



## Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Extra»

### **12 Dosen Haferflocken à 800g – 9.6 kg (35520 kcal)**

Hervorragend geeignet für Müsli, Porridge oder Suppe

### **12 Dosen Hörnchennudeln à 900g – 10.8 kg (38232 kcal)**

8 - 10 Minuten kochen lassen

### **12 Dosen Jasminreis à 1500g – 18 kg (62460 kcal)**

Bei hoher Hitze aufkochen (Kochzeit ca. 12 Min.) nachher nur noch bei kleiner Hitze fertig garen/ziehen lassen

### **12 Dosen Kartoffelpüree à 750g – 9 kg (ergibt 360 Portionen, 32220 kcal)**

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

### **12 Dosen Kichererbsen vorgekocht à 800g – 9.6 kg (32256 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **12 Dosen Risotto-Reis à 1600g – 19.2 kg (66048 kcal)**

14-16 Minuten köcheln lassen

### **12 Dosen Rote Linsen vorgekocht à 700g – 8.4 kg (28392 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **12 Dosen Rote Kidneybohnen vorgekocht à 800g – 9.6 kg (32256 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **12 Dosen UrDinkel-Halbweissmehl à 1000g – 12 kg (41520 kcal)**

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:

Brot/ Teigwaren/ Crêpes/ Saucen/ Suppen/ Biskuits/ Teige

### **12 Dosen Vollmilchpulver à 900g – 10.8 kg (ergibt 86.4 Liter, 53352 kcal)**

33g Pulver in 250ml Wasser einrühren

**4 Dosen Zucker à 1800g – 7.2 kg (28728 kcal)**

**2 Dosen Braune Sauce vegan à 1000g – 2 kg (6220 kcal)**

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht kochen lassen.

**3 Dosen Butterpulver à 700g – 2.1 kg (14721 kcal)**

100g Pulver in 40g Wasser einrühren. Sehr gut geeignet als Aufstrich und zum Verfeinern von Gerichten. Zum Braten nicht geeignet!

**3 Dosen Gemüsebouillon à 1000g – 3 kg (5940 kcal)**

20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

**3 Dosen Gemüsemischung à 400g – 1.2 kg (3684 kcal)**

Einweichen oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

**3 Dosen Grüne Erbsen à 350g – 1.05 kg (3768 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

**3 Dosen Spinat gefriergetrocknet à 120g – 0.36 kg (975 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

**3 Dosen Volleipulver à 800g – 2.4 kg (entspricht ca. 175 Eiern, 13680 kcal)**

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

**1 x Kräuter-Paket, 5.7 kg (5957 kcal)**

Je 1 Dose: Bärlauch, Basilikum, Frühlingszwiebeln, Grüne Minze, Knoblauch, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zwiebeln

Zum Verfeinern und Abschmecken der Gerichte



## Notvorrat Extra

505'929 kcal

Notvorrat für 1 Jahr für 1 Person – hochwertige Ernährungssicherheit mit täglich 1'386 kcal

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paketabmessung:</b> | Lieferung auf Palette – 1 m <sup>3</sup>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Paket-Gewicht:</b>  | 168 kg                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Allergene:</b>      | Milch, Ei, Gluten                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Lagerung:</b>       | Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.<br>Idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius                                                                                                                            |
| <b>Geöffnet:</b>       | Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor. |

### Nährwerte pro 100g

#### Haferflocken

Zutaten: Haferflocken

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1550kJ / 370kcal |
| Fett                        | 7.0g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.5g             |
| Kohlenhydrate               | 63.0g            |
| davon Zucker                | 1.0g             |
| Ballaststoffe               | 6.0g             |
| Eiweiss                     | 13.0g            |
| Salz                        | 0.03g            |

## Nährwerte pro 100g

### Hörnchennudeln

Zutaten: HartWEIZENgriess, kann Spuren von Ei enthalten

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1500kJ / 354kcal |
| Fett                        | 2g               |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g            |
| Kohlenhydrate               | 69g              |
| davon Zucker                | 2.5g             |
| Ballaststoffe               | 4g               |
| Eiweiss                     | 13g              |
| Salz                        | 0.03g            |

### Jasminreis

Zutaten: Jasminreis

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1450kJ / 347kcal |
| Fett                        | 1.0g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | -                |
| Kohlenhydrate               | 77.0g            |
| davon Zucker                | 0.2g             |
| Ballaststoffe               | 1.5g             |
| Eiweiss                     | 7.0g             |
| Salz                        | -                |

### Kartoffelpüree laktosefrei

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1518kJ / 358kcal |
| Fett                        | 0.5g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.1g             |
| Kohlenhydrate               | 77.9g            |
| davon Zucker                | 1.7g             |
| Eiweiss                     | 6.5g             |
| Salz                        | 0.04g            |

## Nährwerte pro 100g

### Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1412kJ / 336kcal |
| Fett                        | 5.9g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.1g             |
| Kohlenhydrate               | 44.3g            |
| davon Zucker                | 2.4g             |
| Ballaststoffe               | 15.5g            |
| Eiweiss                     | 18.6g            |
| Salz                        | 0.05g            |

### Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1460kJ / 344kcal |
| Fett                        | 0.6g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.13g            |
| Kohlenhydrate               | 77.8g            |
| davon Zucker                | 0.15g            |
| Ballaststoffe               | 1.4g             |
| Eiweiss                     | 6.8g             |
| Salz                        | 0.004g           |

### Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Energie                     | 1425kJ / 338 kcal |
| Fett                        | 2.0g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.4g              |
| Kohlenhydrate               | 40.7g             |
| davon Zucker                | 0.6g              |
| Ballaststoffe               | 20.6g             |
| Eiweiss                     | 29.1g             |
| Salz                        | 0.4g              |

## Nährwerte pro 100g

### Rote Kidneybohnen

Zutaten: Rote Kidneybohnen vorgekocht

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1412kJ / 336kcal |
| Fett                        | 5.9g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.1g             |
| Kohlenhydrate               | 44.3g            |
| davon Zucker                | 2.4g             |
| Ballaststoffe               | 15.5g            |
| Eiweiss                     | 18.8g            |
| Salz                        | 0.05g            |

### UrDinkel-Halbweissmehl

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Energie                     | 1452kJ/346kcal |
| Fett                        | 1.8g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.2g           |
| Kohlenhydrate               | 68g            |
| davon Zucker                | 0.7g           |
| Ballaststoffe               | 3.0g           |
| Eiweiss                     | 12.9g          |
| Salz                        | 0.005g         |

### Vollmilchpulver

Zutaten: VollMILCHpulver

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 2065kJ / 494kcal |
| Fett                        | 26.2g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 18.0g            |
| Kohlenhydrate               | 40.6g            |
| davon Zucker                | 40.6g            |
| Ballaststoffe               | <0.1g            |
| Eiweiss                     | 24.6g            |
| Salz                        | 0.03g            |



## Nährwerte pro 100g

### Zucker

Zutaten: Schweizer Feinkristall-Zucker

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1697kJ / 399kcal |
| Fett                        | 0g               |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0g               |
| Kohlenhydrate               | 99.8g            |
| davon Zucker                | 99.8g            |
| Eiweiss                     | 0g               |
| Salz                        | -                |

### Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1300kJ / 311kcal |
| Fett                        | 2g               |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g            |
| Kohlenhydrate               | 59g              |
| davon Zucker                | 6g               |
| Ballaststoffe               | 4.5g             |
| Eiweiss                     | 13g              |
| Salz                        | 5.1g             |

### Butterpulver

Zutaten: Eingesottene Butter (CH) 63% Butteranteil, MagerMILCHpulver (CH), MILCHprotein (CH)

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 2898kJ / 701kcal |
| Fett                        | 64g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | 38g              |
| Kohlenhydrate               | 17g              |
| davon Zucker                | 17g              |
| Ballaststoffe               | 0g               |
| Eiweiss                     | 15g              |
| Salz                        | 0.46g            |

## Nährwerte pro 100g



### Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| Energie                     | 840kJ / 198kcal |
| Fett                        | 2g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g           |
| Kohlenhydrate               | 23g             |
| davon Zucker                | 12.0g           |
| Ballaststoffe               | 5.7g            |
| Eiweiss                     | 22g             |
| Salz                        | 40g             |

### Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt, Zucchiniwürfel, Petersilie gerebelt (alles luftgetrocknet)

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1287kJ / 307kcal |
| Fett                        | 2.7g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.6g             |
| Kohlenhydrate               | 46.0g            |
| davon Zucker                | 33.8g            |
| Ballaststoffe               | 22.9g            |
| Eiweiss                     | 13.0g            |
| Salz                        | 0.4g             |

### Grüne Erbsen

Zutaten: Grüne Erbsen „premium“ (mind. 9mm) gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1500kJ / 359kcal |
| Fett                        | 2.0g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.3g             |
| Kohlenhydrate               | 47.0g            |
| davon Zucker                | 3.0g             |
| Ballaststoffe               | 19.0g            |
| Eiweiss                     | 26.0g            |
| Salz                        | 30mg             |

## Nährwerte pro 100g

### Spinat

Zutaten: Spinat (2-5mm) gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1138kJ / 271kcal |
| Fett                        | 3.66g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.44g            |
| Kohlenhydrate               | 7.44g            |
| davon Zucker                | 5.68g            |
| Ballaststoffe               | 21.94g           |
| Eiweiss                     | 34.24g           |
| Salz                        | 2.12g            |

### Volleipulver

Zutaten: Volleipulver (100% Hühnervollei) pasteurisiert aus Freilandhaltung

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 2369kJ / 570kcal |
| Fett                        | 41.8g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 11.6g            |
| Kohlenhydrate               | 2.4g             |
| davon Zucker                | 2.4g             |
| Eiweiss                     | 46.0g            |
| Salz                        | 1.3g             |

### Kräuter-Paket – Bärlauch

Zutaten: Bärlauch gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1243kJ / 297kcal |
| Fett                        | 3.87g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.92g            |
| Kohlenhydrate               | 37.83g           |
| davon Zucker                | 37.31g           |
| Ballaststoffe               | 28.14g           |
| Eiweiss                     | 11.62g           |
| Salz                        | 0.52g            |

## Nährwerte pro 100g

### Kräuter-Paket – Basilikum

Zutaten: Basilikum gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1382kJ / 329kcal |
| Fett                        | 5.61g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.03g            |
| Kohlenhydrate               | 35.75g           |
| davon Zucker                | 35.4g            |
| Ballaststoffe               | 21.8g            |
| Eiweiss                     | 21.73g           |
| Salz                        | 0.16g            |

### Kräuter-Paket – Frühlingszwiebeln

Zutaten: Frühlingszwiebeln gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1389kJ / 330kcal |
| Fett                        | 2.13g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.5g             |
| Kohlenhydrate               | 60.27g           |
| davon Zucker                | 46.44g           |
| Ballaststoffe               | 19.85g           |
| Eiweiss                     | 6.38g            |
| Salz                        | 0.23g            |

### Kräuter-Paket – Grüne Minze

Zutaten: Grüne Minze gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1426kJ / 339kcal |
| Fett                        | 4.8g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.88g            |
| Kohlenhydrate               | 36.36g           |
| davon Zucker                | 35.99g           |
| Ballaststoffe               | 20.58g           |
| Eiweiss                     | 26.06g           |
| Salz                        | 0.26g            |

## Nährwerte pro 100g



### Kräuter-Paket – Knoblauch

Zutaten: Knoblauch (3x3x3mm) gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1518kJ / 358kcal |
| Fett                        | 0.3g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.06g            |
| Kohlenhydrate               | 71g              |
| davon Zucker                | 21.25g           |
| Ballaststoffe               | 4.53g            |
| Eiweiss                     | 15.13g           |
| Salz                        | 0.12g            |

### Kräuter-Paket – Oregano

Zutaten: Oregano gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1612kJ / 384kcal |
| Fett                        | 10.76g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.67g            |
| Kohlenhydrate               | 52.19g           |
| davon Zucker                | 51.66g           |
| Ballaststoffe               | 13.55g           |
| Eiweiss                     | 11.83g           |
| Salz                        | 0.04g            |

### Kräuter-Paket – Petersilie

Zutaten: Petersilie gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1302kJ / 310kcal |
| Fett                        | 1.89g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.23g            |
| Kohlenhydrate               | 38.75g           |
| davon Zucker                | 4.46g            |
| Ballaststoffe               | 22.31g           |
| Eiweiss                     | 23.25g           |
| Salz                        | 0.49g            |

## Nährwerte pro 100g



### Kräuter-Paket – Rosmarin

Zutaten: Rosmarin gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1649kJ / 395kcal |
| Fett                        | 15.88g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.92g            |
| Kohlenhydrate               | 48.49g           |
| davon Zucker                | 48g              |
| Ballaststoffe               | 18.45g           |
| Eiweiss                     | 5.12g            |
| Salz                        | 0.13g            |

### Kräuter-Paket – Salbei

Zutaten: Salbei gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1566kJ / 374kcal |
| Fett                        | 12.98g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7.2g             |
| Kohlenhydrate               | 43.65g           |
| davon Zucker                | 43.22g           |
| Ballaststoffe               | 18.45g           |
| Eiweiss                     | 10.84g           |
| Salz                        | 0.03g            |

### Kräuter-Paket – Schnittlauch

Zutaten: Schnittlauch gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1141kJ / 275kcal |
| Fett                        | 5.07g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.67g            |
| Kohlenhydrate               | 10.89g           |
| davon Zucker                | 10.89g           |
| Ballaststoffe               | 41.1g            |
| Eiweiss                     | 24.54g           |
| Salz                        | 0.05g            |

## Nährwerte pro 100g



### Kräuter-Paket – Thymian

Zutaten: Thymian gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1388kJ / 331kcal |
| Fett                        | 7.6g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3.79g            |
| Kohlenhydrate               | 46.5g            |
| davon Zucker                | 46.04g           |
| Ballaststoffe               | 19.12g           |
| Eiweiss                     | 9.35g            |
| Salz                        | 0.14g            |

### Kräuter-Paket – Zwiebeln

Zutaten: Zwiebeln (3x3x3mm), gefriergetrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1414kJ / 335kcal |
| Fett                        | 3.09g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.93g            |
| Kohlenhydrate               | 54.38g           |
| davon Zucker                | 44.21g           |
| Ballaststoffe               | 15.47g           |
| Eiweiss                     | 13.04g           |
| Salz                        | 0.08g            |