

---

# Vorratsliste März 2020

---



22. APRIL

---

TCM ZENTRUM WIEN

Verfasst von: Mag. Judith Kraus Bochno

## Was sollte zu Hause im Vorrat sein – für köstliche Gerichte

Seit Tagen fühle ich mich in meine Jugend zurückversetzt. Wunderbare Erinnerungen und Gedanke an den fantastischen Selbstversorgergarten meiner Oma werden wahrhaftig lebendig. Es beginnt zu riechen, duften und schmecken! Was war es doch immer für ein aufregendes Erlebnis, den immer gut bestückten Vorratsraum zu entdecken und verkosten. Daher war es für mich auch ein sehr leichtes Unterfangen, an der HBLA für Mode dem Unterrichtsfach „Vorratshaltung und Vorratsschutz“ zu folgen. Schon damals war es vielen Schülern fremd, wie und welche Grundnahrungsmittel einzulagern sinnvoll wäre! Aus aktuellem Anlass möchte ich Ihnen ein paar Grundnahrungsmittel vorschlagen, die es absolut wert sind, zu Hause zu haben, um sich und ihre Familie mit Köstlichkeiten zu verwöhnen, auch in Zeiten der Beschränkung.

### Individuelle Vorlieben beachten - gezielt einkaufen - regelmäßig kontrollieren

Einen gewissen Vorrat an Lebensmitteln im Haus zu haben ist einfach praktisch. Doch welche Dinge dürfen in der Küche nicht fehlen? Was sollte unbedingt immer im Vorratsschrank vorhanden sein und in welchen Mengen ist Vorratshaltung ratsam. Jeder Mensch hat andere Essensvorlieben und daher auch andere Lebensmittel im Hause. Doch es gibt gewisse Grundnahrungsmittel, welche jede Familie vorrätig haben sollte. Die Mengen richten sich ganz nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten. Wichtig: achten Sie beim Kauf der Vorräte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und schauen Sie regelmäßig nach, ob sich diese noch in einwandfreien Zustand befinden.

### Trockenvorrat: Getreideprodukten, Hülsenfrüchte, Gewürze, Zucker

Trockenvorräte sind meist lange haltbar, so dass Sie hier getrost Sonderangebote nutzen können.

<b>Getreideprodukte</b>	<b>Menge</b>
Dinkeltoast oder Knäckebrötchen der Wahl	2 Pkg
Dinkelbrötchen und Dinkelsemmelbrösel oder glutenfreie Brösel	2 Pkg
<b>Glutenfreie weitere Getreidevarianten:</b> Reis, Langkornreis, Rindkornreis, Jasminreis, Vollkornreis Hirse, Quinoa, Polenta, Buchweizen	je 0,5 -1 kg
<b>Glutenhaltige weitere Getreideprodukte:</b> Dinkelgrieß, kleinblättrige Haferflocken, Rollgerste	Je 0,5 kg
<b>Mehle:</b> Bio Vollweizenmehl, Dinkelmehl, Reismehl, Buchweizenmehl	Je 1-2 kg
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>Menge</b>
Tellerlinsen, rote Linsen, Belugalinsen, Weiße Bohnen, Azukibohnen oder Kidneybohnen oder Käferbohnen, Glasnudeln	Je 0,5kg
<b>Gewürze A-Z</b>	<b>Menge</b>
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Majoran, Thymian, Kümmel, Zimt, Kardamom, Curry mild, ... und nach persönlicher Vorliebe	Je 1 Pkg
<b>Pesto:</b> Basilikumpesto, Wildkräuterpesto, Tomatenpesto selbst gemacht	Je 1 Glas
<b>Nüsse und Samen, Trockenfrüchte</b>	<b>Menge</b>
<b>Nüsse und Samen:</b> Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Pistazien,	Je 1 Pkg
<b>Trockenfrüchte:</b> Rosinen, Datteln, Feigen, Mangos, Pflaumen	Je 1 Pkg
<b>Nuss Muse:</b> Mandelmus, Sesammus, Kokosmilch, Kokoscreme	1 Glas

Sonstiges	Menge
Kräuter für Tees oder fertige Kräutertees	Je nach Bedarf
Essig und Öl: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Weißweinessig, Apfelessig	Je 1 Flasche
Weinsteinbackpulver, Germ oder Hefe: zum Brot und Kuchen backen	Je 3 Pkg
Vollrohr- oder Rübenzucker oder Alternativen wie Reissirup, Birkenzucker	1-2 kg
Suppenbasis: je nach Verträglichkeit, hefefrei, glutenfrei, lactosefrei	1 großes Glas
Keimspalten: wie Kresse, Radieschen Sprossen, Alfa Alfa	Je 1 Pkg
Bio Fischkonserven wie Sardinen, Makrelen, Thunfisch	Je 2 Dosen
Kaffee, löslicher Kaffee, Senf, Tomatenmark aber auch Puddingpulver	Je 1 Pkg

## Frischwaren-Vorräte

Frische Lebensmittel je nach Saison bereichern unseren Speiseplan und sorgen für eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Der Vorrat an frischen Lebensmitteln fällt natürlich je nach Lagermöglichkeit meist kleiner aus als der an haltbaren Produkten, da Frischware deutlich schneller verdirbt. Aber nicht desto trotz, Wurzelgemüse und Erdäpfel sind doch ein paar Wochen lagerbar!

Obst	Menge
Äpfel	2 kg
Birnen	1 kg
Banane	4 Stk
Granatapfel	2-3Stk
Mangos	2 Stk
Gemüse	Menge
Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, Petersielwurzel, gelbe Rübe	Insg. 2kg
Erdäpfel: festkochend und mehlig für Püree oder Schupfnudeln	4 Pkg zu 0,5 kg
Kraut: Weiß oder Rotkraut oder Sauerkraut	1 Kopf/1 Pkg
Milchprodukte	Menge
Käse: Hartkäse wie Parmesan	0,5 kg
Butter: Butter oder Ghee	Je 1 kg
Milch: je nach Verträglichkeit Kuhmilch, Reismilch, Hirsemilch, Mandelmilch	Je 2-3l
Fleisch und Wurstwaren	Menge
Auch hier entscheiden natürlich wieder die eigenen Ernährungsgewohnheiten	
Speck	0,5kg
Salami, Rauchwürste, Hartwürste je nach Verträglichkeit	0,5kg

### Der Lebensmittelvorrat im Tiefkühlschrank

Wer einen Tiefkühlschrank besitzt, der hat die Möglichkeit, seine Frischwaren auf schonende Art und Weise haltbar zu machen. Fleisch, **Fisch**, Obst und Gemüse lassen sich problemlos einfrieren. Besonders

---

für die Vorratshaltung an Brot und Brötchen eignet sich der Tiefkühlschrank bestens. Eine 4-köpfige Familie sollte im Durchschnitt immer etwa 2 bis 3 Brote eingefroren haben, welche bei Bedarf schnell aufgetaut sind. Auch zwei Packungen TK-Gemüse, TK-Obst und je nach Ernährungsgewohnheiten etwas Fisch oder Fleisch können von Nutzen sein. Viele Familien kommen unter der Woche oft seltener zum Kochen. An den Wochenenden dagegen bleibt mehr Zeit für die Kreation leckerer Menüs. Wer dann gleich eine größere Menge kocht und diese portionsweise einfriert, der kann sich bei Bedarf schnell an einer warmen, schmackhaften Mahlzeit erfreuen.

In Kürze folgen hier einfache Rezepte zum schnellen Nachkochen!

Herzlichst

Ihre Mag. Judith Kraus Bochno

