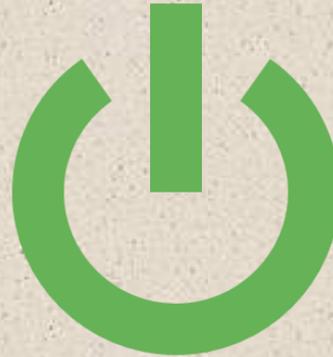


# Essen für alle Fälle

Quiz der Verbraucherzentrale Sachsen



Quiz starten

Es ist ein **schwerer Schneesturm** vorhergesagt worden.

## Wie gehe ich am besten mit der **Situation** um?



Ich fahre zum Supermarkt und kaufe alles ein, was mir in die Hände fällt



Ich bestelle mir im Internet noch rasch eine Prepper-Box mit Fertiggerichten



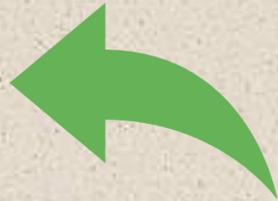
Ich erstelle zuerst eine Einkaufsliste und kaufe damit Lebensmittel, mit denen wir mehrere Tage versorgt sind



Irgendwo ist noch eine Packung Nudeln und ein Glas Soße, das sollte reichen

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage



# Das war leider falsch!

Lebensmittelvorräte, wie sie als sogenannte „**Prepper-Boxen**“ online angeboten werden, sind **nicht unbedingt zu empfehlen**. Diese Mahlzeiten **weichen teils stark von unserer gewohnten Ernährung ab**. Zudem kann aufgrund **beschränkter Speisenauswahl** weniger auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden.

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Wenn sich eine **kritische Situation** ankündigt und nur wenige Lebensmittel im Haus sind, ist ein **wohlüberlegter Einkauf** die beste Lösung. So sind alle entsprechend ihrer **Vorlieben und Bedürfnisse** versorgt.

Ein Lebensmittelvorrat ist aber auch **dauerhaft sinnvoll**, da er z.B. bei spontanen Besuchen oder vergessenen Feiertagen helfen kann.



**Für wie viele Tage sollte der private  
Lebensmittelvorrat laut Empfehlung  
reichen?**

**3**

**10**

**20**

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Die offizielle Empfehlung lautet: Der private Lebensmittelvorrat sollte für **10 Tage** reichen.

Es gibt zwar **staatliche Notfallreserven**, aber im Notfall kann es ein **paar Tage dauern, bis diese verfügbar sind**. Mit einem eigenem Vorrat kann diese **Zeit gut überbrückt** werden.



Einen **Wasservorrat** brauche ich nicht,  
da ich **dauerhaften Zugriff** auf  
Leitungswasser habe.



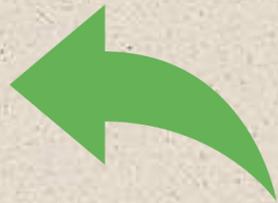
Richtig



Falsch

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Schon durch einen **längeren Stromausfall** kann die **Trinkwasserversorgung** in Deutschland **unterbrochen** werden. Nicht immer besteht dann die Möglichkeit Wasser zu kaufen. Und **ohne zu trinken halten wir Menschen nicht lange durch.** **Pro Person** sind im Lebensmittelvorrat daher **2 Liter Wasser pro Tag** angedacht. **1,5 L** davon werden als Trinkmenge benötigt. Der Rest kann zum **Kochen oder für die Hygiene** genutzt werden.



# Ich bemerke, dass eine **Dose** in meinem Lebensmittelvorrat **aufgebläht** ist. Was sollte ich damit tun?



Ich werfe die **Dose vorsichtshalber weg** und besorge mir einen Ersatz.



Da das **MHD** noch nicht abgelaufen ist, kann ich den Inhalt **problemlos essen**.



Ich fülle den Inhalt in ein Glas um und verstaue dieses in meinem **Kühlschrank**.

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Eine aufgeblähte Konservendose wird als **Bombage** bezeichnet. Dies kann das Zeichen einer **Gasbildung durch Fäulnis oder Gärung** in der Dose sein.

Daher sollte der Inhalt **keinesfalls verzehrt** werden, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist.



Ist der Vorrat einmal angelegt, sollte er **bis zum Eintreten eines Notfalls nicht angerührt** werden.



Richtig



Falsch

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Der **Lebensmittelvorrat** soll im **Alltag Verwendung** finden und nicht erst in Krisensituationen zum Einsatz kommen. So wird verhindert, dass die Produkte schlecht werden. Außerdem kann dadurch ein besserer **Überblick** behalten werden.

Wir empfehlen, **neu gekaufte Produkte weiter hinten oder unten** zu verstauen, damit ältere zuerst aufgebraucht werden.



# Welches **Lebensmittel** wird auch mit **kaltem Wasser verzehrfähig**?



Nudeln



Couscous



Hirse



Kidneybohnen  
(trocken)

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





**Couscous** kann auch **mit kaltem Wasser** aufquellen.  
In 20 bis 30 Minuten entsteht so die leckere Grundzutat für eine  
sättigende Mahlzeit.

Die anderen Speisen müssen gekocht werden, um verzehrfähig  
zu sein.



Idealerweise sollten Lebensmittel an einem **kühlen, dunklem und trockenem Ort** gelagert werden.



Richtig



Falsch

# Das war leider falsch!

Nochmal versuchen



Nächste Frage





Der Vorrat sollte **vor direktem Sonnenlicht, Wärme und Feuchtigkeit geschützt** werden. So bleiben die Lebensmittel am **längsten haltbar**.

Die Lebensmittel am besten in **stapelbare** und **dicht verschlossene Gefäße** umfüllen. So wird Platz gespart und der Vorrat gleichzeitig vor einem **Schädlingsbefall** geschützt. Die Gefäße lassen sich dann gut in ungenutzten Ecken und Nischen der Wohnung verstauen.





Hurra!

Jetzt steht dem eigenem  
Vorrat nichts mehr im Weg.



QR-Code scannen und herausfinden, was für den persönlichen Vorrat benötigt wird:



# Quiz erneut starten



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

