

# Preppen für alle!

Beitrag von „Seph“ vom 4. Dezember 2022 09:52

## Zitat von DFU

Habt ihr im normalen Zyklus tatsächlich viele Nahrungsmittel, die ausreichen lange halten?

Bei uns ist es nicht unüblich, dass wir in einer ganzen Woche nur eine Konserve verwenden. Die haltbaren Dinge, die wir regelmäßig konsumieren, sind eigentlich nur Tomaten aus der Dose Nudeln, Reis und Linsen sowie solche Dinge wie Mehl, Zucker, Salz, Öl, Essig und Gewürze.

Ausschließlich ist das bei uns natürlich auch nicht so, aber doch relativ viele Dinge. Neben den von dir aufgezählten Klassikern gehen bei uns auch Tomatenmark, Oliven, Rot- und Sauerkraut, Gewürzgurken, schwarze Bohnen, Thunfisch, Bockwürstchen usw. regelmäßig aus der Konserve/dem Glas in die Rezepte mit ein. Bei Erbsen, Bohnen usw. nutzen wir bei Verfügbarkeit auch lieber frisches Gemüse, bauen aber - gerade wenn es aktuell nicht frisch verfügbar oder zu teuer ist - auch mal eine Konserve ein und erneuern diese dann. Wenn wir zu Ausflügen unterwegs sind (z.B. wandern) ist auch oft ein Glas Wurst (z.B. Leberwurst) o.ä. mit dabei. Die hält sich auch ohne Kühlung angebrochen mal 1-2 Tage oder länger.

## Zitat von DFU

Ich wüsste nicht einmal, wer in meiner Familie zum Beispiel Ravioli überhaupt mag. (Ich mag sie nicht.)

Sowas kommt mir tatsächlich auch nicht ins Haus 😊 Dosenravioli sind für mich irgendwie der Klassiker für "Der Hunger treibt's rein"...muss also echt nicht sein. Einige Convenience-Produkte halten wir dennoch vor und nutzen diese wenn wirklich mal keine Zeit zum Kochen ist (was selten vorkommt) oder mal fürs Camping, um sie durchzurotieren.

Dann gibt es noch frische Lebensmittel, die sich im Vergleich zu anderen etwas länger (also mehrere Tage, auch ungekühlt) halten und von denen wir eigentlich immer eine Verbrauchseinheit da haben. Dazu gehören z.B. Äpfel, Kartoffeln, Suppengemüse, Milch u.ä., auf deren Basis man in Kombination mit den länger haltbaren Vorräten eigentlich immer was leckeres und dennoch recht frisches zubereiten kann.