

> DER 10 TAGE PLAN

ESSEN UNTER BESONDEREN BEDINGUNGEN

Für Krisen. Und für draußen.

Der 10-Tage-Plan ist für Situationen gedacht, in denen Versorgung nicht zuverlässig funktioniert. Wenn Auswahl, Energie oder Infrastruktur fehlen, braucht es keinen Ideenreichtum – sondern einen klaren Plan.

Dieser Plan reduziert bewusst: wenige haltbare Zutaten, klare Abläufe, einfache Gerichte. Alles ist darauf ausgelegt, satt zu machen, Energie zu liefern und Ruhe zu schaffen.

Warum 10 Tage?

Zehn Tage sind kein Extremwert, sondern ein realistischer Zeitraum.

Bei Stromausfällen oder Versorgungsstörungen kann es mehrere Tage dauern, bis Abläufe wieder stabil sind.

Ein Vorrat für zehn Tage bedeutet: nicht sofort reagieren zu müssen, nicht unter Druck einkaufen zu müssen und Entscheidungen in Ruhe treffen zu können.

Der Ansatz: 20 Zutaten

Der Plan basiert auf 20 haltbaren Zutaten. Sie lassen sich kombinieren, mehrfach verwenden und im Alltag nutzen. Keine Spezialprodukte. Keine Einmal-Lösungen.

Energie und Zusammensetzung

Der Plan deckt etwa 2.500 Kilokalorien pro Person und Tag ab.

Er kombiniert Getreide, Hülsenfrüchte, Fett und Nüsse so, dass eine ausgewogene Versorgung mit Kohlenhydraten, pflanzlichem Protein und Energie entsteht.

Der Plan ist in Zusammenarbeit mit einer Ernährungswissenschaftlerin entwickelt worden.

Alle Zutaten sind im normalen Supermarkt erhältlich – auch online über Lieferdienste.

Dual Use: Alltag und Ausnahmelage

Alle Gerichte funktionieren im Alltag, beim Camping oder bei eingeschränkter Versorgung. Mach dich also gerne praktisch damit vertraut – probiere es aus.

> DER 10 TAGE PLAN

Struktur statt Improvisation

Vier Mahlzeiten pro Tag: Frühstück, Mittagessen, Snack und Abendessen. Die Gerichte wiederholen sich bewusst. Das reduziert Komplexität, erleichtert Planung und sorgt für Routine.

Die Rezepte sind einfach aufgebaut: wenige Schritte, kurze Kochzeiten, Restwärme. Natürlich kannst du eigene Vorräte oder Zutaten variieren.

Wichtig ist nur: Die Struktur bleibt gleich.

Wasser – kurz & wichtig

Plane mindestens 2 Liter Trinkwasser pro Person und Tag plus etwa 0,5 Liter für Zubereitung und Hygiene.



Gewürze

Salz und Pfeffer gelten als Basis. Brühpulver ist Bestandteil des Plans und dient als zentrale Würzkomponente. Weitere Gewürze sind optional.



Was du brauchst

Ein Topf mit Deckel, eine Wärmequelle, ein Löffel. Mehr ist nicht notwendig. Im Anschluss findest du die Menüübersicht, die Einkaufsliste für 1, 2 oder 3 Personen sowie die Zubereitung pro Gericht.



MENÜÜBERSICHT / 10 TAGE

- Tag 1:** Power-Porridge | Linsen-Reistopf | Nuss-Frucht-Mix | Milchreis
- Tag 2:** Kakao-Porridge | Bulgur-Kichererbsenpfanne | Nuss-Frucht-Mix | Grießbrei
- Tag 3:** Frucht-Nuss-Porridge | Couscous-Gemüsetopf | Obstmus | Milchreis
- Tag 4:** Power-Porridge | Linsen-Reistopf | Nuss-Frucht-Mix | Grießbrei
- Tag 5:** Kakao-Porridge | Bulgur-Kichererbsenpfanne | Obstmus | Milchreis
- Tag 6:** Nuss-Frucht-Porridge | Couscous-Gemüsetopf | Nuss-Frucht-Mix | Grießbrei
- Tag 7:** Power-Porridge | Linsen-Reistopf | Nuss-Frucht-Mix | Milchreis
- Tag 8:** Kakao-Porridge | Bulgur-Kichererbsenpfanne | Obstmus | Grießbrei
- Tag 9:** Nuss-Frucht-Porridge | Couscous-Gemüsetopf | Nuss-Frucht-Mix | Milchreis
- Tag 10:** Power-Porridge | Linsen-Reistopf | Nuss-Frucht-Mix | Grießbrei

> ZUBEREITUNG

Power-Porridge

100 g Haferflocken (1 Tasse), 250 ml Haferdrink, 2 EL Erdnussmus, 2 EL Zucker.
Alles aufkochen, 3–5 Minuten rühren.

Kakao-Porridge

100 g Haferflocken, 250 ml Haferdrink, 1 EL Kakao, 1–2 EL Zucker.
Kochen, umrühren.

Frucht-Nuss-Porridge

90 g Haferflocken, 250 ml Haferdrink, 3 EL Rosinen, 2 EL Kerne.
Kochen, unterheben.

Linsen-Reistopf

120 g Reis, 80 g Linsen, 3 EL Suppengemüse, 1 EL Öl.
Mit Brühe 18 Minuten kochen.

Bulgur-Kichererbsenpfanne

120 g Bulgur, 70 g Kichererbsen, 3 EL Suppengemüse, 1 EL Öl.
Bulgur quellen lassen, mischen.

Couscous-Gemüsetopf

130 g Couscous, 4 EL Suppengemüse, 1 EL Öl.
Mit heißer Brühe übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.

Milchreis

1 Portion Instant-Milchreis, 300 ml Wasser oder Haferdrink.
Mit heißer Flüssigkeit anrühren.

Grießbrei

100 g Grieß, 300 ml Haferdrink, 2 EL Zucker.
Flüssigkeit erhitzen, Grieß einrühren, kurz köcheln.

> EINKAUFSLISTE (10 TAGE)

Mengen nach handelsüblichen Packungsgrößen

1 Person | 2 Personen | 3 Personen

☐	Haferflocken:	2 × 1 kg 4 × 1 kg 5 × 1 kg
☐	Reis:	2 × 1 kg 4 × 1 kg 6 × 1 kg
☐	Bulgur:	2 × 500 g 4 × 500 g 6 × 500 g
☐	Couscous:	2 × 500 g 4 × 500 g 5 × 500 g
☐	Grieß:	2 × 500 g 4 × 500 g 5 × 500 g
☐	Rote Linsen:	2 × 500 g 5 × 500 g 7 × 500 g
☐	Kichererbsen (trocken):	2 × 500 g 4 × 500 g 5 × 500 g
☐	Getrocknetes Suppengemüse:	1 × 300 g 2 × 300 g 3 × 300 g
☐	Erdnüsse, Nuss-Mix oder Kerne:	3 × 300 g 6 × 300 g 9 × 300 g
☐	Erdnussmus:	2 × 350 g 4 × 350 g 6 × 350 g
☐	Pflanzenöl:	1 × 1 l 2 × 1 l 2 × 1 l + 1 × 500 ml
☐	Zucker oder Honig:	1 × 1 kg 2 × 1 kg 2 × 1 kg + 1 × 500 g
☐	Rosinen / Trockenfrüchte:	2 × 500 g 4 × 500 g 6 × 500 g
☐	Obstmus (720 ml Glas):	3 Gläser 6 Gläser 9 Gläser
☐	Haferdrink (1 l):	3 Packungen 6 Packungen 9 Packungen
☐	Tomatenmark (200 g Tube):	3 Tuben 6 Tuben 9 Tuben
☐	Brühepulver (250 g):	1 Packung 2 Packungen 3 Packungen
☐	Instant-Milchreis (500 g):	2 Packungen 4 Packungen 6 Packungen
☐	Thunfisch (optional):	4 Dosen 8 Dosen 12 Dosen
☐	Salami/Trockenwurst (optional):	2 × 200 g 4 × 200 g 6 × 200 g