

# Wat zit er in een noodpakket? Preppen of niet preppen!

Op de officiële website van de Rijksoverheid kom je ergens onder het kopje Veiligheid en terrorismebestrijding de volgende tekst tegen: *Een terroristische aanslag, een griep пандemie, een overstroming, of een grote uitval van internet. Het zijn voorbeelden van rampen en crises die in Nederland en elders in de wereld kunnen voorkomen. De overheid brengt hiervoor de risico's in kaart. Zo kan zij zich beter voorbereiden op noodgevallen of de gevolgen hiervan beperken.*



Ik kan me zo voorstellen dat er momenteel nog wel meer potentiële gebeurtenissen zijn die we kunnen scharen onder de noemer 'rampen en crises'. Ik refereer alleen maar even naar het artikel 'Wat brengt ons september 2015' in het septembernummer van Spiegelbeeld met de lijst van mogelijke gebeurtenissen.

Een noodpakket is een pakket met de belangrijkste voorwerpen om uzelf te redden in geval van een noodsituatie. U kunt een kant-en-klaar noodpakket kopen of zelf een noodpakket samenstellen met nuttige spullen. (tekst Rijksoverheid)

## Is het samenstellen van een noodpakket noodzakelijk?

Je kunt angstig worden van genoemde scenario's, maar je kunt je ook voorbereiden. Persoonlijk denk ik dat het zeer verstandig is om een noodpakket en een basis voedselvoorraad aan te leggen. Ook wanneer we niet te maken hebben met een ramp of crisis is het verstandig een voorraad te hebben en te zorgen voor bepaalde voorzieningen. Zorg in ieder geval dat je voor enkele weken eten en drinken in huis hebt.

Hieronder een lijst met food en een lijst met non-food. Eenvoudig aan te schaffen bij de supermarkt en/of via webshops op Internet. De lijsten zijn vast niet geheel compleet, maar je kunt natuurlijk ook nog zelf producten naar eigen wens of behoefte toevoegen of weglaten.

### Food

- Glazen potten met groenten en peulvruchten
- Blikken groentesoep, erwtensoep, etc.
- Keltisch zeezout of Himalayazout (ongeraffineerd)

- Spirulina tabletten
- Water (flessen bronwater)
- Vitamine C poeder (acerola of rozebottel)
- Gedroogd fruit (Turkse supermarkt)
- Biologische Kokosolie
- Chia zaden (omega 3 bron)
- Olijfolie (biologisch)
- Rijst
- Bonen
- Gedroogde kruiden en thee
- Diverse superfoods
- Blikjes met vis
- Colloïdaal zilverwater of MMS
- CBD olie
- Paracetamol

## Preppen = op alles voorbereid zijn

### Non-food

- Camping brander plus gasflesjes
- Zaklamp met extra batterijen
- EHBO set
- Voorraadje van de medicijnen die u gebruikt op doktersvoorschrift
- Warmhoud deken
- Zakmes, blikopener, touw, etc.
- Kaarsen en waxinelichtjes
- Olielampen + lampenolie
- Een portable water filter
- Gereedschap set
- Radio op batterijen met extra batterijen
- Noodstroomaggregaat
- Wc-papier
- Cash geld

Voor meer informatie over noodpakketten:

[www.preppers.nl](http://www.preppers.nl)

[www.crisis.nl](http://www.crisis.nl)

[www.noodzaken.nl](http://www.noodzaken.nl)