

Richtige Vorratshaltung

Damit Lebensmittel lange frisch und genießbar bleiben, ist richtige Lagerung wichtig. Räume nach dem Einkauf jedes Lebensmittel gleich am richtigen Platz ein:

- **Fisch, Fleisch** und **Wurstwaren** gehören in den unteren Bereich des Kühlschranks, **Milchprodukte** werden darüber gelagert und auf die oberste Ablage im Kühlschrank kommen **Käse** und **Speisereste**; **Obst, Gemüse** und **Salat** gehören ins Gemüsefach. **Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Äpfel** und **Bananen** sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden. **Butter, Eier** und **Milch** finden ihren Platz in der Kühlschranktür.
- **Knoblauch, Zwiebeln** und **Kartoffeln** werden in einem gut gelüfteten Raum, am besten im Keller dunkel oder zugedeckt gelagert.
- **Brot** bleibt im Brottopf oder -kasten frisch.
- **Mehl, Salz, Zucker, Vollkonserven, Trockenprodukte** wie **Reis, Nudeln** oder **Getreideprodukte** kommen gut verschlossen in die Speisekammer oder den Vorratsschrank.

Tipp: Sorgfältiges Einlagern und eine regelmäßige Kontrolle vermindern Lebensmittelverderb. Stelle neue Vorräte immer nach hinten ins Regal, damit erst die ältere Ware verbraucht wird. Fülle angebrochene Packungen in dicht schließende Behälter aus Glas, Metall oder Kunststoff um. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum eines Produktes doch mal verstrichen, dann teste mit deinen Sinnen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist. Verschimmelte Lebensmittel gehören immer in den Müll.

Bei vielen Lebensmitteln kann durch Einfrieren die Haltbarkeit verlängert werden, aber auch Einkochen und Trocknen geht schnell und konserviert deine Lieblingsprodukte für einen Genuss außerhalb der Saison. Beschrifte deine Kreationen aus der Küche immer mit Bezeichnung und Datum.



Koch dir deine Lieblingskonfitüre

Für die Zubereitung zuhause braucht es nichts weiter als reife Früchte, Gelierzucker, einen großen Topf sowie saubere Gläser und Deckel. Die reifen, nicht beschädigten Früchte werden gewaschen, geputzt, nach Belieben zerkleinert oder püriert. Die Gläser und Deckel müssen gut gereinigt und ausgekocht sein. Je nach gewähltem Gelierzucker werden dann die Früchte mit der entsprechenden Menge Gelierzucker in einem großen Topf gemischt und unter Rühren einige Minuten gekocht. Wenn die Frucht-Zucker-Mischung die auf dem Gelierzucker angegebene Zeit gekocht hat, erfolgt die Gelierprobe. Dazu wird ein Löffel voll Konfitüre auf einen Teller gegeben. Wird diese beim Abkühlen fest, kann die Konfitüre in die Gläser gefüllt werden. Bleibt die Konfitüre flüssig, muss sie ein bis zwei weitere Minuten kochen.

Tipp: Selbstgekochte Konfitüre ist im Vorratskeller mehrere Monate haltbar.



Scannen für das
Schritt-für-Schritt
Video

Mit freundlicher Unterstützung der:  **rentenbank**

Stand: Mai 2021 | Titelbild: © Yulia Khlebnikova – unsplash.com

Selbstgemachtes
für den Vorratsschrank

Einfach selber machen

**Lebensmittelverschwendung,
nein danke:** Tipps und Tricks
rund um Vorratshaltung und
selbstgemachte Leckereien

 Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Trockne deine

Lieblingskräuter

Beim Trocknen – an der Luft, im Backofen oder im Dörrautomaten – wird deinen Lieblingskräutern durch Wärme und Luftzirkulation Wasser entzogen, so dass sich Mikroorganismen nicht mehr vermehren können und das Lebensmittel länger haltbar ist. Schneide dazu deine Lieblingskräuter am Stielende ab, wasche sie und binde sie mit einem Faden am Stielende zusammen. Hänge die Kräuterbündel kopfüber in einem trockenen und staubfreien Raum auf. Sobald die Blätter brüchig sind, können sie von den Stängeln geschoben und in einen dunklen Behälter zur Lagerung abgefüllt werden. Bei der Trocknung im Backofen werden die abgetropften Kräutertiele nebeneinander auf ein Backblech gelegt und bei ca. 30 – 50 °C für einige Stunden getrocknet. Getrocknete Kräuter sind vielseitig einsetzbar als Tee- oder Gewürzmischung.

Tipps: Vermischt mit Salz kannst du dein Kräutersalz selbst herstellen, was auch eine schöne Geschenkidee ist.



Kreiere deine eigene

Gemüsepaste

Aus frischem Gemüse, Kräutern, Salz und Öl kannst du in wenigen Schritten deine eigene Gemüsepaste kreieren. Du brauchst 100 g Gemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Pastinake, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten), eine Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel), 10 g Salz und einen EL Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl). Das Gemüse und die Kräuter werden gewaschen, geputzt und zusammen mit dem Salz und dem Öl mit einem Pürierstab oder einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeitet. Die Paste wird in sterile Einmachgläser gefüllt und ist im Kühlschrank gelagert einige Wochen haltbar.

Tipps: Um die Haltbarkeit zu verlängern, kann die Gemüse-Kräuter-Mischung gekocht, püriert und dann heiß in Gläser abgefüllt werden (nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren). Oder die Paste wird auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen und einige Stunden bei 70 °C im Backofen getrocknet. Dabei die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das Pulver bei Bedarf nochmal kurz mit der Küchenmaschine fein mahlen und dann in luftdicht verschließbare Gläser füllen.

Bild: © BBV



Drei Ideen, altbackenes Brot zu verwerten:

Semmelbrösel, Brotchips oder Croutons

Für Brotchips oder Croutons darf das Brot nicht zu trocken sein. Schneide das Brot für Chips in dünne Scheiben (ca. 2 mm) und für Croutons in gleichmäßige Würfel. Röste die Brotscheiben oder -würfel mit wenig Öl und deinen Lieblingsgewürzen und -kräutern in der Pfanne goldbraun.

Tipps: Wenn du die Brotchips oder Croutons nicht gleich wegknabberst, dann lass sie über Nacht trocknen. In einer Blechdose oder einem gut verschlossenen Schraubglas lassen sie sich so einige Tage bis Wochen lagern. Frische Zwiebeln oder frische Kräuter enthalten viel Flüssigkeit und verkürzen die Haltbarkeit.

Wer es lieber süß mag, kann statt herzhaften Gewürzen und Kräutern eine Zucker-Zimt-Mischung verwenden. Für die süße Variante eignen sich helle Brötchen oder Baguette und ein geschmacksneutrales Öl oder Butter am besten.

Semmelbrösel sind schnell selbst gemacht. Entweder reibst du altbackenes, hartes Brot auf deiner Küchenreibe zu feinen Bröseln oder du nimmst dazu den Mixer. Wichtig ist, dass die Semmeln oder das Baguette sehr trocken sind, sonst besteht die Gefahr, dass sich Schimmel bildet. Trocken gelagert halten sich die Semmelbrösel viele Wochen.

Tipps: Damit die Semmelbrösel sowohl beim Kuchen backen als auch beim herzhaften Panieren verwendet werden können, eignen sich am besten helle Brötchen, Toast- oder Weißbrot.



Bild: © BBV