

## Einkaufsliste: lang haltbare Lebensmittel

- Nutzen Sie die Liste als **Anregung für Ihre Vorratsplanung**. Sie benötigen nicht alle Lebensmittel dieser Liste! Wählen Sie, was Ihnen schmeckt, was Sie vertragen und was Sie auch gut zubereiten können.
- Die Lebensmittel auf der Liste sind in drei Kategorien unterteilt: **Vitamin- und Mineralstoffquellen, Eiweißquellen, Energiequellen**.
  - **Aus jeder dieser Kategorien sollte jede Ihrer Mahlzeiten mindestens ein Lebensmittel enthalten.** Dann ist Ihr Körper gut versorgt.
  - **Besonders wichtig ist hierbei die Kategorie Eiweiß!** Davon braucht der Körper während einer Krebserkrankung mehr als sonst und Eiweiß ist auch sehr wichtig für die Funktion des Immunsystems.
- Ein **Wochenplan oder eine Liste mit kompletten Mahlzeiten**, die Sie von Ihren Vorräten zubereiten wollen, erleichtert die Auswahl und die Abschätzung der Mengen (siehe Ideen am Ende der Liste). Wir empfehlen eine Vorausplanung für 1-2 Wochen.<sup>1,2,3</sup>
- Sie können auch **Mahlzeiten von Lieferdiensten oder Restaurants** mit Lieferservice in Ihre Planung integrieren, wenn Sie nicht immer selbst kochen wollen.
- Sollten einzelne Lebensmittel (z.B. Nudeln) kurzfristig ausverkauft sein, sehen Sie das als gute Gelegenheit, **in der Küche kreativ zu werden** und auch mit unbekannteren Getreidesorten, wie z.B. Bulgur, Couscous oder Quinoa, zu experimentieren.
- Je nachdem wie häufig jemand für Sie einkaufen gehen kann, spricht natürlich auch nichts dagegen, **weiterhin frische Produkte** in den Wochenplan mit aufzunehmen.

**Die folgenden Empfehlungen gelten für Sie, wenn Sie aktuell keine Ernährungs- und Verdauungsbeschwerden haben und normal essen können.**

(Wenn Sie Beschwerden haben, oder in nächster Zeit Therapien anstehen, finden Sie spezielle Empfehlungen weiter unten in diesem Artikel.)

## Kategorie 1: Zur Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs

<p><b>Obst</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tiefgekühltes Obst (z.B. Beeren). <i>Hinweis: Beeren immer mehrere Minuten über 90°C erhitzen! Sie enthalten manchmal Krankheitserreger.</i></li><li><input type="checkbox"/> Obstmus (z.B. Apfelmus, Mangomus) oder Kompott</li><li><input type="checkbox"/> Obstkonserven (z.B. Pfirsich, Ananas)</li><li><input type="checkbox"/> Trockenobst, z.B. Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen</li><li><input type="checkbox"/> Fruchtriegel</li><li><input type="checkbox"/> Konfitüren (jene mit hohem Fruchtanteil bevorzugen)</li><li><input type="checkbox"/> Länger lagerfähige Obstsorten: Äpfel (z.B. Golden Delicious, Holsteiner Cox, Gala, Jonagold, Cox Orange), Birnen (z.B. Dechantsbirne, Alexanderbirne, Pastorenbirne). <i>Kühl und dunkel lagern, gute Luftzufuhr, nur eine Lage, getrennt von anderem Obst und Gemüse.</i></li></ul> <p><b>Kräuter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pesto (z.B. Basilikum, Petersilie, Bärlauch)</li><li><input type="checkbox"/> Topf mit frischen Kräutern</li><li><input type="checkbox"/> Tiefgekühlte Kräuter</li></ul>	<p><b>Gemüse</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tiefgekühltes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, gemischtes Gemüse)</li><li><input type="checkbox"/> Vorgekochtes und vakuumverpacktes Gemüse (z.B. rote Beete, Maiskolben)</li><li><input type="checkbox"/> Gemüse in Dosen oder Glas (z.B. gewürfelte Tomaten, passierte Tomaten, Mais, Sojakeimlinge)</li><li><input type="checkbox"/> In Öl oder Marinade eingelegtes Gemüse (Artischocken, getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern, Sauerkraut)</li><li><input type="checkbox"/> Gemüseaufstriche</li><li><input type="checkbox"/> Einfrorene Suppen (ggf. selbstgemacht)</li><li><input type="checkbox"/> Länger lagerfähige Gemüsesorten (bei geeigneter Lagerung): Kürbis, Karotten, Sellerieknollen, Pastinake, Petersilien- und Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch</li></ul>
---	---

## Kategorie 2: Zur Deckung des Energiebedarfs

<p><b>Getreide- und Getreideprodukte</b> (Brot- und Backwaren, Snacks)</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Mehl</li><li><input type="checkbox"/> Brot/Gebäck zum Aufbacken</li><li><input type="checkbox"/> Tiefgekühltes Brot/Gebäck (frisches Brot in Scheiben einfrieren)</li><li><input type="checkbox"/> Knäckebrot, Zwieback</li><li><input type="checkbox"/> Wraps/Tortillas</li><li><input type="checkbox"/> Haferflocken, Müsli</li><li><input type="checkbox"/> Reis- und Maiswaffeln</li><li><input type="checkbox"/> Müsliriegel</li><li><input type="checkbox"/> Kekse (z.B. Butterkekse)</li></ul>	<p><b>Getreide- und Getreideprodukte</b> (Stärkereiche Beilagen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Nudeln</li><li><input type="checkbox"/> Reis, Reismudeln</li><li><input type="checkbox"/> Couscous, Quinoa</li><li><input type="checkbox"/> Bulgur</li><li><input type="checkbox"/> Polenta/Maisgrieß</li><li><input type="checkbox"/> Kartoffeln</li><li><input type="checkbox"/> Gnocchi</li><li><input type="checkbox"/> Knödelbrot</li></ul>
---	--

## Kategorie 3: Zur Deckung des Eiweißbedarfs

<p><b>Hülsenfrüchte</b> (und daraus hergestellte Produkte)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Kichererbsen, Linsen)</li> <li><input type="checkbox"/> Kidneybohnen, weiße Bohnen, Erbsen, Kichererbsen aus der Dose</li> <li><input type="checkbox"/> Tofu (vakuumverpackt)</li> </ul>	<p><b>Nüsse und Samen (auch gute Energielieferanten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Div. Nusssorten (natur, geröstet, gesalzen)</li> <li><input type="checkbox"/> Erdnussbutter</li> <li><input type="checkbox"/> Nussmus</li> <li><input type="checkbox"/> Kürbis- und Sonnenblumenkerne</li> <li><input type="checkbox"/> Leinsamen</li> </ul>
<p><b>Fleisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tiefgekühltes Fleisch/Hackfleisch/Wurst (frisches Fleisch/Wurst in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf im Kühlschrank auftauen.)</li> <li><input type="checkbox"/> Landjäger, Salami am Stück, Corned Beef, Teewurst</li> <li><input type="checkbox"/> Vakuumverpackte Würste</li> </ul>	<p><b>Fisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tiefgekühlter Fisch (z.B. Lachs, Rotbarsch, Scholle, Zander)</li> <li><input type="checkbox"/> Tiefgekühlte Meeresfrüchte (z.B. Shrimps)</li> <li><input type="checkbox"/> Hering/Makrele/Thunfisch aus der Dose</li> <li><input type="checkbox"/> Rollmops im Glas</li> </ul>
<p><b>Milch- und Milchprodukte und Alternativen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> H-Milch (ca. 3 Monate ungekühlt haltbar)</li> <li><input type="checkbox"/> länger haltbare Frischmilch (ESL-Milch) (ca. 2-3 Wochen im Kühlschrank haltbar)</li> <li><input type="checkbox"/> Sojamilch (eiweißarm: Hafermilch, Reismilch, Kokosmilch)</li> <li><input type="checkbox"/> Sahne, Crème fraîche, Schmand (auch Energielieferanten)</li> <li><input type="checkbox"/> Joghurt, Sojajoghurt, Quark</li> <li><input type="checkbox"/> Hartkäse (z.B. Emmentaler, Bergkäse, Parmesan)</li> <li><input type="checkbox"/> Feta, Halloumi</li> <li><input type="checkbox"/> Butter, Margarine (auch Energielieferanten)</li> </ul>	<p><b>Eier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Frische Eier (beim Kauf auf eine lange Haltbarkeit achten)</li> <li><input type="checkbox"/> Pasteurisiertes Vollei, Eigelb, Eiklar</li> </ul>

## Kategorie 4: Sonstiges

<p><b>Diverses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gewürze (z.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver, Kümmel)</li> <li><input type="checkbox"/> Essig und Öle (z.B. Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöle)</li> <li><input type="checkbox"/> Zucker</li> <li><input type="checkbox"/> Schokolade und sonstige Süßigkeiten</li> </ul>	<p><b>Getränke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Säfte</li> <li><input type="checkbox"/> Sirup (z.B. Holunder, Himbeere)</li> <li><input type="checkbox"/> Kaffee</li> <li><input type="checkbox"/> Teebeutel</li> </ul>
--	--

# Kochideen für Gerichte mit Lebensmitteln, die eine lange Haltbarkeit aufweisen:

## Frühstück/Abendessen

- Porridge (z.B. mit Früchten (gefrorene Früchte mitkochen), Nüssen, Honig und Hafermilch)
- Müsli mit Obst, Nüssen und H-Milch/Milch Alternativen oder Joghurt
- Aufbackbrötchen mit Butter, Marmelade, Gemüseaufstrichen oder Bergkäse
- Pfannkuchen mit Marmelade
- Smoothie (z.B. mit frischen Äpfel/Dosenobst/Trockenobst, Haferflocken, Kokosmilch). Hinweis: tiefgekühlte Beeren sind manchmal mit Krankheitserregern belastet. Wenn Sie diese im Smoothie verwenden wollen, erhitzen Sie sie vorher für einige Minuten auf über 90° C (z.B. in der Mikrowelle).

## Hauptspeisen

- Gemüsecremesuppe (aus tiefgekühltem und/oder frischem Gemüse)
- Suppe mit Maultaschen oder Fadennudeln und Würstchen + Gemüse
- Chili con Carne mit Kartoffeln
- Linseneintopf (z.B. mit Linsen, Zwiebeln, Wurzelgemüse)
- Spaghetti mit Thunfisch-Kapernsauce
- Nudeln oder Reis mit (tiefgekühltem) Gemüse und/oder Erbsen, Bohnen
- Gnocchi mit Pesto und getrockneten Tomaten
- Kartoffeln mit Sauerkraut und Bratwurst
- Kartoffeln mit Feta und (tiefgekühltem) Gemüse im Ofen überbacken
- Reispfanne mit Tiefkühlgemüse und Kokosmilch
- Selbstgemachte Pizza (mit Dosenmais, Champignons aus dem Glas)
- Mit Käse überbackener Nudelauflauf mit (tiefgekühltem) Gemüse
- Bratkartoffeln mit Cremespinat und Spiegelei
- Gerösteter Semmelknödel mit Ei
- Fisch mit Couscous, Kokosmilch, Bambussprossen und Brokkoli (tiefgekühlt)
- Fisch mit Cremespinat und Salzkartoffeln
- gebratener Fisch oder Fleisch mit Erbsenreis
- Wraps mit Hummus, gebratenem Tofu und getrockneten Tomaten
- Bulgursalat mit Feta, Oliven, getrockneten Tomaten, Nüssen und Cranberry
- Quarkknödel mit Apfelmus
- Kaiserschmarrn oder Pfannkuchen mit heißen Beeren

## Quelle:

<sup>1</sup> K. Brouwers. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BKK), 6. Auflage, 2018

<sup>2</sup> Robert-Koch-Institut

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)