

# Vorratshaltung



## MEINE VORRATSKAMMER DAS HAB ICH IMMER IM HAUS:



Was gehört in eine Vorratskammer? Diese Frage beantwortet jeder anders, aber vielleicht liefert dir meine Liste zur Vorratshaltung ein wenig Inspiration. Schau dir an, was sich in meinem Vorratsschrank verbirgt und entscheide, was auch in deiner Vorratskammer nicht fehlen sollten.



**Trockene Lebensmittel im 1,8 Liter Glas | Jeweils circa 1 Kilogramm:**

Basmatireis  
Braune Linsen  
Bulgur  
Couscous  
Dinkelmehl  
Haferflocken  
Kaffeebohnen  
Kichererbsen  
Kichererbsenmehl  
Loser Tee  
Mohn  
Roggenmehl  
Rote Linsen  
Salz

Sushireis  
Weizenmehl  
Zucker

**Trockene Lebensmittel im 1 Liter Glas | Jeweils circa 500**

**Gramm:**

Alubia-Bohnen  
Amaranth  
Brauner Zucker  
Buchweizen  
Erdnüsse  
Ganze Mandeln  
Gehobelte Mandeln  
Gries  
Klebreis  
Klebreismehl  
Kokosflocken  
Leinsamen  
Maisstärke  
Paniermehl  
Popcornmais  
Puderzucker  
Quinoa  
Reismehl  
Risottoreis  
Schwach entöltes Kakaopulver  
Sesam  
Sonnenblumenkerne

**Trockene Lebensmittel im 0,5 Liter Glas:**

Backpulver  
Chia-Samen  
Datteln  
Gehackte Mandeln  
Gemahlene Mandeln  
Getrocknete Aprikosen  
Getrocknete Feigen

Getrocknete Morcheln  
Getrocknete Pflaumen  
Getrockneter Pilzmix  
Hagelzucker  
Macadamianüsse  
Natron  
Paniermehl  
Pekannüsse  
Pinienkerne  
Pistazienkerne  
Rosinen  
Röstzwiebeln  
Schokotropfen  
Shiitake-Pilze  
Trockenhefe  
Vanillezucker  
Wakame  
Walnusskerne  
Zitronen-Säure

### **Gemüse-Vorrat:**

1 Kilo Kartoffeln (festkochend)  
1 Kilo Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Kilo Zwiebeln  
500 Gramm rote Zwiebeln  
100 Gramm Knoblauch  
100 Gramm Ingwer

### **Eingekochtes & Selbstgemachtes:**

8 x 200 Gramm [Bärlauchpesto](#)  
8 x 200 Gramm [Paprikapesto](#)  
4 x 200 Gramm [Pesto alla Genovese](#)  
4 x 200 Gramm [Walnuss-Pesto](#)  
  
8 x 200 Gramm [Ajvar](#)  
8 x 200 Gramm [Mole Poblano](#)  
8 x 600 Gramm [Tomatensauce](#)  
1 x 500 Gramm [Pulver für Erdnuss-Sauce](#)

2 x 200 Gramm Zitronensalz

4 x 200 Gramm [Marillenmarmelade](#)

4 x 200 Gramm [Kiwimarmelade](#)

8 x 200 Gramm [Rhabarberkompott](#)

### **Konserven im Glas:**

200 Gramm Dijon Senf

200 Gramm grüne Oliven

200 Gramm Kalamata-Oliven

200 Gramm Körniger Senf

200 Gramm schwarze Oliven

200 Gramm Süßer Senf

2 Gläser Mais

2 Gläser Kidneybohnen

2 Gläser schwarze Bohnen

1 Glas Agavendicksaft

1 Glas Erdnussbutter

1 Glas getrocknete Tomaten

1 Glas Honig

1 Glas Maiskolben

1 kleines Glas Pho Paste

1 kleines Glas Kapern

4 Flaschen Passierte Tomaten

### **Pasta:**

500 Gramm Bavette oder Spaghetti

500 Gramm Glasnudeln

500 Gramm Lasagneplatten

500 Gramm Penne oder Tortiglione

500 Gramm Reisnudeln

500 Gramm Somen-Nudeln

500 Gramm Tagliatelle oder Fettuccini

### **Flüssigkeiten:**

5 Liter Olivenöl

5 Liter Hafermilch

1 Liter Erdnussöl

1 Liter dunkler Balsamico  
1 Liter weißer Balsamico  
1 Liter Zitronensaft  
1 Flasche Rotwein  
1 Flasche Weißwein  
1 Flasche Sahnelikör  
1 Flasche Traubensaft  
1 Flasche Orangensaft  
1 Liter Kokosmilch  
1 Liter Sojasauce  
1 Liter Reisessig  
1 Liter Fischsauce  
0,5 Liter Sesamöl  
0,5 Liter Ahornsirup  
0,5 Liter Kondensmilch  
0,5 Liter Granatapfelsirup

**Weitere Produkte:**

Azuki-Bohnen-Paste  
Blattgelantine  
Bonito-Flocken  
Cantuccini  
Cocktailtomaten in der Dose  
Gehackte Tomaten in der Dose  
Hoisin Sauce  
Knäckebrötchen  
Löffelbiskuit  
Nori-Blätter  
Panchetta  
Paprikamark  
Reispapier  
Sriracha Sauce  
Tomatenmark  
Wasabi  
Wasabi-Pulver

**Gewürze:**

Ancho Chillies  
Anis  
Basilikum  
Bergoregano  
Bockshornklee  
Bohnenkraut  
Braune Senfsamen  
Cayenne Pfeffer  
Chilifäden  
Dill  
Fenchelsamen  
Garam Masala  
Ingwerpulver  
Kardamom (gemahlen)  
Kardamom Kapseln  
Knoblauchpulver  
Koreanische Chilliflocken  
Koriander (gemahlen)  
Korianderblätter  
Koriandersamen  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Kurkuma  
Lorbeer  
Meersalz  
Minze  
Muskatnuss  
Nelken  
Oregano  
Paprikapulver rosenscharf  
Paprikapulver edelsüß  
Pasilla Chillies  
Piment  
Piri Piri  
Ras El Hanut  
Rosmarin  
Safran

Schwarze Sesamsamen  
Schwarzer Pfeffer (fein gemahlen)  
Schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)  
Schwarzkümmel  
Thymian  
Vanille-Stangen  
Wacholderbeeren  
Weißer Mohn  
Weißer Pfeffer (fein gemahlen)  
Zimt gemahlen  
Zimtstangen  
Zitronenblätter  
Zitronengraspulver

**Tipp:** Wenn du deine Vorräte in luftdicht verschlossenen Gefäßen lagerst, schützt du deine Lebensmittel vor Ungeziefer und Feuchtigkeit. Ich empfehle hierfür Schraub- bzw. Einmachgläser, denn so kannst du deine Vorräte verpackungsfrei bzw. plastikfrei im Unverpackt-Laden bzw. auf dem Wochenmarkt auffüllen.