



# VORRATSHALTUNG

LEBENSMITTEL	BESORGEN	
	JA	ALTERNATIVE
<b>OBST/GEMÜSE</b>		
Kartoffeln		
Zwiebeln		
Zitrone		
Knoblauch		
Ingwer		
Knollensellerie		
Möhren		
Lauch		
Petersilienwurzel		
Eingelegte Tomaten		
Äpfel		
Bananen		

KÜHLSCHRANKVORRÄTE		
Eier		
Butter		
Milch		
Natur-Joghurt		
Quark		
Schmand		
Sahne (30%; Kochsahne)		
Parmesan		
Mozzarella		
Gorgonzola		
Ricotta		
Schafskäse		
Katen/Würfelschinken		
Speck Scheiben/Würfel		
Mascarpone		

TROCKENVORRÄTE		
Verschiedene Nudeln z.B. Penne/ Lasagneplatten, Asianudeln		
Langkorn Duftreis		
Naturreis		
Risotto		
Milchreis		
Rote Linsen		
Hartweizengrieß		
Speisestärke		
Paniermehl		
Kartoffelmehl		
Haferflocken		
Cornflakes		
getrocknete Steinpilze		

LEBENSMITTEL	BESORGEN	
	JA	ALTERNATIVE
Mehl Type 405		
Mehl Type 550		
Zucker weiß		
Zucker braun		
Puderezucker		
Bourbon-Vanillezucker		
Backpulver		
Trockenhefe		
Zartbitterschokolade		
Kaffee		
Tee		
Kakao		
Butterkekse		
Knäckebrot		
Pinienkerne		

KONSERVEN/GLÄSER		
Tomaten (Dose/Stücke)		
Tomaten (Dose/ganz)		
Passierte Tomaten		
Thunfisch		
Mais		
Kidneybohnen		
Kichererbsen		
Oliven		
Ananas		
Senf (Dijon, mittelscharf)		
Pesto (rot und grün)		
Marmelade		
Honig		
Apfelmus		
Sauerkirschen		
Kirschgrütze		
Gewürzgurken		
Würstchen		
Kokosmilch		

TIEFKÜHLVORRÄTE		
Kräuter		
Fischstäbchen		
Fischfilet		
Hühnerbrust		
Himbeeren		
Heidelbeeren		
Beerenmix		

LEBENSMITTEL	BESORGEN	
	JA	ALTERNATIVE
Mürbeteig		
Blätterteig		
Erbsen		
Grüne Bohnen		
Brot		
Toastbrot		
Chiabatta		
Butter		

GEWÜRZE		
Salz		
Pfeffer weiß		
Pfeffer schwarz		
Paprika		
Curry		
Oregano, getrocknet		
Thymian, getrocknet		
Majoran, getrocknet		
Muskat, getrocknet		
Lorbeerblätter		
Brühe/Fond versch.		
Gemüsebrühe gekörnt		
Tomatenmark		
Ketchup		
Mayonnaise		
Basilikum*		
Rosmarin*		
Thymian*		
Schnittlauch*		
Petersilie*		

\*frisch/gefroren

FLÜSSIGE VORRÄTE		
Getränke		
H-Milch		
H-Sahne		
H-Schmand		
Balsamicoessig weiß		
Balsamicoessig braun		
Balsamico crema		
Rapsöl (z.B. Rapso)		
Olivenöl		
Sojasauce		
Worcestersauce		
Portwein		

