

Hamstern – nein, Vorausplanen – ja! Ein vernünftiger Vorrat mit einer geeigneten Auswahl an Lebensmitteln ist sinnvoll, um auch mal spontan etwas Leckeres für sich selbst oder unerwarteten Besuch zubereiten zu können und sich gleichzeitig **abwechslungsreich** sowie **ausgewogen** zu ernähren. Er kann zudem hilfreich sein, wenn Sie krank werden und nicht einkaufen gehen können.

Wichtig beim Vorratsmanagement ist es, sich regelmäßig einen **Überblick** über die vorhandenen Lebensmittel zu verschaffen sowie auf die richtige Lagerung und den laufenden Verbrauch zu achten. Dabei sollten zuerst die Lebensmittel verwendet werden, die schon am längsten im Vorrat sind. Frei nach dem Prinzip „First In – First Out“.

Mit dem Überblick über Ihren Lebensmittelvorrat vermeiden Sie Fehlkäufe und verhindern, dass Lebensmittel am Ende weggeworfen werden.

Nachfolgend ist ein **Lebensmittelvorrat** für einen Haushalt mit 1-2 Personen für einen Zeitraum von etwa 10 Tagen beschrieben. Die aufgeführte Lebensmittelauswahl und -menge dient lediglich der Orientierung. Bei Bedarf ergänzen oder streichen Sie Lebensmittel je nach Ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten.

Hinweis: Die folgenden Angaben sind eine **Empfehlung** für einen Vorrat, der es Ihnen ermöglicht, im Alltag oder bei Krankheit flexibel zu bleiben und sich dennoch abwechslungsreich zu ernähren.

Denken Sie zusätzlich an einen Grundvorrat mit haltbaren Lebensmitteln, der Ihnen in einer Versorgungskrise, die in Ausnahmesituationen wie Hochwasser, Stromausfall, Sturm u.v.m. eintreten kann, Ihren lebensnotwendigen Bedarf abdeckt.



Weitere Informationen zu dieser Notfallvorsorge finden Sie unter [ernaehrungsvorsorge.de](http://ernaehrungsvorsorge.de)



[bawue-zu-tisch.de](http://bawue-zu-tisch.de)



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Weitere Informationen  
sowie Tipps und Videos  
zur Lebensmittelrettung  
finden Sie unter  
[lebensmittelretter-bw.de](http://lebensmittelretter-bw.de).

#### Impressum

Pressestelle Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg

Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-2355  
E-Mail: [pressestelle@mlr.bwl.de](mailto:pressestelle@mlr.bwl.de)  
Internet: [mlr-bw.de](http://mlr-bw.de)



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



## Gemeinsam für mehr Wertschätzung Vorratsmanagement für Lebensmittelretter.



**Lebensmittelretter –  
neue Helden braucht das Land.**

- ✓ **Nutzen Sie die Auflistung der Lebensmittel als Checkliste und haken Sie ab, welche Lebensmittel Sie vorrätig haben.**





## Kaffee, Tee, Kakao und Gewürze

- Menge und Auswahl nach Belieben z. B. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Essig, Salz, getrocknete Gewürze (z. B. Pfeffer, Paprika, Curry, Chili) und getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Oregano, Majoran, Thymian).

**Lagerung:** Dunkel und trocken.

Packungsgrößen beachten. Eine Packung je Produkt genügt für den Vorrat. Salz und salzhaltige Gewürzmischungen sparsam verwenden.



## Kartoffeln

- 1-2 kg, Auswahl der Sorte nach Belieben.

**Lagerung:** In einer Holzkiste, einem Korb oder einer luftdurchlässigen Papiertüte möglichst dunkel, trocken und kühl.

Mehligkochende Kartoffeln eignen sich für Kartoffelpüree, Knödel oder Suppe. Vorwiegend festkochende Kartoffeln eignen sich für Salz- und Pellkartoffeln sowie für Kartoffelgratins. Festkochende Kartoffeln eignen sich für Bratkartoffeln und Kartoffelsalat.



## Getränke und Wasser

- 2 l pro Person und Tag. Optimal sind Wasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

**Lagerung:** Kühl, dunkel und trocken.

Wieviel Wasser Sie zu Hause haben, können Sie selbst entscheiden. Im Normalfall ist Leitungswasser immer verfügbar.



## Getreideflocken, Müsli und Nüsse

- 0,5-1 kg Auswahl nach Belieben (z. B. Haferflocken, Gries, Schmelzflocken, Saaten, Müsli- und Nussmischungen).

**Lagerung:** Trocken und dunkel.

Nach dem Öffnen der Produktverpackung das Lebensmittel in verschließbare Vorratsdosen oder -gläser umfüllen, um einen möglichen Befall durch Schädlinge zu verhindern.



## Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Mehl und Backzutaten

- 1 kg Mehl,
- 1,5 kg Nudeln, Reis und Co. nach Bedarf,
- verschiedene Backzutaten.

**Lagerung:** Trocken und dunkel.

Nach dem Öffnen der Produktverpackung das Lebensmittel in verschließbare Vorratsdosen oder -gläser umfüllen, um einen möglichen Befall durch Schädlinge zu verhindern.



## Fleisch, Fisch und Wurstwaren

- 0,5-1 kg z. B. frisches Fleisch / Fisch, frische Wurstwaren oder Wurst- und Fischkonserven.

**Lagerung:** Frischware im Kühlschrank (kälteste Zone).

Bei unverpackter Frischware aus der Frischetheke oder der Metzgerei das Einkaufsdatum beachten und innerhalb weniger Tage verzehren. Verpackten Frischwurstaufschnitt mit Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sollten Sie nach dem Öffnen ebenfalls innerhalb weniger Tage verzehren. Das gilt auch, wenn das MHD schon ein paar Tage überschritten ist, vorausgesetzt, die Sinnesprüfung hat keine Abweichungen ergeben. Länger gelagerte Produkte sollten Sie vorsorglich wegwerfen.

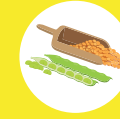


## Gemüse, Salat und frische Kräuter

- 3-6 kg. Auswahl nach Belieben und je nach Saison als Frischware, Konserve oder tiefgekühlt (z. B. Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Gurke, Paprika).

**Lagerung:** Frisches Gemüse kühl und trocken (je nach Gemüse im Gemüsefach des Kühlschranks).

Frisches Gemüse zuerst verbrauchen. Überschüssiges Gemüse kann eingelegt oder zu köstlichen Chutneys sowie Brotaufstrichen verarbeitet werden. Bei Tiefkühlgemüse nach dem Einkauf auf Einhaltung der Kühlkette achten.



## Hülsenfrüchte

- 0,5-1 kg, Auswahl nach Belieben z. B. Erbsen, Bohnen und Linsen.

**Lagerung:** Kühl und trocken.

Hülsenfrüchte sind tiefgekühlt, als Trockenware oder in der Dose (hier das Abtropfgewicht beachten) erhältlich.



## Obst

- 2-4 kg. Auswahl nach Belieben und je nach Saison als Frischware, Konserve oder tiefgekühlt (z. B. Apfel, Birne, Banane, Kirsche, verschiedenes Beeren- und Steinobst).

**Lagerung:** Frisches Obst trocken (je nach Obst im Kühlschrank).

Frisches Obst zuerst verbrauchen. Überschüssiges Obst lässt sich zu leckeren Marmeladen verarbeiten oder einfrieren. Bei Tiefkühl Obst auf Einhaltung der Kühlkette achten.



## Milch, Käse, Quark & Co.

- 2 l Milch (z. B. Frisch- oder H-Milch),
- 2 kg Milchprodukte (z. B. Joghurt, Quark, Schmand, Käse).

**Lagerung:** Im Kühlschrank.

Für eine längere Haltbarkeit angebrochene Milchprodukte mit Mehrwegdeckel verschließen oder in ein verschließbares Gefäß umfüllen. Die angebrochenen Produkte gut sichtbar im Kühlschrank platzieren, ggf. markieren, und diese innerhalb weniger Tage verbrauchen.



## Fette und Öle

- 500 ml Öl (z. B. Rapsöl),
- 250 g Butter oder Margarine.

**Lagerung:** Kühl, dunkel und trocken.

Möglichst sparsam verwenden und pflanzliche Fette und Öle bevorzugen.



## Eier

- 10-12 Stück.

**Lagerung:** Leicht gekühlt z. B. in der Kühlschranktür.

Um Eier vor dem Verderb zu retten, können Sie z. B. einen Kuchen backen. Dieser kann auch eingefroren werden.



## Brot, Brötchen und andere Backwaren

- 0,5-1 kg Brot (z. B. frisches Brot, Knäckebrot, Toast, Aufbackbrötchen).

**Lagerung:** Im Brotkasten oder Brotbeutel.

Brot scheibenweise einfrieren und nach Bedarf auftauen oder aufbacken.