

UNSER GUIDE FÜR DEINEN VORRATSSCHRANK

SEHEN, RIECHEN, SCHMECKEN!

Der ultimative Leitfaden darüber, wie lange die Produkte in deiner Vorratskammer wirklich halten und wie man sie am besten lagert. Unverzichtbares Wissen für alle, die sowohl ihren Geldbeutel als auch den Planeten schonen wollen.

UNSERE 5 LAGERPRINZIPIEN:

(1) Um herauszufinden, ob Lebensmittel mit einem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrt werden können, gilt als wichtigste Regel: Schauen, riechen und schmecken. Wenn alles in Ordnung zu sein scheint, kann man es essen!

(2) Lebensmittel, die das Verfallsdatum überschritten haben, sind zum Verzehr geeignet, solange sie nicht verschimmelt sind. Es kann jedoch passieren, dass sich die Qualität in Bezug auf Geschmack, Farbe und Konsistenz verändert.

(3) Viele Lebensmittel aus dem Vorratsschrank sind bei sachgemäßer Lagerung auch nach Ablauf des Verfallsdatums noch mehrere Jahre haltbar. Sofern im Leitfaden nicht anders angegeben, sollten sie an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort gelagert werden. Einige Lebensmittel aus der Speisekammer sollten nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

(4) Stelle deinen Kühlschrank auf 4°C. Dann sind die Lebensmittel fast doppelt so lange haltbar wie bei 8°C.

(5) Verwende beim Umgang mit Lebensmitteln immer saubere Utensilien, um zu vermeiden, dass die Lebensmittel mit Bakterien in Kontakt kommen, die ihre Haltbarkeit verkürzen.

Hinweis! Menschen mit geschwächtem Immunsystem und schwangere Personen sollten die besonderen Empfehlungen der Nationalen Lebensmittelagentur beachten.¹

¹ https://www.bvl.bund.de/DE/Home/home_node.html

ARTIKEL IM VORRATSSCHRANK	BEHÄLT SEINE FRISCHE OFT BIS ZU DIESEM ZEITPUNKT NACH DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM (Z. B. 1+ JAHR = BLEIBT EIN JAHR ODER LÄNGER HALTBAR)	GUT ZU WISSEN
Bohnen, Erbsen, Linsen	Ewig*	
Bier	1+ Jahre	Dunkles Bier hält sich in der Regel länger als helles Bier.
Brühwürfel	2+ Jahre	
Fisch aus der Dose	4+ Jahre	Eine verbeulte Dose ist in Ordnung, aber achte darauf, dass sie versiegelt ist.
Schokolade	1+ Jahre	Es kann ein weißer Film auf der Schokolade entstehen, der aber harmlos ist. Schokolade kann eingefroren werden, um länger haltbar zu sein. Je höher der Kakaogehalt, desto länger ist sie haltbar.
Kaffee	1+ Jahre	Bewahren Sie die Originalverpackung nach dem Öffnen in einem luftdichten Behälter auf. So bleibt das Aroma des Kaffees besser erhalten.
Maisstärke und Kartoffelmehl	Ewig*	
Knäckebrötchen	5+ Jahre	Besonders trocken lagern
Mehl, Weizenkleie usw.	3+ Jahre	Achte auf mögliches Ungeziefer.
Grillmarinaden & Grillsaucen	1+ Jahre	Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.
Honig	Ewig*	Wenn der Honig kristallisiert, erhitzen und umrühren, damit die Kristalle verschwinden.
Instant-Kartoffelpüree	1+ Jahre	Achte auf mögliches Ungeziefer.
Marmelade & Konfitüre	Ewig*	Konfitüren mit einem hohen Zuckergehalt (über 50 %) schimmeln nur an der Oberfläche. Entfernen Sie den Schimmel und essen Sie den Rest, wenn er gut schmeckt. Wenn jedoch Konfitüre mit weniger Zucker schimmelig ist, sollte das gesamte Produkt weggeworfen werden.
Dosenprodukte (Gehackte Tomaten, Pesto)	Gehackte Tomaten: 1+ Jahre Pesto: 2+ Monate	Nach dem Öffnen in den Kühlschrank stellen. Mit neutralem Öl bestreichen, um Schimmel zu vermeiden.
Ketchup	2+ Jahre	Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.
Senf	3+ Jahre	
Nüsse und Samen	Geschält: 6+ Monate Mit Schale: 1+ Jahr	Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank aufbewahren, um die

		Haltbarkeit zu verlängern. Ausnahme: Cashews, die kühl gelagert werden. Nüsse können für eine längere Haltbarkeit eingefroren werden.
Haferflocken	1+ Jahre	Luftdicht verschlossen aufbewahren..
Oliven	1+ Jahre	Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und vollständig mit Salzlake bedecken. Bei Bedarf mit Olivenöl auffüllen.
Pasta	Ewig*	
Eingelegtes Gemüse (eingelegte Gurken, Rote Beete, usw.)	1+ Jahre	Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.
Popcorn	Ewig*	Popcorn aus der Mikrowelle ist kürzer haltbar (mehr als 6 Monate).
Konservierungsmittel (Zitronensäure, Natron, Backpulver usw.)	Ewig*	Die Backkraft kann mit der Zeit abnehmen.
Salz	Ewig*	
Limonaden & Softdrinks	Normal: 1+ Jahre Zuckerfrei: 6+ Monate	Erfrischungsgetränke können eine Schicht bilden, aber das ist harmlos, da Saftgetränke dies von Natur aus tun.
Soja	2+ Jahre	
Gewürze	10+ Jahre	Luftdicht verschlossen lagern.
Zucker und Sirup	Ewig*	
Sirup	2+ Jahre	
Konserven	5+ Jahre	Nach dem Öffnen in ein Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren, um eine Zinnübertragung zu vermeiden. Eine verbeulte Dose ist genießbar, wenn sie verschlossen ist.
Pflanzliche Öle	1+ Jahre	Kann im Kühlschrank trüb werden, gewinnt aber bei Zimmertemperatur wieder an Geschmack und Konsistenz.
Essig	Ewig*	Absetzung am Boden ist ein Zeichen von Qualität.
Weißer Reis	Ewig*	Brauner Reis hingegen kann schneller ranzig werden.

*Was meinen wir mit Ewig? Nun, das Produkt kann bei richtiger Lagerung viele Jahre lang halten.