



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

LEBENSMITTELRETTER

Lebensmittelnotvorrat



MLR

Kochen mit Vorräten aus dem Lebensmittelvorrat - das geht schnell, ist ohne große Planung möglich und erspart Ihnen die Zeit und den Weg zum Einkaufen. Deshalb ist es gut, wenn Sie für den Alltag und in Zeiten von Not einen gewissen Vorrat an geeigneten Lebensmitteln zu Hause haben. Bitte kaufen Sie nur das ein, was Sie wirklich für den Vorrat benötigen - Hamsterkäufe sind nicht nötig!

Die Ausgangssituation ist nicht in jedem Haushalt gleich und Vorratshaltung ist immer auch eine Frage des Platzes. Deshalb sollten verschiedene Vorratshaltungen in Betracht gezogen werden. Zur Vorratshaltung von Lebensmitteln eignen sich eine Speisekammer, ein Vorratsschrank oder ein Kellerraum. Achten Sie auf die **richtige Vorratspflege** und beugen Sie **Schädlingen im Vorrat** vor. Wichtig bei der Vorratshaltung ist, dass Sie Ihren Vorrat nach dem „First in, first out“-Prinzip befüllen. Stellen Sie nach dem Einkauf die neusten Lebensmittel nach hinten und jene nach vorne, deren **Mindesthaltbarkeitsdatum** zuerst abläuft. Bei Konserven und Eingemachtem sollte vor Verzehr immer auf Zustand der Originalverpackung und des Lebensmittels geachtet werden, um Verderb schnell zu

erkennen. Berücksichtigen Sie bei der Planung eines Vorrats die Personenanzahl des Haushalts, Möglichkeiten zu Lagerung und besondere diätetische Umstände.

- Trockene Lebensmittel wie Getreide, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte sind lange lagerfähig und bilden die Basis einer guten Vorratshaltung.
- Obst- und Gemüsesorten eignen sich frisch gelagert, getrocknet oder eigemacht für einen Langzeitvorrat.
- Fisch und Fleisch sind geräuchert, als Dauerwurst oder in Konserven für die Vorratshaltung geeignet.
- Milch und Milcherzeugnisse können für den Langzeitvorrat verwendet werden.
- Nüsse, Fette und Öle sind ungeöffnet monatelang lagerfähig und gehören zur Grundausrüstung eines Vorrats.
- Kräuter und Gewürze eignen sich für den Vorrat und sorgen für abwechslungsreiche Gerichte.

Mehr zur Vorratshaltung mit einer Auflistung von Lebensmitteln finden Sie [im Artikel Nachhaltige Vorratshaltung](#) auf der Seite des Landesentrums für Ernährung.

Wenn Sie selbst etwas für den Vorrat herstellen möchten, erhalten Sie hier Unterstützung:

- [Gemüse konservieren](#)
- [Obst einmachen](#)
- [Kräuter haltbar machen](#)

Weiterführende Links

[Bundeszentrum für Ernährung: Lebensmittel richtig verpacken](#)

[Julius-Kühn-Institut: Vorräte richtig schützen](#)

[Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Vorräte richtig pflegen](#)

[Landeszentrum für Ernährung: Kräuter haltbar machen](#)

[Verbraucherzentrale Baden-Württemberg: Mindesthaltbarkeitsdatum \(MHD\) ist nicht gleich Verbrauchsdatum](#)

[Landeszentrum für Ernährung: Obst einmachen: den Sommer ins Glas holen](#)

[Landeszentrum für Ernährung: In Essig oder Öl einlegen – Gemüse schmackhaft konserviert](#)

[Landeszentrum für Ernährung: Nachhaltige Vorratshaltung – gut vorgesorgt für den Notfall](#)

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/lebensmittelretter/lebensmittelnotvorrat?print=1&cHash=f5196d84465ca8bb9efe8a2e7a2826c5>