



## Online: Landfrauen geben Tipps für Vorratshaltung

### Beitrag

**Herbstzeit ist Erntezeit. Gerade jetzt werden mit dem Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten Wintervorräte angelegt. Einen Grundstock an Getränken und Lebensmitteln als Vorrat zu haben, ist nicht nur praktisch, sondern wird auch vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfohlen. Die Landfrauen geben Tipps, was bei der Lagerung beachtet werden sollte.**

„Um nicht zu riskieren, dass Lebensmittel unnötig im Müll landen, muss sich jeder Einzelne Gedanken zu seinem Lebensmittelvorrat machen“, sagt Landesbäuerin Anneliese Göller. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt einen [Getränke- und Lebensmittelvorrat](#) für 10 Tage anzulegen, das bedeutet pro Person 20 Liter Getränke, 3,5 kg Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis, 4 kg Gemüse und Hülsenfrüchte, 2,5 kg Obst und Nüsse, 2,6 kg Milch und Milchprodukte, 1,5 kg Fisch, Fleisch und Eier, ca. 0,4 kg Fette und Öle und Süßigkeiten oder Knabberartikel nach Belieben. „Eine richtige Lagerung ist wichtig und sollte unbedingt berücksichtigt werden, um einen Verderb der Lebensmittel zu verhindern“, so Göller.

### Tipps der Landfrauen für die Vorratshaltung:

- Wählen Sie Ihren Lebensmittelvorrat nach Ihren Vorlieben und Ihrer Verträglichkeit aus.
- Verbrauchen Sie regelmäßig Ihren Vorrat, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, und sorgen Sie dann umgehend wieder für gefüllte Schränke.
- Beachten Sie bei Ihrer Planung, dass Lebensmittel in Gläsern oder Dosen in der Regel bereits gekocht sind. Im Unterschied zu getrockneten Produkten wird nicht zusätzlich Flüssigkeit für die Zubereitung benötigt. Auch im Falle eines länger andauernden Stromausfalls ist es gut, Lebensmittel in Dosen oder Gläsern im Vorrat zu haben.
- Stellen Sie neu gekaufte Lebensmittel bzw. Lebensmittel mit einem längeren Haltbarkeitsdatum immer nach hinten und verbrauchen Sie dadurch kürzer Haltbares zuerst. So behalten Sie einen guten Überblick.
- Beschriften Sie selbst eingekochte oder eingefrorene Lebensmittel mit Bezeichnung, Menge und Datum.
- Werden trockene Lebensmittel wie Mehl, Nudeln, Hülsenfrüchte oder Reis in luftdicht

verschließbare Behältnisse umgefüllt, lässt sich Schädlingsbefall und vorzeitiger Verderb vermeiden.

- Achten Sie auf eine gute Küchenhygiene und kontrollieren und reinigen Sie Kühl- und Gefrierschrank wie auch Vorratsschrank, Speisekammer und Kellervorratsräume regelmäßig.

## Online-Veranstaltungen: Vorratshaltung und Kochen in Krisenzeiten

### Wohin mit meinen Äpfeln? Vorräte anlegen durch Dörren, Entsaften und Einkochen

- **Mittwoch, 26. Oktober 2022 um 19 Uhr**
- Referentin: Marina Herr, Ernährungsfachfrau im Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbands

### Egal ob Notfall, Krise oder Pandemie: Essen braucht's immer

- Die Veranstaltung findet an zwei Abenden statt. Am ersten Abend werden die theoretischen Grundlagen gelegt, am zweiten Abend findet eine Kochvorführung statt.
  - **Montag, 16. Januar 2023** um 19:00 Uhr: Online-Vortrag „Für den Notfall vorgesorgt: Sinnvolle Vorratshaltung“  
Referentin: Ulrike Heyne, Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
  - **Montag, 23. Januar 2023** um 19:00 Uhr: Online-Kochvorführung „Kochen ohne Strom mit Vorräten aus der Notfallliste“  
Referentin: Karolin Aigner, Ernährungsfachfrau im Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbands

**Text:** Bayerischer Bauernverband – **Foto:** © Valerii Honcharuk | stockadobe.com



## Kategorie

1. Gastronomie

## Schlagworte

1. Bauernverband



2. Landfrauen
3. Online-Veranstaltung