

## Diese Basics sollten Sie immer auf Vorrat haben

Selbst unsere Politiker haben es uns ans Herz gelegt: Kaufen Sie in Zeiten wie diesen gerne auch auf Vorrat. Ob Sie nun an die „schlechten Zeiten“ glauben oder nicht: Ein wenig Puffer für faulenzende Tage und unangekündigten Besuch sollten Sie unbedingt immer im Haus haben. Doch was und vor allem wie viel? MEINE VITALITÄT verrät es Ihnen.

27.07.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Von M bis XL – der Basic-Vorrat, der zu jedem passtJetzt bleiben wir mal realistisch: Ist Vorratshaltung nicht ziemlich von gestern, wenn man sich schon heute an der Tankstelle schon ein ganzes Candlelight-Dinner besorgen kann? Mag ja mal ganz nett sein, aber auf Dauer können einen Benzol-Romantik oder die tägliche Supermarkttour ganz schön anstinken.

Faultiere und andere Genießer legen sich lieber ihren kleinen Grundvorrat an, ganz nach dem eigenen Hunger. Wichtig dabei: Wie oft sitze ich am Esstisch und mit wem? Ist es nur der kleine Meergeist oder sind es schon mal öfter alle Urlaubsbekanntschaften auf einmal? Und was ist mit dem ganz persönlichen Geschmack?

Wir empfehlen für den Anfang erst einmal den Grundvorrat Größe M wie „muss sein“: alles, was man zum Überleben in einem mitteleuropäischen Haushalt so braucht. Darauf baut Größe L wie „Lust und Laune“ auf: alles, mit dem man dem Leben noch ein bisschen mehr Würze geben kann. Für den Extraluxus gibts XL wie „extralecker“: alles, was wir sonst noch mögen, auch wenn wir damit vielleicht die einzigen Menschen auf der Welt sind.

Gutes auf Lager„Die Küche ist der schlechteste Lagerplatz für Lebensmittel.“ Damit hätten wir das Pflichtzitat zum Thema Vorrat schon mal abgehakt. Stimmt ja, mit ihren Dünsten, Düften und schwankenden Temperaturen ist die Kochstation nicht immer der beste Ort für das Aufbewahren von Zutaten. Trotzdem tut es fast jeder dort. Weil es einfach am praktischsten ist.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Keller? Weit weg. Speisekammer? Kenne ich nicht. Das kühle Schlafzimmer? Wer schläft schon gerne auf Trockenerbsen.

Fast alles, was nicht aus der Kühltheke kommt, hält auch in der Küche einige Zeit durch.

Vorausgesetzt, die Sachen werden nicht zu warm (also tief unten abseits vom Herd), trocken (in gut verschließbaren Gefäßen) und vor allem dunkel (hinter Dosenwänden, dunklem Glas und verschlossenen Türen) gelagert.

Mindestens haltbar ... Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) garantieren die Hersteller, dass ihre Produkte nahezu unverändert sind. Oft sind sie aber auch danach noch völlig in Ordnung, nur löst sich etwa der Brühwürfel nicht mehr ganz so schnell auf. Im Grunde gilt: Je kürzer die Haltbarkeitszeit, desto kürzer die Nachfrist bis zum Verfallsdatum.

M wie „muss sein“ Zucker, Salz  
(Halten verschlossen fast ewig.)

Weizenmehl, Reis, Speisestärke  
(Halten gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften) 1 Jahr, Vollkornmehle kürzer)

Grieß, Semmelbrösel  
(Wie Mehl, aber nur 8 Monate)

Haferflocken, Müsli  
(Halten dunkel und luftdicht 6 Monate)

Nudeln  
(Dunkel lagern. Halten getrocknet 1 – 2 Jahre)

Linsen, Erbsen, Bohnen getrocknet  
(Dunkel, trocken und luftig fast ewig.)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Toastbrot

(Hält bis MHD, offen 1 Woche.)

H-Milch

(Hält bis MHD, offen gekühlt 3 – 5 Tage.)

Kaffee

(Hält bis MHD, offen 1 – 2 Monate, dabei dunkel und möglichst luftdicht.)

Curry, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer, Zimt

(Dunkel aufbewahren, gemahlen 1 Jahr ok.)

Getrocknete Kräuter

(Halten dunkel und trocken 6 Monate.)

Fertigbrühe und –sauce

(Hält als Pulver fast ewig. Würfel 6 – 8 Monate.)

Neutrales Pflanzenöl

(Hält im Dunkeln 1 Jahr, offen etwas kürzer)

Standard-Essig

(Hält im Dunkeln je nach Art fast ewig)

Tomatenmark, Ketchup, Senf

(Halten bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Sojasauce

(Hält im Dunkeln fast 1 Jahr.)

Pesto

(Hält bis MHD, offen gekühlt gut 1 Monat (immer mit Öl bedeckt))

Kapern, Oliven

(Halten bis MHD, offen mehrere Wochen)

Gewürzgurken, Sauerkraut

(Halten bis MHD, offen gekühlt etwa 2 Wochen.)

Geschälte Tomaten

(Halten bis MHD und länger, offen gekühlt 1 Woche.)

Thunfisch, Bohnenkerne

(Halten bis MHD, offen gekühlt 2 – 3 Tage.)

Obst in Dose oder Glas, Konfitüre

(Hält bis MHD, offen gekühlt 1 – 2 Wochen.)

Honig

(Hält im Dunkeln fast ewig. Kristallisiert mit der Zeit.)

Rosinen

(Halten dunkel und trocken 1 Jahr.)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Schokolade, Kakao

(Hält bis MHD und länger.)

Mandeln, Haselnüsse

(Halten dunkel und trocken 6 Monate)

Puddingpulver

(Hält bis MHD und länger)

Wein

(Dunkel und nicht zu warm. Hält bis mindestens 1 Jahr nach Abfüllung, maximal ewig. Offen 1 Tag bis 1 Woche)

Brot

(Hält dunkel, trocken und luftig je nach Art 2 – 10 Tage.)

Kartoffeln, Zwiebeln

(Halten dunkel, trocken, luftig und nicht zu warm 2 – 3 Wochen.)

Knoblauch

(Wie Kartoffeln, getrockneter auch länger.)

L wie „Lust und Laune“ Risottoreis

(Hält gut und dunkel verschlossen (öfter lüften) 1 Jahr.)

Corn Flakes

(Halten bis MHD, offen 1 – 2 Wochen.)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Knäckebrot, Biskuits, Kekse

(Halten bis MHD, offen luftdicht 1 – 2 Wochen.)

Espresso

(Hält bis MHD, offen 1 – 2 Monate, Dabei dunkel und möglichst luftdicht)

Getrocknete Chillischoten, Kümmel, Nelken, Wacholder, Cayennepfeffer, gemahlener Ingwer, getrocknete Majoran

(Halten dunkel und trocken 1 Jahr.)

Öl speziell, z. B. Olivenöl

(Hält im Dunkeln je nach Art 6 – 12 Monate, offen etwas kürzer.)

Essig speziell, z- B. Aceto balsamico

(Hält im Dunkeln je nach Art 6 – 12 Monate)

Tabasco, Worcester- und andere Würzsaucen

(Halten dunkel fast ewig.)

Meerrettich im Glas, Sardellen in Öl, Sadellenpaste

(Hält bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen.)

Mixed Pickles, Peperoni, Rotkraut, getrocknete Tomaten in Öl

(Halten bis MHD, offen gekühlt 2 Wochen)

Garnelen im Glas

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

(Hält bis MHD, offen gekühlt 2 – 3 Tage.)

Mais in Dosen  
(Wie Garnelen.)

Apfelmus  
(Hält bis MHD, offen gekühlt 1 – 2 Wochen.)

Trockenhefe  
(Hält bis MHD)

XL wie „extralecker“ Polentagrieß  
(Hält gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften) 6 – 8 Monate)

Fenchelsamen  
(Hält dunkel und trocken 1 Jahr)

Curry-Paste  
(Hält bis MHD, offen gekühlt fast ewig.)

Mango-Chutney  
(Hält bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen.)

Kokosmilch  
(Hält bis MHD, offen gekühlt 1 Woche.)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1457>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Kürbiskerne, Pinienkerne

(Halten dunkel und trocken 6 Monate.)

Getrocknete Pilze

(Halten dunkel und trocken fast ewig.)

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen viel Erfolg beim Lagern!