



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

- Paketabmessung:** Lieferung auf Palette – 1 m³
- Paket-Gewicht:** 168 kg
- Allergene:** Milch, Ei, Gluten
- Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.
Idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius
- Geöffnet:** 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

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 |