

Zusätzliche Vorratsempfehlungen

Diese Lebensmittel sind gut haltbar und werden u. a. zusätzlich mit den „Allgemeinen Empfehlungen“ (Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) bzw. speziell für die Rezepte im Buch „[Kochen mit dem Grundvorrat](#)“ verwendet.

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel
Gemüse, Pilze, Linsen	Champignons (Konserve) Chilischoten, frisch oder getrocknet Gehackte Tomaten (Konserve) getrocknete rote Linsen getrocknete Tellerlinsen getrocknete weiße Bohnen oder weiße gekochte Bohnen (Konserve) Karotten, frisch (am besten ungewaschen, dadurch länger haltbar, das gilt auch bei Kartoffeln – falls man die Möglichkeit dazu hat) oder Karotten (Konserve) Kichererbsen (Konserve) Knoblauch frisch Knollensellerie Linsen gekocht z. B. mit Suppengrün (Konserve) Mais Mix z.B. Mexiko mit Erbsen und Paprika (Konserve) Paprika in Streifen (Konserve) passierte Tomaten Rote Bete frisch oder Rote Bete gekocht (Konserve oder im Vakuumbbeutel) rote Kidneybohnen (Konserve) grüner/weißer Spargel (Konserve)
Obst	Apfelmus Trockenfrüchte wie z.B. Rosinen, Aprikosen, Cranberries etc.
Milch, Milchprodukte	Stückkäse wie Emmentaler, Gouda, Parmesan Schafskäse (aus dem Glas, in Öl eingelegt) Scheibletten-Käse (z.B. Toast-Scheibletten, Emmentaler-Scheibletten) Schmand Schmelzkäse
Eier, Fleisch / Wurst / Fisch und Ersatzprodukte	Geräucherter Bauchspeck/Bacon Kochschinken (Konserve) Wiener Würstchen (Konserve)
Fette, Öle	Kokosöl
Sonstiges	Backpulver Erdnussbutter Fertige Soßen und/oder Dips: Ketchup, Tomatensauce, SourCream-Dip Hartweizengrieß Ingwer Kartoffelstärkemehl oder Speisestärke Kokosmilch (Konserve) Natron Semmelbrösel Trockenhefe oder Hefe frisch (kann man einfrieren!)

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel
Saaten, Körner, Mandeln, Nüsse	Chiasamen Kürbiskerne Mandeln gemahlen, Mandelsplitter Sonnenblumenkerne Walnüsse
Gewürze und Würzmittel	Ajvar (pikant-scharfe Gewürzpaste) Brotgewürz Cayenne-Pfeffer Currypulver Essig z.B. Branntweinessig, Balsamico weiß, Apfelessig Kreuzkümmel gemahlen Kurkuma Paprikapulver edelsüß und rosenscharf Pfeffer Pizzagewürz rote Currypaste Salz Senf Tabasco-Sauce Tomatenmark Vanillepulver
Kräuter	TK-Kräuter oder z.B. Kräutertöpfe, alternativ getrocknete Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Oregano etc.