



Vorrats- Checkliste

BASICS FÜR DEIN LEBEN IN PARAGUAY



Gut vorbereitet für spontanen Besuch, Regentage oder einfach den entspannten paraguayischen Alltag.

Die trockene Basis

Deine eiserne Reserve für jede Gelegenheit – von Mate bis Mehl.

Reis & Nudeln

Die schnellen Sättiger für jeden Tag

Weizenmehl (000 / 0000) & Maismehl

Basis für Brot, Gebäck und Sopa Paraguaya

Maniokstärke (Almidón)

Unverzichtbar für Chipa & Mbejú

H-Milch oder Milchpulver

Haltbare Milch als wichtiger Vorrat

Speiseöl

Sonnenblumen- oder Sojaöl

Bohnen, Erbsen & Erdnüsse

Haltbar und sättigend

Salz, Pfeffer, Zucker / Honig

Kleine Küchenbasics

Trinkwasser

5L-20L Bidon & Eiswasser für Tereré

Yerba Mate & Tee oder Kaffee (nach Gewohnheit)

Für traditionellen Mate-Tee oder Tereré - pur oder mit Kräutern gemischt;
Kaffee für den individuellen Genuss



FrISChe Essentials

FriscH vom Markt, dem Nachbarn oder aus dem eigenen Garten.

Mandioka (Maniok)

FriscH oder tiefgekühlt (geschält)

Mais

FriscHer Mais am Kolben oder Maiskörner (Choclo) tiefgekühlt oder in der Dose

Queso Paraguay

TypiscH für viele paraguayiscHe Gerichte

Eier

In Paraguay oft im 30er-Karton (Plancha)

Zwiebeln, Knoblauch & Lauchzwiebeln

Für die richtige Würze

Paprika, Karotten & Tomaten

Das Basis-Gemüse

Obst und Gemüse der Saison

Bananen, Mangos, Guaven, Kohl, Gurken etc. - für Abwechslung



Fleisch & Fisch

Herzhafte Sattmacher und traditionelle Energielieferanten.

Fleisch oder Fisch

Frisch oder Tiefgekühlt als Vorrat

Trockenfleisch (Cecina)

Haltbares, traditionelles Backup-Fleisch

Thunfisch / Dosenfleisch

Eiserne Reserve für die schnelle Küche

Praktische Extras

Kleine Helfer, die den paraguayischen Alltag spürbar entspannter machen.

Klopapier

Großpackung ist hier Standard

Insektenschutz

Spiralen oder Spray

Stromausfall-Kit

Kerzen, Taschenlampe, Batterien

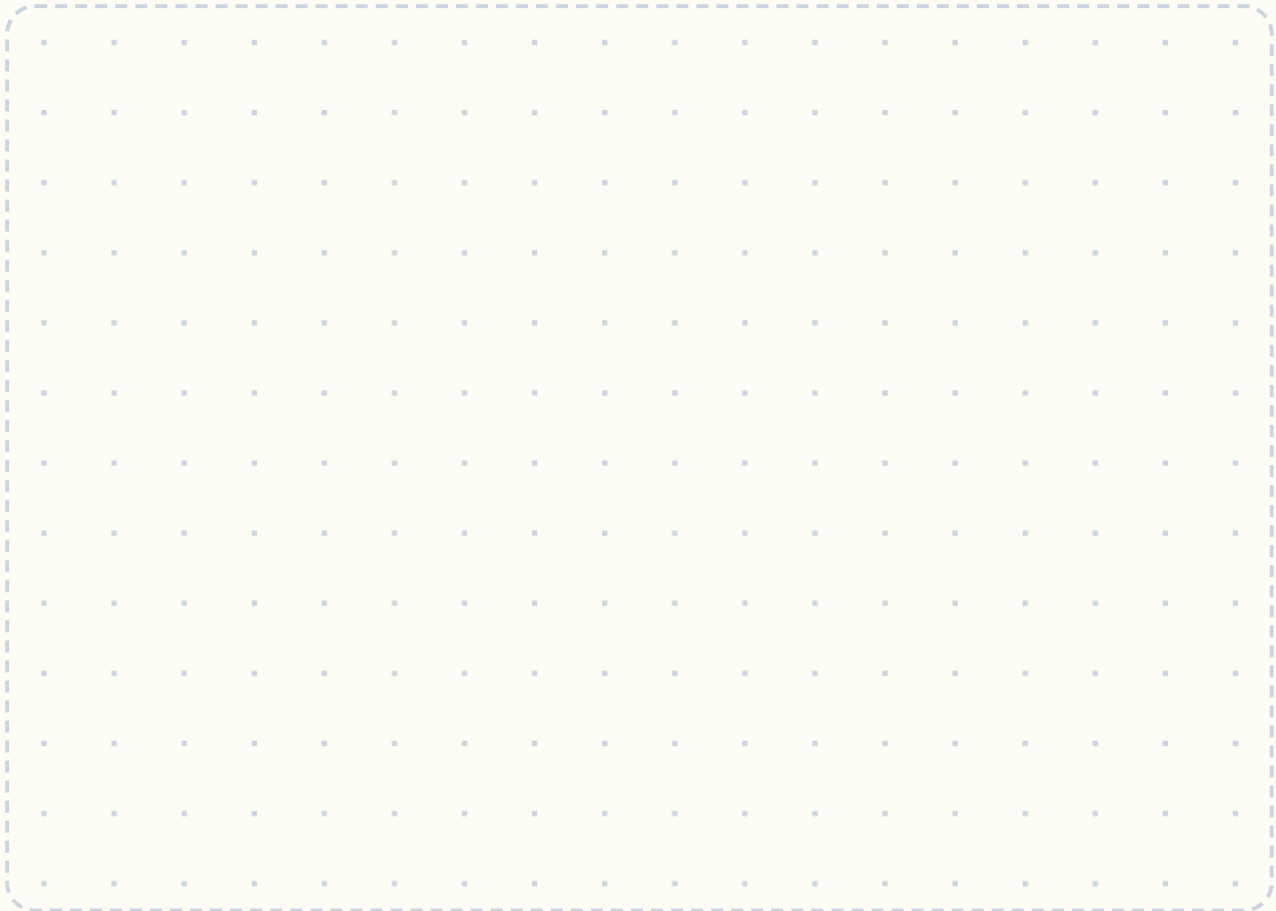
Gaskartusche

Für den Gasherd oder Notfall-Kocher



Eigene Notizen

Ergänze hier deine persönlichen Favoriten oder saisonalen Einkäufe.



Mehr Tipps gesucht?

Besuche uns für mehr Informationen rund um das Leben in Paraguay.

[PARAGUAY4LIFE.COM](https://paraguay4life.com)