



Ich habe immer gerne einen Vorrat an Lebensmittel zuhause, so bin ich flexibel, wenn sich z. B. Gäste spontan ankündigen oder ich es nicht zum Einkaufen schaffe. Auch eure Ernte aus dem Garten könnt ihr haltbar machen und habt so auch im Winter noch etwas davon. Grundsätzlich gilt es beim Bevorraten nur ein paar Dinge zu beachten, damit die Lebensmittel nicht schlecht werden und ihr lange etwas davon habt. Startet hier keine Experimente, euer Vorrat sollte nur Lebensmittel beinhalten, die ihr auch gerne und regelmäßig verzehrt. Denkt hier an alle Personen und auch Tiere im Haushalt. Räumt neu gekaufte Lebensmittel immer nach hinten in den Schrank, so verbraucht ihr die Lebensmittel mit kürzestem MHD zuerst. Es gibt verschiedene Arten frische Lebensmittel haltbar zu machen, ein paar Varianten und Tipps habe ich euch hier zusammengetragen, weitere Infos findet ihr im Video.

---

## EINFRIEREN

Eine der üblichsten und einfachsten Methoden ist das Einfrieren. Lebensmittel sind so bis zu einem Jahr haltbar und ihr könnt sie vorher zusätzlich vakuumieren, so verdoppelt sich die Haltbarkeit und es entsteht kein Gefrierbrand. Nicht alle Lebensmittel sind zum Einfrieren geeignet, Blattsalate werden matschig. Kartoffeln sollten nicht gekühlt werden, auch sie werden matschig und sehr süß. Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil wie z. B. Gurken und Wassermelone sind auch nicht zum Einfrieren geeignet.

Gut geeignet sind:

- Fleisch: Hackfleisch in Tüten, flach; Fleisch für Eintöpfe usw., Geflügel
- Früchte
- Gemüse
- Smoothie-Obst und Gemüse-Päckchen
- Ingwer / Kurkuma
- Bananen (für Eis oder Smoothies); entweder mit Schale, wird braun, aber das ist egal; oder geschält und in Scheiben geschnitten
- Petersilie und Kräuter: gehackt in Eiswürfelform od. Behälter
- Zitronen- / Orangenschale gerieben
- Gebäck, Brötchen
- Butter
- Hefe
- Eier: ohne Schale und getrennt
- Käse: festen Schnittkäse oder Hirtenkäse: wird zwar krisselig, aber man kann ihn super für Börek oder zum Überbacken nehmen. Käse reiben und dann einfrieren (z B. für Pizza)
- Tomaten- und Paprikamark in Eiswürfelformen
- Sahne

---

## DÖRREN / TROCKNEN

## LEBENSMITTEL BEVORRATEN UND HALTBAR MACHEN



Beim Dörren wird den Lebensmitteln die Flüssigkeit entzogen und sie so haltbar gemacht. Besonders gut geeignet sind hier:

- Obst / Gemüse zum Snacken
- Sellerie / Suppengemüse zum Würzen
- Kräuter
- Gemüsebrühe Paste

---

### VAKUUMIEREN

Beim Vakuumieren werden die Lebensmittel luftdicht verpackt und der Sauerstoff entzogen. So oxidieren sie nicht und bleiben haltbar.

---

### EINLEGEN UND EINKOCHEN

Ihr könnt Lebensmittel durch das Einlegen in Öl oder Essig haltbar machen und auch das Erhitzen beim Einkochen und die richtige luftdichte Lagerung danach macht lange haltbar. Auch fertige Soßen eignen sich in Schraubgläsern verpackt so für den Vorrat. Viele Rezepte für Marmeladen und auch zum Einlegen von Gemüse findest du auf meinem Blog. Früchte kannst du auch in Zucker kandieren oder den Saft zu Gelee oder Sirup verarbeiten, der Zucker macht hier das Obst haltbar.