



Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte «Komplettlösung GOURMET»

Notvorrat «Extra» inkl. Kräuter-Paket + Instant Kaffee + Beeren-Paket + Technik-Paket + Trinkwasser-Paket +
Erste Hilfe-Paket + zusätzliche Gaskartuschen

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 1100g – 13.2 kg (44616 kcal)

10-15 min köcheln lassen

12 Dosen Schwarze Bohnen vorgekocht à 800g – 9.6 kg (36480 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

3 Dosen Instant Kaffee à 500g - 1.5 kg – ergibt 500-600 Tassen Kaffee

2 Teelöffel Instant Kaffee in eine Tasse geben, mit heissem Wasser aufgiessen und kurz umrühren.

1 x Beeren-Paket, 5.9 kg (7788 kcal) bestehend aus:

3 Dosen Brombeeren gefriergetrocknet 600g (2088 kcal)

3 Dosen Erdbeeren gefriergetrocknet 600g (1980 kcal)

3 Dosen Himbeeren gefriergetrocknet 450g (1350 kcal)

3 Dosen Heidelbeeren gefriergetrocknet 750g (2370 kcal)

1 x Technik -Paket bestehend aus:

- Gaskocher
- Pfannenset
- 3 x Gaskartusche à 230g
- Kurbelradio Survivor DAB
- Kurbellampe "GoalZero LightHouse 600"
- Streichhölzer, 10 Pack
- FireSteel Scout
- 5 x Kerzen, lang brennend

1 x Trinkwasser-Komplettpaket bestehend aus:

- Katadyn Pocket Wasserfilter
- Aktivkohle-Adapter (inkl. Aktivkohle für 2 x 200lt.)
- Micropur-Classic (40 Tabletten für je 10lt.), zur Wasserkonservierung
- 3 Stk. Wasser-Faltkanister mit minimalem Packmass

1 x Erste-Hilfe-Paket bestehend aus:

- Erste Hilfe-Set „Professionell“
- 4 x Therapeutisches Wärmepflaster SH00SH
- Notfall-Zahnapotheke
- Notfall-Schlafsack
- 0.5lt. Trinkwasser (5x2x50ml)
- Notfall-Beatmungshilfe
- 3 x Beutel à 8 Stk. Uni-Tissue-Tabletten-Tücher

Zusätzlich 12 x Gaskartuschen à 450g



Komplettlösung GOURMET

534'165 kcal

Notvorrat «EXTRA» inkl. Kräuter-Paket + Instant Kaffee + Beeren-Paket + Technik-Paket + Trinkwasser-Paket + Erste Hilfe-Paket + zusätzliche Gaskartuschen

Paketabmessung:	Lieferung auf Palette – 1 m ³
Paket-Gewicht:	220 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 - kann Spuren von GLUTEN enthalten

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

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
Eiweiss	13g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	4g

Jasminreis

Zutaten: Jasminreis

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

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
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g
Ballaststoffe	15.5g

Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

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

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
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

Nährwerte pro 100g

Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht

Energie	1604kJ / 380kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	62.4g
davon Zucker	2.1g
Eiweiss	21.6
Salz	0.013g
Ballaststoffe	15.5g

UrDinkel-Halbweissmehl

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

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

Vollmilchpulver

Zutaten: VollMILCHpulver

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

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	-
Ballaststoffe	-

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
Eiweiss	13g
Salz	5.1g
Ballaststoffe	4.5g

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
Eiweiss	15g
Salz	0.46g
Ballaststoffe	0g

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
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

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
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	22.9g

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
Eiweiss	26.0g
Salz	30mg
Ballaststoffe	19.0g

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
Eiweiss	34.24g
Salz	2.12g
Ballaststoffe	21.94g

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
Eiweiss	11.62g
Salz	0.52g
Ballaststoffe	28.14g

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
Eiweiss	21.73g
Salz	0.16g
Ballaststoffe	21.8g

Kräuter-Paket – Frühlingszwiebeln

Zutaten: Frühlingszwiebeln gefriergetrocknet

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

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
Eiweiss	26.06g
Salz	0.26g
Ballaststoffe	20.58g

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
Eiweiss	15.13g
Salz	0.12g
Ballaststoffe	4.53g

Kräuter-Paket – Oregano

Zutaten: Oregano gefriergetrocknet

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

Kräuter-Paket – Petersilie

Zutaten: Petersilie gefriergetrocknet

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

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
Eiweiss	5.12g
Salz	0.13g
Ballaststoffe	18.45g

Kräuter-Paket – Salbei

Zutaten: Salbei gefriergetrocknet

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

Kräuter-Paket – Schnittlauch

Zutaten: Schnittlauch gefriergetrocknet

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

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
Eiweiss	9.35g
Salz	0.14g
Ballaststoffe	19.12g

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
Eiweiss	13.04g
Salz	0.08g
Ballaststoffe	15.47g

Beeren-Paket – Brombeeren

Zutaten: Brombeeren gefriergetrocknet, ganze Früchte

Energie	1464kJ / 348kcal
Fett	6.92g
davon gesättigte Fettsäuren	0.42g
Kohlenhydrate	43.18g
davon Zucker	43.18g
Eiweiss	8.3g
Salz	0.03g
Ballaststoffe	22.14g

Nährwerte pro 100g



Beeren-Paket - Erdbeeren

Zutaten: Erdbeeren gefriergetrocknet, 5-7mm Scheiben

Energie	1400kJ / 330kcal
Fett	4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3g
Kohlenhydrate	52g
davon Zucker	51g
Eiweiss	8g
Salz	0.02g
Ballaststoffe	19g

Beeren-Paket - Himbeeren

Zutaten: Himbeeren gefriergetrocknet, ganze Früchte

Energie	1259kJ / 300kcal
Fett	2.1g
davon gesättigte Fettsäuren	0.07g
Kohlenhydrate	33.67g
davon Zucker	33.59g
Eiweiss	9.1g
Salz	0.02g
Ballaststoffe	32.9g

Beeren-Paket - Heidelbeeren

Zutaten: Heidelbeeren gefriergetrocknet, ganze Früchte

Energie	1322kJ / 316kcal
Fett	4.12g
davon gesättigte Fettsäuren	0.25g
Kohlenhydrate	41.5g
davon Zucker	41.5g
Eiweiss	4.12g
Salz	0.02g
Ballaststoffe	33.61g

