Schnellübersicht: Haltbare Lebensmittel

Extrem lange und geradezu unbegrenzt haltbar:

1. Zucker
2. Honig
3. Salz
4. Reis
5. Essig
6. Maisstärke
7. Schnaps

Auch ohne Kühlung sehr lange haltbar:

1. Gemüsekonserven
2. Dosenbrot
3. Zwieback
4. Hartbrot
5. Müslieriegel
6. Sauerkraut
7. Andere fermentierte Lebensmittel
8. Reis, Nudeln, Quinoa, Amaranth, Cous Cous
9. Fleischkonserven
10. Fischkonserven
11. Eingekochte Lebensmittel
12. Wurstkonserven
13. Brühwürfel
14. Fertiggerichte aus dem Beutel (Beutelsuppen)
15. Gefriergetrocknete Nahrungsmittel (Trekkingnahrung)
16. Trockenfleisch
17. Pflanzenöle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl
18. Haferflocken (fürs Frühstück)
19. Getreidemehl (Weizenmehl, Dinkelmehl, Trockenmehl)
20. Milchpulver (Trockenmilch)
21. Trockenfrüchte, Trockenobst
22. Gewürze
23. Kaffeepulver
24. Tee
25. Getränke in Dosen und Flaschen
26. Haltbares Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch

Ausführliche Liste: https://ousuca.com/haltbare-lebensmittel-ohne-kuehlung/