

Krisen-Vorsorge-Pakete (KVP)

Vorschläge für 7-Tages-Pakete für Home Prepper, die mit einfachen Mitteln zusammenzustellen und zuzubereiten sind.

Die KVP dieser Auflistung sind auf eine Woche ausgelegt und beinhalten insgesamt vier Mahlzeiten pro Tag. Diese Vorratspakete ersparen lästiges Kalorienrechnen und Überlegungen, wie man aus Hartweizenriegeln und Sojaflocken etwas Schmackhaftes zaubern könnte. Die Produkte in den KVP entsprechen denen namhafter Discountgeschäfte.



Die KVP sind für das Überleben ausgerichtet, sie sollen den Nährstoff- und Kalorienbedarf eines erwachsenen, leistungsfähigen Menschen für etwa 24 Stunden decken, sie liegen alle über 2.000kcal. Es gibt insgesamt 7 Variationen, 2 davon sind fleischlos. Die KVP beinhalten keine Genussmittel wie Tabak oder Alkohol, sondern Lebensmittel, die das Überleben sicherstellen.

Zur Zubereitung sind 1-2 Kochgefäße, ein guter Dosenöffner (oder stabiles Messer) und eine Herdstelle (Elektro, Gas oder Festbrennstoff) erforderlich, einige Zutaten bedürfen der Vorbereitung (Milch- oder Eipulver), für den Verzehr sind Messer, Löffel, Gabel bereitzuhalten. Hitzeunempfindliches Trinkgefäß ist angeraten. Die Konserven und viele andere Bestandteile der KVP sind notfalls auch kalt verzehrfähig (bis auf Nudeln, Reis und Kartoffelprodukte).



Wichtig: Pro Tag 2-3 Liter sauberes Trinkwasser vorhalten!

KVP-Verarbeitungshinweise

MILCHPULVER wird 1:10 angesetzt und aufgerührt und kann dann wie Frischmilch verwendet werden.

EIPULVER wird 1:3 angesetzt und aufgerührt und sollte dann wie Frischei gegart oder konserviert werden.

KARTOFFELPÜRREE wird mit vorbereiteter Milch und Wasser (2/3-1/3 - evtl. mit Margarinezugabe) aus Milchpulver zubereitet.

KARTOFFELKLÖSSE und **REIS** werden im Kochbeutel in Wasser gekocht und dem Mahl hinzugefügt.

NUDELWASSER wird am besten mit Brühwürfeln versetzt und kann dann noch (z.B. unter Beigabe von Trockengemüse) als Brühe genutzt werden.

PORRIDGE (Instant) wird unter Zugabe von einem Becher heißem Wasser (ca. 150ml) aufgerührt, dann etwas quellen lassen, durchrühren (evtl. mit Apfelmus vermischen).

KAFFEEPADS werden mit kochendem Wasser übergossen und im Becher bewegt, dabei öfter mit dem Löffel am Rand ausgedrückt.

TEEBEUTEL lassen sich, wenn nicht zu lange gezogen, zweifach verwenden.

KVP-Allergikerhinweis

Alle KVP können Spuren von Schalenfrüchten, Soja und zudem Ei-, Milch- und andere Eiweißprodukte sowie Lactose, Gluten und Glutamat enthalten.

Lesen Sie bitte unbedingt Clayton Husker's Krisenratgeber:

www.prep24.de

KVP 1 - Tagesration erwachsene Person

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
<hr/>			
01-Frühstück			
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant	65	234	360
verschiedene Geschmacksrichtungen			
<hr/>			
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x große Dose Eintopf	800	688	86
Konserve, verschiedene Sortierungen (Gemüse & Fleisch)			
<hr/>			
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x kl. Tafel Schokolade	40	226	565
wechselnde Sorten (enthält Nüsse)			
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
<hr/>			
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
4x Dauerbrot Vollkorn	200	400	200
2x Margarine	20g	140	700
4x Streichwurstkonserve	100	270	270
<hr/>			
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200

gesamt kcal ca.

2105

KVP 2 - Tagesration erwachsene Person

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2,5l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

01-Frühstück	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Dose Rindfleisch Rindfleisch im eigenen Saft	400	904	226
1x Kartoffelpüree	100	70	70
1x Milchpulver (für Püree)	30	150	500
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Dose Hering in Tomatensauce	200	500	250
2x Dauerbrot Vollkorn	200	200	200
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200

gesamt kcal ca.

2205

KVP 3 - Tagesration erwachsene Person

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 3l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
01-Frühstück			
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Dose Gulaschsuppe	400	220	55
1x Nudeln	200	720	360
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Nussmix	40	200	500
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
4x Dauerbrot Vollkorn	200	400	200
2x Margarine	20g	140	700
4x Streichwurstkonserve	100	270	270
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200

gesamt kcal ca.

2331

KVP 4 - Tagesration erwachsene Person

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

01-Frühstück	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1 Dose Schweinefleisch Schweinefleisch im eigenen Saft	400	988	247
1x Kartoffelpüree	100	70	70
1x Milch (für Püree) (aus Milchpulver, 1:10 auflösen)	30	150	500
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x kl. Tafel Schokolade wechselnde Sorten (enthält Nüsse)	40	226	565
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Dauerbrot Vollkorn	100	200	200
1x Margarine	10g	70	700
2x Streichwurstkonserve	50	135	270
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200

gesamt kcal ca. 2220

KVP 5 - Tagesration erwachsene Person

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

01-Frühstück	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
1x Apfelmus	100	71	71
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Dose 2 Rinderrouladen	500	420	84
1x 3 Klöße (Kochbeutel)	345	358	104
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Nussmix	40	200	500
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
4x Dauerbrot Vollkorn	200	400	200
2x Margarine	20g	140	700
4x Streichwurstkonserve	100	270	270
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200
gesamt kcal ca.		2240	

KVP 6 - Tagesration erwachsene Person (fleischlos)

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

01-Frühstück	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
1x Apfelmus	100	71	71
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Brühwürfel	20	50	5
1x Reis	125	236	348
1x Eistich (aus dehydriertem Volleipulver, 1:3 auflösen)	100	600	600
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x kl. Tafel Schokolade wechselnde Sorten (enthält Nüsse)	40	226	565
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
4x Dauerbrot Vollkorn	200	400	200
2x Margarine	20g	140	700
2x Brotaufstrich Konfitüre	50	120	240
2x Brotaufstrich Honig	16	50	330
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200

gesamt kcal ca.

2274

KVP 7 - Tagesration erwachsene Person (fleischlos)

zusätzlich benötigt wird: Wasser (ca. 2l), Kochgelegenheit, Geschirr, Besteck

01-Frühstück	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Kaffeepad & 1x Teebeutel	X	X	X
1x Porridge Instant verschiedene Geschmacksrichtungen	65	234	360
02-Hauptmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x große Portion Erbsensuppe vegetarischer Eintopf	800	544	68
03-Zwischenmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
1x Nussmix	40	200	500
1x kl. Tafel Schokolade wechselnde Sorten (enthält Nüsse)	40	226	565
1x Trinkschokolade Instant	27,5	117	425
04-Abendmahlzeit	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
4x Dauerbrot Vollkorn	200	400	200
2x Margarine	20g	140	700
2x Brotaufstrich Konfitüre	50	120	240
2x Brotaufstrich Erdnussbutter	30	180	600
05-Sonstiges	Portion/g	kcal/Portion	kcal/100g
2x Erfrischungstücher	X	X	X
1x Papiertaschentücher	X	X	X
je 1x Salz, Pfeffer	X	X	X
je 1x Zucker, Kaffeeweißer	5	20	400
1x Multivitaminbrausetablette	5	10	200
gesamt kcal ca.		2191	