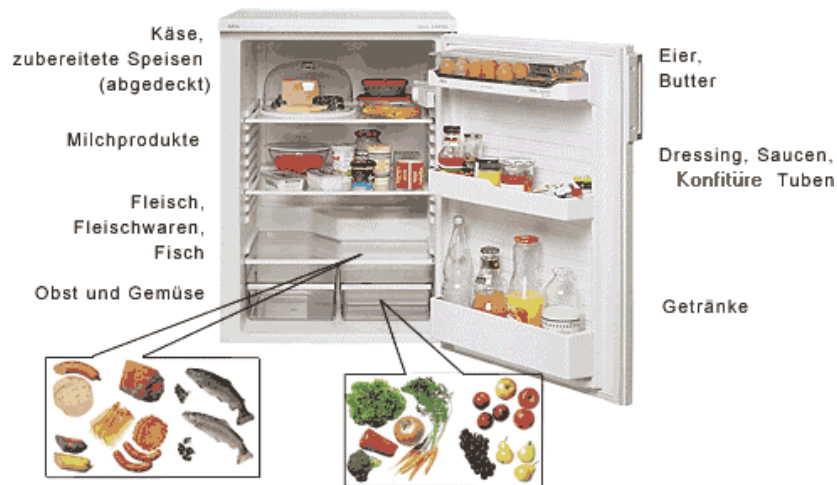


## Lebensmittel-Vorräte sind praktisch

### Vorräte bieten Vorteile:

- Vorrat schafft Freiräume durch Zeitverlagerung: 1 mal kochen und eingefrieren, mehrmals essen mit wenig Vorbereitungszeit
- Selbsteingefrorene Vorräte lassen sich gut vorportionieren
- Vorräte machen unabhängig von Ladenöffnungszeiten
- Vorräte minimieren die Zeiten für den Einkauf
- Vorräte helfen Geld sparen, wenn Sonderangebote genutzt werden
- Vorräte selber herstellen ist ein kreatives Hobby
- Selbsterzeugte Vorräte geben Sicherheit über die Herkunft der Lebensmittel
- Vorräte sind hilfreich bei unerwarteten Gästebesuchen



Quelle: [www.verbraucherministerium.de](http://www.verbraucherministerium.de)

*Im Kühlschrank, im Vorratsschrank, im Tiefkühlfach oder im Gefrierschrank kann Vorrat in kleinem Umfang gelagert werden. Über die Wintermonate hinweg kann Obst und Gemüse in ungeheizten, aber frostsicheren Kellerräumen aufbewahrt werden.*

## Lebensmittel-Vorräte planen

Der tägliche Bedarf der Haushaltspersonen kann idealerweise über einen Wochenspeiseplan festgestellt werden.

### Vor dem Einkaufen stellen sich die Fragen:

- Wie viel von den einzelnen Lebensmitteln wird tatsächlich pro Person verzehrt?
- Was ist an Lebensmittel-Vorrat zu Hause?
- Welche Lebensmittel müssen aktuell zugekauft werden?



### Vorratshaltung =

### konsequente Lagerhaltung am richtigen Ort

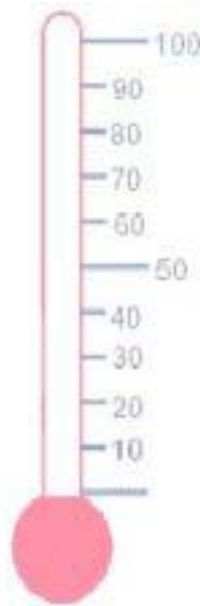
- Lagerfähige Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Mehl, Zucker, Haferflocken usw. so einlagern, dass die älteren Vorräte zuerst verbraucht werden
- Obst und Gemüse getrennt lagern. Sogenannte „Reifegas“ von Obst lassen Gemüse schneller „altern“
- Vorräte auf Schädlingsbefall, Verderb und Mindesthaltbarkeit kontrollieren
  - beim Einlagern
  - periodisch
- Alle selbst hergestellten Vorräte und eingefrorenen Fertiggerichte mit Datum kennzeichnen

*Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt die Lebensmittel bei richtiger Lagerung mindestens ihre typischen Eigenschaften (Aussehen, Geschmack, Nähr- und Gebrauchswert) behalten. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum, sowie kein letztes Verkaufs- oder Verzehrdatum. Bis zur Ungenießbarkeit der Lebensmittel bleibt in der Regel noch ein gewisser zeitlicher Spielraum.*

## Lagerbedingungen und Lagerdauer von Lebensmitteln im Kühlschrank bei 4°C

Lebensmittel	Lagerdauer
frisches Schweinefleisch	1-3 Tage
frische Brathähnchen	wenige Stunden
frischer Fisch	wenige Stunden
geöffnete Fischkonserve	1 Tag
frische Milch und Sahne	2 Tage
frisches Gemüse	bis 14 Tage
Beerenobst	2 Tage

Lageranforderungen	Was heißt das?
tiefgekühlt lagern	im Tiefkühlgerät bei - 18° C und kälter
gekühlt lagern	im Kühlgerät bei 2-8° C
kühl lagern	bei 15° C und weniger lagern
vor Wärme schützen	vor direkter Sonneneinstrahlung oder vor einer anderen Wärmequelle schützen
trocken lagern	bei 70 % relativer Luftfeuchte
lichtgeschützt lagern	vor direktem Lichteinfall schützen
feucht und kühl lagern	bei 6-15° C und einer relativen Luftfeuchte von 70-90 %



Lagerfähige Lebensmittel lassen sich je nach räumlichen Gegebenheiten monatlich oder vierteljährlich beschaffen. Die Vorratsmengen für etwa ein Quartal erfordern eine Regalstellfläche von ca. 2,80 laufenden Meter mit einer Tiefe von 30 cm. Die Einteilung der Zwischenböden ist nach der Höhe der Vorratsgefäße, Packungen oder Gebinde vorzunehmen. Für Kartoffeln ist ein dunkler und kühler Lagerplatz vorzusehen.

## Beispiele von Vorratsmengen für einen 4-Personen-Haushalt

FrISCHE, leicht verderbliche Lebensmittel  
Vorrat für eine Woche (bei voller Verpflegung im Haushalt)

Lebensmittel	Menge
Eier	8 Stück
Milch und Joghurt	6-8 l
Käse	800 g
Butter (250 g)	4-5 Stück
Fleisch, Geflügel	1,8 kg
Wurst	700 g
Fisch	600 g
Brot	5-7 kg
Gemüse	7 kg
Obst	7 kg

Lagerfähige Lebensmittel, Vorrat für vier Wochen  
(ohne Süßigkeiten, Mineralwasser und andere Getränke)

Lebensmittel	Menge
Kartoffeln	10 kg
Hülsenfrüchte	2,4 kg
Nudeln, Reis, Mehl usw.	8,8 kg
Nüsse, Mandeln	1,6 kg
Zucker	4 kg
Gebäck, trocken	2 kg
Konfitüre, Honig	3 kg
Speisefette, Öl	3 l
Obstsäfte	16 l

### Hinweis:

Lebensmittel, die entsprechend der Saison ausgewählt sind, bringen eine preisbewusste Abwechslung in den Speiseplan. Aber: Von den Erntemengen im Garten nicht mehr als für den Jahresbedarf einkochen, eingefrieren oder über ein anderes Verfahren haltbar machen!

## Auch eingefrorene Vorräte sind nicht ewig haltbar

Lebensmittel	Max. Lagerdauer in Monaten
Rindfleisch	10-12
Schweinefleisch	4-7
Hähnchen	8-10
Krabben, Garnelen	2-3
Forellenfilets, geräuchert	2-4
Broccoli	3
Heidelbeeren	10-12
Hartkäse	2-4
Pizza	2-3
Biskuitboden	2-3
Frikadellen gebraten	3

Quelle: AID, Tiefkühlkost von A-Z, 1998

### Lagerung von Vorräten

Frische Lebensmittel halten auch im Kühlschrank nur ein bis vier Tage!

- Exakt nach dem voraussichtlichen Verzehr einkaufen.
- Nicht sofort verzehrte Speisen rasch abkühlen. Die Qualität von gefrorenen Speisen hängt vom raschen Durchgefrieren ab.
- Die verschiedenen Temperaturzonen im Kühlschrank beachten und Lebensmittel entsprechend einordnen.
- Beim selber Einfrieren das Gefriergerät zuvor einige Stunden herunterkühlen!

Herausgeber:  
Bayerische Landesanstalt für  
Landwirtschaft (LfL)  
Vöttinger Str. 38  
85354 Freising  
www.LfL.bayern.de  
Institut für ländliche Strukturentwicklung,  
Betriebswirtschaft und Agrarinformatik  
Infanteriestraße 1  
80797 München

Bearbeitung:  
Dr. Paula Weinberger-Miller  
Tel: 089/17800-322  
paula.weinberger@LfL.bayern.de  
Andrea Süß  
Tel: 089/17800-338  
andrea.suess@LfL.bayern.de

Druck: BayStMLF  
Stand: Januar 2004



**Sinnvolle  
Vorratshaltung  
im Haushalt**