



Notvorrat Classic

44'076 kcal

Unser Klassiker für eine Person
ausgewogene Nahrungsmittel für einen Monat



Paketabmessung: 55 x 41 x 23 - L/B/H in cm

Paket-Gewicht: 15.8 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.

MHD Dosen: 10 Jahre. Vakuuiert und unter Schutzatmosphäre (Swiss Can Machinery) verschlossen

MHD NR-72: 20 Jahre

Nährwerte pro 100g

Produkt	Energie KJ / kcal	Fett	davon gesätt. Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Protein	Salz	Ballaststoffe
Dinkelflocken	1367 / 327	3,0g	0,0268g	63,0g	0,9g	12,0g	0,007g	11,5g
Gemüsemischung	1287 / 307	2,7g	0,6g	46,0g	33,8g	13,0g	0,4g	22,9g
Hörnchennudeln	1500 / 354	2,0g	<0,5g	69,0g	2,5g	13,0g	0,03g	4,0g
Kartoffelpüree	1518 / 358	0,5g	0,1g	77,9g	1,7g	6,5g	0,04g	k.A.
Kichererbsen	1412 / 336	5,9g	1,1g	44,3g	2,4g	18,6g	0,05g	15,5g
Risotto Reis	1460 / 344	0,6g	0,13g	77,8g	0,15g	6,8g	0,004g	1,4g
Rote Linsen	1429 / 341	1,5g	0,3g	50g	1,1g	26g	0,01g	13g
Schwarze Bohnen	1604 / 380	1,4g	0,4g	62,4g	2,1g	21,6g	0,013g	15,5g
UrDinkel- Halbweissmehl	1452 / 346	1,8g	0,2g	68,0g	0,7g	12,9g	0,005g	3,0g
Vollmilchpulver	2065 / 494	26,2g	18,0g	40,6g	40,6g	24,6g	0,03g	<0,1g
Braune Sauce	1300 / 311	2,0g	<0,5g	59,0g	6,0g	13,0g	5,1g	4,5g
Gemüsebouillon	840 / 198	2,0g	<0,5g	23,0g	12,0g	22,0g	40,0g	5,7g
Volleipulver	2369 / 570	41,8g	11,6g	2,4g	2,4g	46,0g	1,3g	0g
NR-72 Ration	1707 / 404	7,2g	4,1g	70g	55g	13g	0,35g	3,7g



Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Classic»

1 Dose Dinkelflocken, 900g (2943 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: Dinkelflocken

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

1 Dose Gemüse Mischung, 400g (1228 kcal)

Zutaten: Karotten, Lauch, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Petersilie; alles luftgetrocknet

Einweichen und 10 Minuten kochen, oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

1 Dose Hörnchennudeln, 900g (3186 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: Hartweizengriess

1 Dose Kartoffelpüree, 750g (ergibt 30 Portionen, 2685 kcal)

Zutaten: Kartoffeln 100%

(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)

1 Dose Kichererbsen vorgekocht, 800g (2688 kcal)

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht und dehydriert

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

1 Dose Risotto-Reis, 1600g (5504 kcal)

Zutaten: Mittelkornreis

14-16 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen

1 Dose Rote Linsen, 1400g (4774 kcal)

Zutaten: Rote Linsen

10-15 Minuten köcheln lassen

1 Dose Schwarze Bohnen vorgekocht, 800g (3040 kcal)

Zutaten: Schwarze Bohnen, vorgekocht und dehydriert

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



1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl, 1000g (3460 kcal) – Allergene: Gluten

Zutaten: UrDinkel-Halbweissmehl

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:

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

1 Dose Vollmilchpulver, 900g (ergibt 7.2 Liter, 4446 kcal) – Allergene: Milch

Zutaten: Vollmilchpulver

33g Pulver in 250ml Wasser (kalt oder warm) einrühren

1 Beutel Braune Sauce vegan, 150g (ergibt 2,5 Liter Sauce, 467 kcal)

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, jodiertes Kochsalz, Zucker, Guarkernmehl, Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken, Olivenöl, Maltodextrin, Rote-Beete-Saft
60g Pulver / pro Liter Wasser

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

1 Beutel Gemüsebouillon, 260g (ergibt Würze für ca. 13 Liter, 515 kcal)

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, 24% getr. Gemüse (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, getr. Petersilie, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin) Maltodextrin
15-20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

1 Beutel Volleipulver, 200g (entspricht ca. 13-15 Eier, 1140 kcal) – Allergene: Ei

Zutaten: Volleipulver (100% Hühnervollei)

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

4 Rationen NR-72 à je 495g (8000 kcal) – Allergene: Gluten, Milch, kann Spuren von Ei enthalten

Zutaten: Gerstenmalzextrakt getrocknet (34%), Vollmilchpulver, Zucker, Magermilchpulver, fettarmer Kakao, Honig, Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Aroma

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser oder Milch verrühren.