

Welche Lebensmittel sind lange haltbar?

Die besonderen Zeiten fordern einen bewussten Einkauf, eine richtige Lagerung der Lebensmittel und eine geschickte Menüplanung sowie Kreativität aus Vorräten leckere Menüs zu zaubern:

Langhaltbare Lebensmittel haben ein **Mindesthaltbarkeitsdatum**, welches mit «mindestens haltbar bis...» auf der Verpackung angegeben wird. Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt behält.

Viele „abgelaufene“ Lebensmittel bleiben aber lang darüber hinaus **essbar, lecker und gesund.**



Tipps mit Menüvorschlägen von langhaltbaren Lebensmitteln

- Omeletten (z.B. mit Pilzen)
- Wähen (Gemüse oder Früchte aus Tiefkühler)
- Reisgerichte, Risotto
- Polenta (evt. Speck aus Tiefkühler)
- Kartoffelgratin, Kartoffelsalat, Gschwellti, Salzkartoffeln, etc.
- Teigwarengerichte (z.B. mit Oliven und Tomatensauce oder mit Mais und Thon)
- Pizza (Teig selber machen und Dosentomaten)
- Chilli con / sin carne (Bohneneintöpfe)
- Fajitas (Tortillas, Dosenmais und -bohnen)
- Griessbrei oder Griessköppli
- Knödel, Gnocchi, Schupfnudeln (alles aus Mehl und Kartoffeln selber herstellbar)

→ Weitere geeignete Menüs finden Sie auf der Homepage von Basel bleibt zu Hause unter «Heute schon gekocht» <https://www.baselzuhause.ch/heute-schon-gekocht>

Hier eine Liste mit Lebensmitteln, welche lange haltbar sind

Lebensmittel -trocken zu lagern

- Reis, Mais, Teigwaren, Ebly, Gerste, Bulgur, Couscous, etc.
- Hafer-, Dinkel, Hirseflocken, Müeslimischungen
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Gelberbsen, etc.)
- Maisstärke, Trockenhefe, Packpulver
- Essig
- Salz, Zucker
- Getrocknete Pilze, Dörrbohnen, etc.
- Nüsse, Kernen, Samen
- Knäckebrot, Reiswaffeln
- Trockenfrüchte
- Trockenfleisch
- Kartoffeln (kühle und dunkle Lagerung nötig)

Tiefkühlprodukte

- Gemüse (Bohnen, Kefen, Spinat, Erbsen, Brokkoli, Blumenkohl, Mischgemüse, etc.)
- Beeren (Himm-, Bromm-, Heidel- oder Erdbeeren sowie Beerenmischungen)
- Fleisch und Fisch
- Käse (z.B. Raclette Käse)
- Essensresten (Sauce in Portionen, Wähen, Teigwaren, etc...)

→ Es lassen sich wunderbare Wähen, Müesli oder Shakes aus gefrorenen Beeren herstellen.

Lebensmittel in Dosen oder Gläser:

- Honig, Konfitüre, Ahornsirup
- Fertigsaucen (Pesto, Tomatensauce, etc.)
- Gemüse (Tomaten, Maiskolben, Erbsen, etc.)
- Früchte (Ananas, Sauerkirschen, etc.)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Etc...

Mittellang haltbar – lohnt sich aber immer zu Hause zu haben!

- Eier
- Käse
- Quark oder Joghurt

