

## Zusätzliche Vorratsempfehlungen

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

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel
<b>Gemüse, Pilze, Linsen</b>	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)
<b>Obst</b>	Apfelmus Trockenfrüchte wie z.B. Rosinen, Aprikosen, Cranberries etc.
<b>Milch, Milchprodukte</b>	Stückkäse wie Emmentaler, Gouda, Parmesan Schafskäse (aus dem Glas, in Öl eingelegt) Scheibletten-Käse (z.B. Toast-Scheibletten, Emmentaler-Scheibletten) Schmand Schmelzkäse
<b>Eier, Fleisch / Wurst / Fisch und Ersatzprodukte</b>	Geräucherter Bauchspeck/Bacon Kochschinken (Konserve) Wiener Würstchen (Konserve)
<b>Fette, Öle</b>	Kokosöl
<b>Sonstiges</b>	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!)

<b>Lebensmittelgruppen</b>	<b>Lebensmittel</b>
<b>Saaten, Körner, Mandeln, Nüsse</b>	Chiasamen Kürbiskerne Mandeln gemahlen, Mandelsplitter Sonnenblumenkerne Walnüsse
<b>Gewürze und Würzmittel</b>	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
<b>Kräuter</b>	TK-Kräuter oder z.B. Kräutertöpfe, alternativ getrocknete Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Oregano etc.