

**Beispiel für einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln für eine Person und 14 Tage -
so, dass das Ganze auch ein bisschen Spaß macht.**

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel		
Getreideprodukte /Brot/Kartoffeln/etc	Vollkornbrot	1000	g
	Bulgur/CousCous	500	g
	Nudeln, roh	500	g
	Reis, roh	250	g
	Asiatische Reismudeln	500	g
	Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln	2000	g
Gemüse/ Hülsenfrüchte/Obst	Kichererbsen, Weiße Bohnen – in Dosen	800	g
	getrocknete Pilze (Morcheln, Steinpilze, ...)	100	g
	Kimchi (selbst angesetzt)	2000	g
	Sauerkraut (selbst angesetzt)	700	g
	Kürbis Süßsauer (selbst angesetzt)	400	g
	Tomaten in Dosen	400	g
	Saure Gurken im Glas	400	g
	Rote Bete (selbst eingemacht)	400	g
	Kirschen im Glas	700	g
	Birnen im Glas	500	g
	Rumtopf (selbst angesetzt)	2000	g
	Wasserkastanien in Dosen	700	g
	Lychee in Dosen	350	g
	Erdnüsse, Mandeln, Cashew, Haselnüsse	1000	g
	Frischgemüse: Kohlsorten, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch	250	g
	Frischobst: Äpfel, Birnen, Limetten, Zitronen, Orangen, Mandarinen	1000	g
	Getränke	Mineralwasser	28
Anständiger Rotwein		14	Flasche
Zitronensaft		1	l
Whisky		3	Flasche
Kaffee (Pulver)		250	g
Gin		3	Flasche
Tonic Water		2	Kisten
Giesinger Helles		1	Kiste
Augustiner Pils		1	Kiste
Milch/ Milchprodukte/	H-Milch 3,5 % Fett	3	l
	Kokosmilch	6	l
	Hartkäse	700	g
Fisch/Fleisch/Eier	Confit de Canard in Dosen	1500	g
	Hasenterrine mit Saft vom schwarzen Trüffel	150	g
	Perlhuhnterrine mit Äpfeln und Calvados	150	g
	Gésiers de Canard (Entenmägen)	1000	g

	Schweine-Rillettes mit grünem Pfeffer	200	g
	Cassoulet (Bohneneintopf, diverse Sorten)	1500	g
	Ölsardinen in Dosen	200	g
	luftgetrockneter Schinken	400	g
	Salami	400	g
	10 Eier		
Fette/Öle	Ghee (selbstgemachte geklärte Butter)	1000	g
	Butter	250	g
	Olivenöl	1	l
Gewürze/Sinnvolles	Mehl	2000	g
	Zucker	1	kg
	Olivenöl	1	l
	Currypasten (Paneng, rot)	500	g
	Pfeffer, Salz		
	Chilischoten getrocknet		
	getrocknete Limettenblätter		
<p>Diese Liste ist eine Empfehlung vom MEATINGRAUM. Können Sie so bevorraten, wenn Sie Spaß im Bunker haben möchten. Wenn ihr Herz am Spargel im Glas hängt - bitteschön! Der MEATINGRAUM ist da vollkommen undogmatisch. Wenn Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben, dann beachten Sie die doch beim Einkauf ... Sie sind ja schon groß und schaffen das.</p>			