

## NAHRUNGSVORRATSLISTE FÜR FAULE BEI 2000 KCAL PRO TAG AUF 2 WOCHEN

Erledigt	Beschreibung	Menge
<input type="checkbox"/>	Wasser bzw. alkoholfreie Getränke pro Tag 2,5 Liter	35 Liter (entspricht 14 Tage)
<input type="checkbox"/>	Reis	8 kg (entspricht 14 Tage)
<input type="checkbox"/>	Thunfisch in Sonnenblumenöl in Dose	28 * 150 Gramm (entspricht 14 Tagen)
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark in Dosen (kann auch durch andere Gemüsekonserven getauscht werden)	14* 70 Gramm (entspricht 14 Tag)
	<b>Gesamt</b>	<b>ca. 13 kg Nahrungsbedarf</b>

Diese Liste bezieht sich auf den durchschnittlichen Kalorienbedarf eines erwachsenen Menschen und ist auf einen Zeitraum von 14 Tagen berechnet. Die Angaben sind ungefähre Werte.

Der Nahrungsvorrat für Faule hat klare Vorteile aber auch Nachteile. Der Vorteil liegt in der Einfachheit der Vorräte. Wenn Du glaubst, dass diese Variante eine zu einseitige Ernährung bedeuten würde muss ich Dich enttäuschen. Natürlich ist die Auswahl nicht ideal, doch die wichtigsten Bestandteile für eine halbwegs ausgewogene Ernährung sind enthalten. Diese Notfall-Ernährung kannst Du deutlich verbessern, wenn Du statt Tomatenmark andere Gemüsekonserven wie Mais, Erbsen, Schnittbohnen, Rote Beete, Karotten usw. erweitern und verbessern. Die Thunfischkonserven können auch mit Ölsardinen oder anderen Fischarten in Dosen variiert werden.

Der Charme der Lösung liegt auch in der einfachen Handhabung. Pro Tag kann mit etwas weniger als einem KG Reis, 2 Fischkonserven und einer Gemüsekonserven gerechnet werden.

Diese Art der Notnahrung ist in vielen Entwicklungsländern eine „Deluxe“-Version der Ernährung. Menschen die sich zum Beispiel in weiteren Teilen Afrikas in dieser Form ernähren können gelten als wohlhabend.

Während des Bürgerkriegs in Libyen 2011 wurden Reis, Thunfisch und Tomatensauce als Notnahrung in der Bevölkerung verwendet.