

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 20 (1973)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Kluger Rat : Notvorrat  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-365949>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# **kluger Rat - Notvorrat!**

pro Person

2 kg Zucker  
1 kg Reis  
1 kg Teigwaren  
1 kg Fett und 1 l Öl  
Konserven, Getränke  
sowie Seife  
und Waschmittel

# FÜR IHRE PERSÖNLICHE VORRATSKONTROLLE

Artikel	Lageratmosphäre – Verpackung	Empfehlenswerte Mengen pro Person	Tips
<b>Nicht länger als 4–6 Monate lagern!</b>			
Mehl, Gries, Mais, Gerste, Hafer, Vollkornreis	trocken, kühl; in Originalverpackung, Dosen, Gläsern	nach Bedarf, ca. 1 kg	Nicht zu grosse Menge lagern (Ungeziefer!) häufig kontrollieren
Schnellgerichte (Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln); Eierteigwaren, Bircher müesli	trocken, kühl; originalverpackt	nach Bedarf, 1–3 Päckli	Aufschriften beachten – geöffnete Pakete rasch aufbrauchen
Diätöle, kaltgepresst, gemischte Fette	trocken, kühl, dunkel; originalverpackt in Flaschen oder Dosen, Fette in Spezialverpackung	1 Liter Öl und 1 kg Fett oder nach Bedarf	Am besten laufend auswechseln, Flaschen stehend lagern
Biscuits süß oder gesalzen, ungefüllt, Knäckebrot, Zwieback, Cornflakes	trocken; originalverpackt	2–3 Pakete (ca. 500–800 g) Wahl nach Bedarf	Geöffnete Packungen rasch aufbrauchen
Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse usw.	trocken; in Dosen oder Gläsern	nach Bedarf	Nicht zu lange lagern, werden ranzig
Kaffee geröstet, ungemahlen	kühl, gut verschlossen; in Dosen oder Gläsern	nach Bedarf	Gemahlener Kaffee innert 15 Tagen aufbrauchen
Schokolade	kühl und trocken	für Kinder 100–300 g	Praktische Notverpflegung
Schachtelkäse	kühl, originalverpackt	nach Bedarf	Gute Ergänzung, da eiweiß- und fettreich
Dauerwurstwaren, Salami usw., am Stück, ganze; Trockenfleisch	trocken, kühl, luftig	nach Bedarf	Praktisch zum Kalten, gute Ergänzung
Halbkonserven (Fleisch, Fisch, Meerfrüchte, Würste usw.)	sehr kühl; wenn möglich im Kühlschrank	nach Bedarf	Halbkonserven sind als solche bezeichnet – im Zweifelsfalle nicht geniessen
<b>Innert 1 Jahr zu verbrauchen!</b>			
Reines Pflanzenfett oder -öl, eingesottene Butter	trocken, kühl, dunkel; in Flasche, Dose oder Topf	1 Liter Öl und 1 kg Fett/Butter oder nach Bedarf	Flaschen stehend lagern, kleine Einheiten erleichtern das Auswechseln
Beutelsuppen, -saucen; Bouillonpräparate, Backhilfsmittel	trocken, kühl; originalverpackt	nach Wahl und Bedarf, 5–10 Portionen	Geöffnete Packungen rasch aufbrauchen
Gewürzkräuter getrocknete, Gewürze, Schwarzküste, Kräutertee	trocken; Dosen, Gläser	nach Bedarf, Tee ca. 20 Portionen	Gut verschlossen, Aroma verflüchtigt sich rasch
Hausgemachte Konserven, Heisseingefülltes, Sterilisiertes, Pasteurisiertes, Konfitüren, Essig	kühl, trocken, dunkel; Gläser, Flaschen	nach Bedarf	Verschimmelte und nicht ganz einwandfreie Konserven wegwerfen
Sofortgetränke (aus Kakao usw.), Diät- und Kraftnährmittel, Kakaopulver	kühl, trocken; originalverpackt in Gläsern, dunkel	nach Bedarf, reichlich für Kinder	Angebrochene Packungen rasch aufbrauchen
Säuglings- und Kindernahrungen	kühl, trocken; «Baby-Food» in Gläsern, dunkel	nach Bedarf	Angebrochene Packungen rasch aufbrauchen
Tafelgetränke: Mineralwasser, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte	kühl; Flaschen	reichlich, mindestens 10 Liter	Im Katastrophenfall vielleicht einzige Durstlöscher
Kaffee geröstet, gemahlen, vakuumverpackt	trocken, originalverpackt	nach Bedarf	Angebrochene Packungen innert 15 Tagen aufbrauchen
Teigwaren	kühl, trocken; originalverpackt, eventuell in Dosen	1 kg oder mehr	Kleinvolumige (Hörnli, Spaghetti) brauchen weniger Platz, Teigwaren regelmässig auswechseln, schmecken frisch besser
Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	trocken; in luftdurchlässigen Säcken	nach Bedarf	Auch als Konserven empfehlenswert, da keine lange Kochzeit
<b>1 Jahr und länger haltbar!</b>			
Konserven (Fleisch, Fische, Fertiggerichte, Gemüse, Suppen, Crèmes, Früchte, z.B. Kompott und Konfitüre)	kühl, trocken	nach Bedarf, eher reichlich	Können notfalls unzubereitet gegessen werden, Verbrauchsdatum beachten, gewölbte Dosen wegwerfen
Zucker (Würfel, Griesszucker)	trocken; originalverpackt oder in Dosen, Gläsern	2 kg oder mehr	Praktisch unbegrenzt haltbar – wird in Notzeiten rasch rar
Reis glasiert	trocken, kühl, dunkel, vor Motten schützen, in Originalpaketen oder luftdurchlässigen Säcken	1 kg oder mehr	Gut lagerfähig, bei längerer Lagerung von Zeit zu Zeit bewegen
Milchpulver, Kondensmilch (gezuckert)	kühl, trocken; verschlossen	reichlich, speziell für Kinder	Angebrauchte Packungen rasch aufbrauchen, Milchpulver wird knollig
Löslicher Kaffee	trocken, originalverpackt	nach Bedarf	Hilft in schwerer Zeit über vieles hinweg
Dörrrobst, Dörrbohnen	trocken; in luftdurchlässigen Säcken	nach Bedarf	Dörrrobst als Zwischenverpflegung für Kinder, nimmt wenig Platz weg
Honig, Melasse	originalverpackt, Gläser oder Dosen	nach Bedarf	Nahrhaft und lange haltbar
Obstsaftkonzentrate, Fruchtsirupe	kühl; originalverpackt bzw. in Flaschen	nach Bedarf	Genügend Mineralwasser gehört dazu (Wasserzufuhr kann ausfallen)
Salz	trocken; originalverpackt	500 g oder mehr	Salz ist praktisch unbeschränkt haltbar
Seife und Waschmittel	trocken; originalverpackt	1–2 Stück Seife 1–2 Pakete Waschmittel	Hygiene ist besonders wichtig (Seuchengefahr!)

Bei Unterbruch der Elektrizitäts- oder Gaszufuhr kann ein Spirituskocher gute Dienste leisten, wenn genügend Brennsprit vorhanden ist.  
Auch Streichhölzer, Kerzen und Batterien für Taschenlampen und Radio dürfen nicht fehlen.