholung der wichtigsten Punkte (Was gehört rein? Wo lagere ich? Wie lege ich an und gehe dann damit um?) Siehe Liste.
- To-do der Teilnehmenden nach dem Kurs:
 1. Über Notvorrat auf Homepages informieren und [Vorratskalkulator](#) benutzen.
 2. Persönliche Liste erstellen.
 3. Nach und nach einkaufen.
 4. Rotation einführen.
 5. Vorrat regelmäßig prüfen.
- Verweis auf die Materialien ([BBK-Broschüre](#)) und Homepages ([MLR](#), [BMLEH](#) und [BBK](#))

9. Optional: Erweiterungen für längere Workshops

Falls 2 Stunden voll ausgenutzt werden oder Ideen für einen Folgekurs:

- Kochkurs „Notfallkochen live“ (Zubereitung von Gerichten mit Lebensmitteln aus dem Notvorrat (evtl. auf dem Campingkocher))
- Kurze „Blackout-Simulation“: 3 Minuten Licht aus (falls Schulungsort geeignet). Was funktioniert im Blackout alles nicht mehr? → Wasserversorgung fällt aus, Zahlungsverkehr fällt aus, Kühlung und Kochen nicht möglich, Internet/Mobilfunk fallen aus, Informieren (Handy, Fernseher, Radio) nicht möglich, Licht, Heizung, Krankenhausbehandlungen, Supermärkte bekommen keine Lieferungen mehr und Kassensysteme und Kühlungen fallen aus etc.
- Mini-Quiz (interaktiv per Smartphone, z.B. Mentimeter)
- Verwandte Themen: Wie lagere ich Lebensmittel richtig?; Wie vermeidet man Lebensmittelverschwendung?; Wie erkennt man Schäden an Konserven?; Wie Sorge ich zusätzlich richtig für den Notfall vor? (Notfallrucksack, Dokumentenmappe etc.)

III. Materialliste

- [MLR-Homepage zur Ernährungsnotfallvorsorge](#)
- [BMLEH-Homepage zur Ernährungsnotfallvorsorge](#)
- [Vorratskalkulator \(BMLEH\)](#)
- [BMLEH-Vorrattabellen](#) (allgemein und vegetarisch)
- [BBK-Broschüre „Vorsorgen für Krisen & Katastrophen“](#)
- [BBK-Video „Für alle Fälle vorbereitet: Wie bevorrate ich Lebensmittel?“](#)
- Video [„König Hafersack“](#)
- Video [„Notvorrat früher“](#)
- Tisch mit Beispielvorrat (Konserven, Trockenprodukte, Wasser etc.):
 - 10-Tage-Vorrat für eine Person **oder**
 - gemischte Lebensmittel zum Sortieren
- Ausdrücke: Vorratsliste & Kategorien-Tabelle

Herausgeber

Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat
Baden-Württemberg
Pressestelle

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

Stand: August 2026

E-Mail: ENVBW@mlr.bwl.de

Bild: PantherMedia / pundapanda

Mehr Informationen

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/ernaehrungsnotfallvorsorge>