

Vorratshaltung

BZfE-Podcast 2020

Länge ca. 4:22 Minuten

Vorratshaltung klingt ein bisschen spießig, aber jetzt in Corona-Zeiten waren die Vorratsecken in der Küche plötzlich gefragt, denn Einkaufen war schwierig. Mehl und Nudeln waren oft ausverkauft und dann war der Familienfrieden schon gestört, wenn die Nudeln mit Tomatensoße fehlten. Bei Niwes aber nicht. Nudeln sind für die Italienerin ein unbedingtes Muss.

O-Ton Frau Niwes:

Also wenn es mal wieder ein Angebot gibt mit Nudeln, weil wir sind da natürlich auch so, dass wir am liebsten bestimmte Nudeln essen, dann kann es schon mal sein, dass ich so 20, 30 Pakete in meinem Vorratsschrank habe

Und das lohnt sich. Lebensmittelvorräte passen auch in die kleinste Wohnung, zur Not auch ins Schlafzimmer, denn das ist oft der kühlfste Raum in der Wohnung. Wer ist nicht froh, wenn er hier ein Glas Sauerkirschen und Mehl zum Backen findet, wenn plötzlich Gäste kommen, oder ein paar Hülsenfrüchte für eine leckere Linsen- oder Erbsensuppe, wenn Unwetter Einkaufen unmöglich macht.

Für Margareta Büning-Fesel, die Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung, lässt sich mit einem gut sortierten Vorratssortiment zeitsparend kochen, Getreideprodukte gehören bei ihr unbedingt dazu.:

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Da habe ich Mehl, ein Weißmehl oder Vollkornmehl, Quinoa, Buchweizen, dann Reis, also die ganze Palette, dass man da eine kleine Auswahl hat.

Ein Vorrat an Grundnahrungsmitteln vom Zucker bis zur Kichererbse erleichtern nicht nur den Kochalltag, sondern gibt auch viel Inspiration für neue, wenn auch manchmal ungewöhnliche Rezepte.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Also was ich so an Fertigprodukten sehr, sehr gerne nutze, sind zum Beispiel fertige Tomatensoßen mit Kräutern drin, also Basilikum-Soße, die ich dann für Nudelsoßen oder für Pizza verwende. Was ich in meinem Vorrat habe, ist immer eine gute Gemüsebrühe, also ein gutes Gemüsebrühe-Pulver, Puddingpulver natürlich auch., also diese Grundzutaten.

Natürlich nicht zu vergessen H-Milch und die Zutaten für besondere Situationen, wie zum Beispiel Diabetes und die Lieblingsgerichte, die Seelenröster in der Familie.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Verschiedene Müsli-Mischungen, und ich liebe Porridge, deswegen habe ich auch verschiedene Porridge-Mischungen, auf die ich dann zugreifen kann, wenn ich morgens mal nicht das Müsli möchte, sondern warmes Porridge

Jeder hat da so seine Vorlieben

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Also in meiner Vorratskammer ist immer eine gewisse Anzahl an Zartbitter-Schokoladen, weil ich die gerne nutze für Kuchen oder für Süßspeisen. Was aber auch wichtig ist, ist so die ganze Palette an Trockenobst.

Bei frischen Lebensmitteln ist die Vorratshaltung nicht so einfach, da empfiehlt sich eine Tiefkühltruhe, sowohl für Selbstgemachtes wie Frikadellen oder Tiefkühlgemüse. Gut lagerfähig sind Kartoffeln, am besten dunkel in einer offenen Kiste, abgedeckt mit Zeitungspapier. Lageräpfel am besten kühl in Folientüten mit kleinen Löchern. Und wohin damit? Jede Familie hat da so ihre ganz eigenen Plätze.

O-Ton Kind:

Wir haben einen Schrank neben dem Kühlschranks, und da oben gibt es eine Klappe, da packen wir das immer rein. Und unten, da ist nur Toast und so.

Meist lohnt es sich, was man häufig nutzt, wie zum Beispiel Kaffee, Zucker oder Müsli, griffbereit im Küchenschrank zu lagern. Alle Nachfüllpackungen und Konserven, zum Beispiel in hübschen Boxen einsortiert, in einem Regal unter der Treppe oder im Flur lagern. Aber Achtung: nicht vergessen, regelmäßig die Haltbarkeit kontrollieren und auf Schmutzstellen achten. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur ein Anhaltspunkt. Vieles ist trotzdem genießbar, einfach probieren und testen.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Wenn man ein Paket angebrochen hat, zum Beispiel bei Getreideprodukten, dass man den Rest dann in ein Schraubglas füllt und das Etikett, also was es dann jeweils ist, mit in dieses Schraubglas reinlegt, dann ist es gut und sicher verwahrt. Gerade bei Getreideprodukten, da könnte ja mal eine Mehlmotte auftauchen, und die sind dann etwas sicherer verpackt, wenn man es nicht in der Tüte lässt, sondern das in ein Glas umfüllt.

Einmal die Vorräte gut aufgefüllt, endet dann die Sache doch im Chaos. Eine gute Planung ist da die beste Lösung, um das zu verhindern.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Also wir haben das Prinzip, dass in der Küche immer ein Zettel liegt mit Einkaufen. Und immer dann, wenn ich merke, ah, das Mehl geht zur Neige oder ich breche gerade die letzte Tüte Nudeln an, dann schreibe ich sofort auf diesen Einkaufszettel drauf, ich brauche neue Nudeln, ich brauche neuen Reis. Und dann nehme ich diesen Zettel, wenn ich zum Einkaufen gehe einmal die Woche und kaufe dann sowohl für die Woche als auch für das Auffüllen des Vorratsregals ein.

Weitere Informationen zum Thema Vorratshaltung finden Sie im Netz auf der Seite www.bzfe.de