

Kalender für Vorratseinkäufe und Notvorsorge

2015

FHV Pfahl Bern



Der Einkaufskalender ist ein Vorschlag, wie man wöchentlich, zusätzlich zum üblichen Bedarf für die ganze Familie, noch etwas für den Notvorrat einkaufen kann. Angemessen an den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat und an den finanziellen Mitteln, die zur Verfügung stehen.

Benutzen Sie jede Woche einen Coupon. Schneiden Sie ihn ab und fügen Sie ihn Ihrer Einkaufsliste hinzu.

Markieren Sie Ihren Einkauf, damit Ihr Vorrat rotieren kann. (z.B. farbige Punkte)

Nicht immer haben die Läden Sonderangebote. Wenn Sie einen Einkauf nicht umsetzen können, fügen Sie den Coupon zur nächsten Woche oder später hinzu. Melden Sie Sonderangebote weiter! Benutzen Sie einen Coupon wann immer es möglich und/oder nötig ist.

Der Kalender soll helfen, erleichtern, unterstützen, Anregungen geben und Überblick verschaffen. Passen Sie dieses Einkaufssystem Ihren individuellen Bedürfnissen an.

Notvorrats-Mengenangaben für 1 Jahr pro Erwachsenen:

Getreide:	181 kg (Weizen, Reis, Mais, Pasta, etc.)
Gemüse:	27 kg (Bohnen, Erbsen, Linsen, etc. - getrocknet/Dosen)
Milchpulver:	7 kg
Zucker/Honig:	27 kg
Öl/Fett:	9 Lt
Salz:	3.6 kg
Wasser:	53 Lt (für 2 Wochen!)

Januar	Februar	März
<p>KW 1</p> <p>Alle neuen Unterlagen (zB. Policen, Bankkarten, etc.) kopieren, laminieren und mit den anderen sicher verwahren.</p>	<p>KW 6</p> <p>Ein Haushaltsbudget für 2015 aufstellen, in welchem die Notvorsorge finanziell eingeplant ist.</p>	<p>KW 10</p> <p>Den Notvorrat durchsehen und evaluieren, was dringend benötigt wird. Ggfs. mit auf die Einkaufsliste schreiben.</p>
<p>KW 2</p> <p>Salz, Pfeffer, Bouillon und Fertigsuppen</p>	<p>KW 7</p> <p>Wasser zum Trinken</p>	<p>KW 11</p> <p>UHT Milch, Kondensmilch und Milchpulver</p>
<p>KW 3</p> <p>Reis</p>	<p>KW 8</p> <p>Kerzen und Taschenlampen</p>	<p>KW 12</p> <p>Dörr- und Hülsenfrüchte</p>
<p>KW 4</p> <p>Teigwaren</p>	<p>KW 9</p> <p>Zwieback, Kekse, Knäcke- und Dosenbrot</p>	<p>KW 13</p> <p>Transistorradio</p>
<p>KW 5</p> <p>Zucker, Gelierzucker, Süsstoff und Honig</p>	<p>-</p>	<p>KW 14</p>  <p>WC-Papier, Küchentuchrollen und Taschentücher</p>

April	Mai	Juni
<p>KW 15</p> <p>Pflanzen und Kräuter auf dem Fensterbrett oder im Garten ansähen.</p>	<p>KW 19</p> <p>Den Notfallrucksack ausräumen und neu packen. Fehlende Sachen notieren und mit Einkaufsliste abgleichen.</p>	<p>KW 23</p> <p>Die Hausapotheke auf abgelaufene Medikamente überprüfen. Ggfs. neu einkaufen.</p>
<p>KW 16</p> <p>Batterien, Streichhölzer und Feuerzeuge</p>	<p>KW 20</p> <p>Öl oder Fett</p>	<p>KW 24</p> <p>Gascartouchen für Campinglampen oder -kocher</p>
<p>KW 17</p> <p>Mehl und zusätzliche Backwaren (Trockenhefe, Natron, etc.)</p>	<p>KW 21</p> <p>Schokolade, Kakao, Tee und Müsliriegel</p>	<p>KW 25</p> <p>Deodorants, Feuchttücher, Erfrischungstücher, Slipeinlagen und Tampons</p>
<p>KW 18</p> <p>Rettungsdecke, Feuermelder und Feuerlöscher</p>	<p>KW 22</p> <p>(Kern-)Seife, Shampoo und Duschgel</p>	<p>KW 26</p> <p>Wasser zum Waschen</p>
<p>-</p>	<p>-</p>	<p>KW 27</p> <p>Spezialnahrung (Säuglinge, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Haustiere)</p>

Juli	August	September
<p>KW 28</p> <p>Ist ihr Haus/ Ihre Wohnung einbruchssicher? Über optimalen Schutz informieren und diesen organisieren.</p>	<p>KW 32</p> <p>Erste Hilfe Kasten, Warnwesten, warme Decken, Werkzeug, etc. im Auto auf Vollständigkeit und Aktualität überprüfen.</p>	<p>KW 37</p> <p>Früchte, Gemüse und Obst einlegen, einkochen oder einmachen.</p>
<p>KW 29</p> <p>Hartkäse, Trockenfleisch und Dauerwürste</p>	<p>KW 33</p> <p>Frucht- und Gemüsesäfte</p>	<p>KW 38</p> <p>Speisestärke, Polenta, Paniermehl, Couscous und Kartoffelbreipulver</p>
<p>KW 30</p> <p>Konserven-Fertiggerichte</p>	<p>KW 34</p> <p>Desinfektionsmittel, Mundschutz, Einweg-Handschuhe, Wasser-Entkeimungs-Tabletten</p>	<p>KW 39</p> <p>Konfitüre, Sirup und Aufstrich in Gläsern/ Konserven</p>
<p>KW 31</p> <p>Abfallsäcke (untersch. Grössen) und Einweggeschirr</p>	<p>KW 35</p> <p>Konservendosen oder Gläser mit Früchten, Gemüse und Pilzen</p>	<p>KW 40</p> <p>Wattepads, Wattestäbchen, Zahnbürsten und Zahnpasta</p>
<p>-</p>	<p>KW 36</p> <p>Fertigtütensuppen und -gerichte</p>	<p>-</p>

Oktober	November	Dezember
<p>KW 41</p> <p>Alternative Licht-, Heiz- und Stromquellen überprüfen. (Taschenlampen, Kerzen, Dynamos, Batterien, evtl. Generatoren, Gasvorräte, usw.)</p>	<p>KW 45</p> <p>Daten und vor allem Ihre Fotos in jeglicher Form sichern.</p>	<p>KW 50</p> <p>Den Notvorrat aufräumen und sortieren. Bald ablaufendes aufbrauchen oder Bedürftigen schenken.</p>
<p>KW 42</p> <p>Waschmittel und Arbeitshandschuhe</p>	<p>KW 46</p> <p>Cornflakes, Müsli, Pudding</p>	<p>KW 51</p> <p>Haferflocken und Gries</p>
<p>KW 43</p> <p>Getreide (Weizen)</p>	<p>KW 47</p> <p>Fleisch- und Fischkonserven</p>	<p>KW 52</p>  <p>Pflaster und Verbandsmaterial</p>
<p>KW 44</p> <p>Alufolie, Backpapier, Frischhaltefolie, Gefrierbeutel</p>	<p>KW 48</p> <p>Nahrungsergänzungstabletten (Vitamin, Eisen, Magnesium, etc.)</p>	<p>KW 53</p> <p>Übliche Haushaltsreiniger</p>
<p>-</p>	<p>KW 49</p> <p>Klappspaten, Messer und Kompass</p>	<p>-</p>