

## Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide



Was bei Oma immer einfach aussah, ist heutzutage fast vergessen: Das Einlagern in einer **Vorratskammer**. Meine wusste zum Beispiel früher immer genau, welche Gemüsesorte wann Saison hat und wie Kartoffeln den Winter überstehen. Abgesehen davon wusste sie auch immer, welche Zutaten sie noch vorrätig hatte, um bei meinen Besuchen spontan Kekse oder einen schokoladigen Rührkuchen zu backen. Das sieht bei mir leider etwas anders aus. „Haben wir noch...?“, schallt es mehrmals die Woche durch die gemeinsame Wohnung von mir und meinem Freund. Die Antwort: Meist Ratlosigkeit gefolgt von panisch-hektischen Last-Minut-Einkäufen wenige Minuten vor Ladenschluss im Supermarkt meines Vertrauens. Oder eben resigniertes Umschwenken auf den Lieferdienst.

Aber nicht nur für manchmal unorganisierte Hobbyköche macht es Sinn, eine **Speisekammer einzurichten**. Eine Vorratskammer bedeutet nämlich nicht, dass man sich in möglichst kurzer Zeit mit möglichst vielen Lebensmitteln eindeckt und à la Verschwörungstheoretiker auf den Weltuntergang wartet. Vielmehr geht es darum, **vorbereitet zu sein**. Zum Beispiel auf vorübergehende Krankheiten, die einen tagelang ans Bett fesseln und erst an einem Sonntag wieder aufstehen lassen, wenn die Geschäfte geschlossen haben. Auch **Meal Prepper**, die an einem Wochentag gleich mehrere Gerichte auf einmal vorbereiten, profitieren von einer ordentlich und **sinnvoll eingerichteten Vorratskammer** und reduzieren so den Kochaufwand für die kommende Woche immens. Oder

kennst du nicht auch diese Tage, an denen die Couch besonders bequem ist und der Gang durch die Supermarktregele an eine Sisypusarbeit grenzt?

Möchtest du eine **Speisekammer einrichten** und für einen zentralen Ort in deiner Wohnung sorgen, an dem alle Lebensmittel und Küchengeräte sicher verstaut und mit einem Griff einsatzbereit sind, bist du hier richtig. Ich verrate dir Tipps und Tricks zur perfekten Ordnung und gebe dir eine **Liste mit Grundnahrungsmitteln** an die Hand, die du immer auf Vorrat haben solltest, um ohne den Extragang zum Supermarkt viele Gerichte zu Hause kochen zu können.

### Bestandsaufnahme

Bevor du deinen Lebensmittel Vorrat anlegst, solltest du eine **Bestandsliste anlegen**, in der du einträgst, welche Lebensmittel du bereits hast. **Ausräumen und aussortieren** heißt es hier! Geh dabei sehr gründlich vor. Rote Linsen, von deren Existenz du nicht einmal wusstest? Scheinbar handelt es sich hier um ein Lebensmittel, das du nur selten benutzt. Sortiere derartige Zutaten aus oder verschenke sie, sofern sie noch haltbar sind. Was du bisher nicht vermisst hast, wird auch in deiner neuen Vorratskammer keine Verwendung finden.

Konzentriere dich auf die Lebensmittel, zu denen du zumindest mehrmals im Monat greifst. Halte diese in deiner Liste fest und notiere auch ihr **Haltbarkeitsdatum** – dieses spielt bei der **Organisation deiner Vorratskammer** eine wichtige Rolle. Beachte dabei nicht nur die Lebensmittel, die offensichtlich für die längere Lagerung geeignet sind, wie z.B. Mehl oder Dosentomaten, sondern auch frisches Obst und Gemüse, das du gerne verwendest. Bei der **richtigen Organisation und Lagerung** eignen sich diese genauso für die Einlagerung. Vergiss auch deinen **Kühlschrank** und deine **Gefriertruhe** nicht!

Um ideal für deinen großen Vorratseinkauf vorbereitet zu sein, solltest du dich vor allem auf folgende drei Fragen konzentrieren:

1) Was habe ich da?

# Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

2) Was kann ich aussortieren?

3) Was mag ich überhaupt?

So kannst du bereits im Vorfeld gewisse Eingrenzungen vornehmen und stellst dir nicht erst im Supermarkt die Frage, ob der Kauf von grünen Erbsen für dich überhaupt Sinn macht. Wichtig: **In die Vorratskammer wandert nur, was du auch verbrauchen möchtest!** Bist du etwa kein Fan von Walnüssen, bleiben diese eben im Regal stehen und du greifst zu einer Alternative. Kannst du dagegen ohne eine Schale Müsli nicht in den Tag starten, lohnt sich das Aufstocken hier schon wesentlich mehr.

Im Folgenden gebe ich dir eine Checkliste mit **essentiellen Lebensmitteln** an die Hand, anhand derer du deine Vorratskammer anlegen kannst.

## Einlagern für Dummies – Die Basics

### Getreideprodukte

Lebensmittel wie **Nudeln, Reis oder Quinoa** sind immer eine sichere Bank. Als sattmachende **Beilagen** sind sie in den meisten Haushalten sowieso immer vorhanden. Sie sind vielseitig kombinierbar und geben dir so die Möglichkeit, mit nur ein paar weiteren Zutaten eine leckere und sättigende Mahlzeit zu kochen. Oder gleich mehrere, wenn du zu den Meal Preppern gehörst. **Nudeln** kannst du bei Bedarf übrigens auch ganz **einfach selbst machen**. Für einen ganz einfachen Pastateig brauchst du nicht einmal Eier und getrocknet halten sie sich mehrere Monate.

**Haferflocken** wiederum kannst du sehr gut für dein Frühstück verwenden. Entweder zauberst du aus ihnen ein leckeres **Porridge** oder du gibst sie als sättigende Einlage in deinen **Shake**. Möchtest du etwas Abwechslung an deinen Frühstückstisch bringen, kannst du aus den Flocken und ein paar weiteren Zutaten auch ein knackiges Granola zubereiten, das wesentlich günstiger ist als das gekaufte. Außerdem hast du auf diese Weise die Kontrolle über die verwendeten Zutaten und die hergestellte Menge.

Auch **Brot, Knäckebrot oder Zwieback** eignen sich sehr gut für deine Vorratskammer. Trocken gelagert sind sie **lange haltbar**, können jedoch bei Bedarf auch eingefroren werden und sind bunt belegt vielseitige Snacks für den Mittag oder Abend.

### Mehl

**Mehl** gehört wohl zu den Zutaten, an die du sofort denkst, wenn es um haltbare Lebensmittel geht. Ob für **Nudeln, Brot, Kuchen oder Pfannkuchen** – in puncto Selbermachen ist Mehl ein echter Allrounder. Übrigens: Getreide wie Dinkel, Weizen, Gerste und Hafer kann im Hochleistungsmixer innerhalb weniger Sekunden in Mehl verwandelt werden. In ihrer ursprünglichen Form machen sich die Getreidesorten zusätzlich gut als **abwechslungsreiche Reisalternative**. Bevor du also losziehst und beides kaufst, solltest du dir erst einmal Gedanken machen, welche Zutaten du häufiger verwendest. Vielleicht macht es für dich ja sogar mehr Sinn, in deiner Vorratskammer eher auf Getreide zu setzen und dieses bei Bedarf weiter zu verarbeiten?

### Öl

**Fett** ist Geschmacksträger und deshalb beim Kochen nicht wegzudenken, das ist natürlich kein Geheimnis. Greif beim Bestücken deiner Vorratskammer allerdings eher zu **Öl in der Flasche** als zu Butter. **Oliven-, Kokos- und Sonnenblumenöl** ist nicht nur wesentlich länger haltbar, sondern kann außerdem in praktischen, großen Vorratskanistern gekauft werden, die sich dank ihrer eckigen und robusten Verpackung sehr gut lagern lassen. Benötigst du nicht gleich mehrere Liter auf einmal, machen sich flüssige Öle auch gut in Glasflaschen oder im Falle von Kokosöl Gläsern. Hast du dir erst einmal einen Grundvorrat an verschiedenen Ölen zugelegt, deckst du nahezu jede Zubereitungsweise bestens ab. **Pflanzen-, Soja-, Erdnuss- oder Kokosöl** eignen sich aufgrund ihres hohen Rauchpunktes ideal **zum Backen oder Braten**. **Kaltgepresste Öle** dagegen solltest du lieber nicht zu sehr erhitzen, da sich sonst schnell Rauch bilden kann. Dafür eignen sie sich bestens, um **Salate oder Pasta** aufzupeppen.

### Essig und Saucen

Ebenfalls echte Geschmacksträger und in Sachen Haltbarkeit nahezu unverwüstlich sind verschiedene **Essigsorten und Saucen**. Über folgende könntest du nachdenken, wenn du deine Vorratskammer anlegen willst:

- Weißwein- oder Apfelessig
- Balsamico-Essig

# Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

- Pesto
- Senf
- Ketchup
- Sojasauce
- Mayonnaise
- Sriratcha
- Tabasco
- Salat-Vinaigrette

Die peppen nicht nur **Salate** auf, sondern geben auch in diversen **Saucen** oder **Eintöpfen** den nötigen Pfiff, ohne dass du auf leicht verderbliche frische Kräuter zurückgreifen musst.

## Gemüse und Obst

Die wichtigen Nährstoffe aus frischen Lebensmitteln sollen in deiner Vorratskammer natürlich auch nicht zu kurz kommen. Hier solltest du allerdings beachten, dass sich manche **Obst- und Gemüsesorten** besser für die Lagerung eignen als andere. Wähle bei der Bestückung deiner Vorratskammer diejenigen Obst- und Gemüsesorten, die sich **kühl, trocken und dunkel gelagert** besonders gut halten.

Dazu gehören:

- Kürbisse
- Kartoffeln
- Möhren
- Rettich
- Pastinaken
- Kohl
- Knoblauch
- Schwarzwurzeln
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln
- Ingwer
- Äpfel
- Zitronen

Anderes Obst und Gemüse solltest du nur kaufen, wenn absehbar ist, dass du es **in wenigen Tagen verbrauchen**

möchtest. Alternativ kannst du frische Beeren, Obst und Gemüse natürlich auch in einem Dörrautomaten zu **knusprigen Chips** verarbeiten, welche sich wiederum für Kuchen oder Tartes eignen.

Eine Ausnahme bilden **Bananen**. Zwar halten sich diese auch nur wenige Tage, ehe sie braun werden, dann eignen sie sich allerdings aufgrund ihrer Süße hervorragend als **Backzutat** für Bananenbrot oder Low-Carb-Pfannkuchen. Außerdem kannst du sie auch ganz einfach in kleine Stücke geschnitten **einfrieren**: In Smoothies und Bowls sorgen sie so für eine besonders cremige Konsistenz.

## Dosen, Gläser, Eingemachtes

**Dosen und Gläser** sind natürlich in puncto Lebensmittel, die lange haltbar sind, ein weiterer Klassiker. Besonders vielseitig sind hierbei:

- Chutneys
- Marmeladen
- Eingelegtes Obst
- Dosengemüse
  - Tomaten
  - Bohnen
  - Kichererbsen
  - Linsen
- Brühe
- Kokosmilch
- Miso
- Kimchi

All diesen Lebensmitteln ist gemein, dass sie sehr **vielseitig einsetzbar** und sehr **lange haltbar** sind: Ein **Chutney** bringt beispielsweise eine fruchtige Säure in ein Curry, während **eingelegtes Obst** in Kuchen, Pfannkuchen oder sogar in Frühstücksbowls eine gute Figur macht. **Dosengemüse** dagegen passt in den meisten Fällen zu so gut wie jedem Hauptgericht und bietet eine tolle Alternative zu den frischen Vertretern. Außerdem kannst du die meisten von ihnen sogar selber machen und so mit einem einzigen Einkauf direkt große Mengen produzieren. Schau dir doch dazu mal unseren großen Einmach-Guide an!

Bei Brühe brauchst du dich ebenfalls nicht auf deinen

# Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

Supermarkt verlassen: Zwar sind die fertig in Gläsern abgefüllten oder in Pulverform erhältlichen Brühen schnell gekauft und sehr lange haltbar, weitaus mehr Kontrolle über Inhaltsstoffe und auch Geschmack hast du allerdings, wenn du sie **selber machst**. Hier hast du zwei Möglichkeiten:

- Suppengemüse mit reichlich Wasser kochen und das Ergebnis einfrieren
- Suppengemüse in einem Dörrautomat trocknen und im Anschluss in einem Hochleistungsmixer zu Instantpulver verarbeiten

## Backzutaten und Süßungsmittel

Brot alleine macht nicht glücklich, ab und zu muss es auch einfach Kuchen sein! Oder eine Quiche! Oder eine Tarte! Auf fertige Backmischungen kannst du dabei getrost verzichten, die meisten **Teige** lassen sich mit ein paar wenigen Zutaten **selbst herstellen** und im Anschluss mit Nüssen oder Obst aufpimpen. Zu unserem Glück gibt das Backregal im Supermarkt ja einiges an **trockenen Zutaten** her, die du sorgenfrei über einen längeren Zeitraum lagern kannst. Folgendes solltest du für die **süße sowie herzhafte Backstube** im besten Fall in deiner Vorratskammer gelagert haben:

- Mehl
- Backpulver
- Natron
- Trockenhefe
- Stärke
- Kakaopulver
- Puddingpulver
- Vanillezucker

Auch Süßungsmittel finden fernab von der Rührschüssel für Kuchenteig vielfältige Verwendung, z.B. im morgendlichen Kaffee, über deiner Smoothiebowl oder auch in selbstgemachten Salatdressings. Klassiker sind hier:

- Zucker
- Honig
- Agavendicksaft

- Ahornsirup
- Reissirup

Natürlich macht es keinen Sinn, sämtliche Varianten in deinem Regal zu horten. Wähle jeweils das Süßungsmittel, das am besten zu deiner Ernährung passt. Lebst du **vegan**, eignet sich für dich **Agavendicksaft** deutlich besser, gehört Süße dagegen für dich ausschließlich in **Backwaren**, bist du mit **haushaltsüblichem Zucker** gut beraten.

## Nüsse

Noch so Allrounder, die du gleich mehrfach einsetzen kannst: **Nüsse**. Sie sind nicht nur **typische Backzutaten**, sondern dank ihrer vielen guten Inhaltsstoffe auch ideale Energielieferanten für den **Nachmittagsnack** im Büro. Außerdem kannst du sie mithilfe eines Hochleistungsmixers zu leckerem Nussmus verarbeiten, welches auf Brot, Bowls oder sogar in herzhaften Gerichten verwendet werden kann.

## Gewürze

Nicht nur sprichwörtlich sorgen **Gewürze** für das Salz in der Suppe bzw. die Chilischärfe im Eintopf. Ein jeder Hobbykoch, der etwas auf sich hält, nennt ein gewisses Gewürzarsenal sein Eigen. Das bedeutet jetzt natürlich nicht, dass du bei jeder Gewürzmischung im Supermarktregal sofort zuschlagen musst. Eine gewisse **Grundausrüstung** genügt schon, um nahezu jedem Gericht das gewisse Etwas zu verpassen. Folgende Gewürze rüsten dich meiner Meinung nach für (fast) jeden kulinarischen Fall:

- Salz und Pfeffer
- Paprika edelsüß und rosenschärf
- Chili
- Cayennepfeffer
- Muskat
- Zimt
- Lorbeerblätter
- Oregano
- Rosmarin
- Thymian
- Curry

# Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

In getrockneter Form sind Gewürze **quasi unendlich haltbar**. Sie verlieren nur nach einiger Zeit etwas an Aroma - kaufe die riesigen Vorratsbeutel also nur von denjenigen Gewürzen, die beinahe täglich Anwendung in deiner Küche finden.

Besitzt du einen Dörrautomaten, kannst du **Gewürze auch einfach selber machen**. Ebenso kannst du leicht verderbliche, **frische Kräuter trocknen**. Dadurch werden sie nicht nur haltbar, sondern sind auch platzsparender zu verstauen und nehmen durch den Wasserverlust an Aroma zu.

## Keep it cool – Kühlschrank und Tiefkühltruhe

### Milchprodukte und Eier

Wandern wir nun weiter in deinen **Kühlschrank**, denn auch der will gut und sinnvoll organisiert sein. Immerhin befinden sich in seinem Innern ebenfalls viele leckere und wichtige Grundnahrungsmittel, bei denen sich der Kauf auf Vorrat lohnt.

**Normale Frischmilch** kannst du beispielsweise ganz einfach **durch H-Milch ersetzen**, diese hält sich auch ungekühlt mehrere Monate, sodass du dir keine Sorgen machen musst, ob du sie bis zum Verfallsdatum auch aufgebraucht bekommst. Ist dies keine Alternative für dich oder ernährst du dich vegan, kann du deine eigene Pflanzenmilch sogar selber machen! Entweder benutzt du dafür einen Hochleistungsmixer und ein Passiertuch, oder einen speziellen Mandelmilchbereiter, der aus nur ein paar Gramm Zutaten deiner Wahl **Pflanzenmilch** ganz automatisch für dich herstellt. So bietet sich für deine gekauften trockenen Zutaten wie **Haferflocken, Reis oder Nüsse** eine weitere Einsatzmöglichkeit. Zudem kannst du bei der eigenen Herstellung die Menge wesentlich besser skalieren und nur so viel produzieren wie du auch tatsächlich in absehbarer Zeit verbrauchen wirst.

Insgesamt lohnt es sich auch für Nicht-Veganer, ein paar Blicke in die vegane Lebensweise zu riskieren. Hier bieten sich häufig sehr lange haltbare Alternativen zu normalerweise verderblichen Lebensmitteln. **Eier** kannst du z.B. ganz einfach durch **Sojamehl** ersetzen. Achte bei allen weiteren Molkereiprodukten wie Sahne, Butter oder Käse darauf, dass du keine allzu großen Vorräte anschaffst, die du innerhalb des Haltbarkeitszeitraums nicht aufbrauchst.

### Fisch, Fleisch und Wurst

Gehören **Fleisch und Wurst** in deinen Speiseplan, bedeutet eine gut geführte Vorratshaltung natürlich nicht, dass du auf sie verzichten musst. Zwar sind diese Lebensmittel deutlich **schneller verderblich** als trockene Zutaten und müssen natürlich im Kühlschrank gelagert werden, ein paar Tipps habe ich hier allerdings trotzdem:

- Kaufe kleine Mengen, die du schnell verbrauchen kannst
- Achte unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)
- Greif als Alternative zu Konserven, z.B. Thunfisch aus der Dose
- Hartwürste oder Tiroler Speck sind auch ungekühlt besonders lange haltbar

Möchtest du Fleisch oder Fisch dennoch in größeren Mengen kaufen, kannst du beides natürlich in **geeigneten Dosen einfrieren**. Achte hier nur darauf, dass du diese Lebensmittel **getrennt von anderen** aufbewahrst, damit es zu keiner **Geschmacksübertragung** kommt. Auch solltest du natürlich im Kopf behalten, dass z.B. eingefrorenes Hähnchenfilet erst einmal einige Stunden **auftauen** muss, ehe du es verarbeiten kannst. Dies solltest du in deinem Koch- und Meal Plan auf jeden Fall berücksichtigen.

### Tiefkühlobst und -gemüse

Möchtest du einen zu häufigen Einkauf vermeiden oder wirklich so viele Lebensmittel auf einmal wie möglich auf Vorrat kaufen, ist die **Tiefkühlabteilung** eine gute Adresse für dich. Gerade leicht verderbliches Obst wie Beeren lässt sich praktisch durch die schockgefrostete Variante ersetzen. Zudem eignen sie sich hervorragend für Smoothies oder auch selbstgemachte Nice Cream.

**TK-Gemüse** dagegen eignet sich natürlich gut zum Kochen. So können auch leichter verderbliche Sorten **ganzjährig und lange haltbar** in deinen Haushalt einziehen und eine farbenfrohe und frische Ergänzung zu den länger lagerbaren Sorten wie Kartoffeln oder Kürbissen bieten. Bezüglich der **Nährstoffe** musst du dir auch keine Gedanken machen: Die meisten tiefgekühlten Gemüsesorten werden heutzutage direkt nach dem Pflücken **schockgefrostet**. So bilden sich im Innern der Pflanzenzellen nur **wenig Eiskristalle** und die guten Inhaltsstoffe bleiben auch nach dem Auftauen erhalten.

# Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

Du kannst also guten Gewissens zu den Gemüsesorten greifen, die du in deinen Lieblingsgerichten nicht missen möchtest. Übrigens: Bei Kräutern verhält es sich ähnlich. Du bist also auch hier weder auf einen Dörrautomaten noch auf schnell verwelkende, frische Kräuter angewiesen.

## Ordnung ist das halbe Leben – Organisation deiner Vorratskammer

Du ahnst es bereits: mehr Lebensmittel im Haus bedeuten auch gleichzeitig mehr Notwendigkeit zur Ordnung. Denn ein wahlloses In-die-Regale-Stopfen wird sich spätestens beim nächsten Bananenbrot bemerkbar machen, wenn das in der letzten Ecke gewähnte Mehl dann doch nicht mehr da ist. Ich empfehle dir also: **Halte konsequent Ordnung!** Es mag nach einem großen Einkauf vielleicht lästig oder aufwändig erscheinen, die einzelnen Lebensmittel nach System zu verstauen, auf lange Sicht ersparst du dir so aber viel Sucherei beim Kochen.

Orientiere dich beim Einsortieren in deinem Regal am Supermarkt deines Vertrauens: Diejenigen Lebensmittel, die am schnellsten ablaufen, kommen nach vorne, die länger haltbaren nach hinten. So kannst du bereits auf einen Blick feststellen, welche Lebensmittel du in naher Zukunft verbrauchen solltest und kannst deinen Meal Plan für die kommenden Wochen entsprechend anpassen. Außerdem siehst du so schnell, welche Lebensmittel du eher selten bis gar nicht verwendest und welche du deshalb nicht nachzukaufen brauchst.

Weitere Empfehlungen von mir:

- Führe eine genaue **Bestandsliste** mit der jeweiligen Zutat, dem **MHD** und der **Anzahl**
- Führe aufbauend auf dieser Liste einen **Meal Plan**, aus dem ersichtlich wird, was du wann mit welchen Zutaten kochst
- Ordne deine Zutaten so, wie es für dich Sinn macht
  - Vorschlag: **Sortierung nach Kategorien**
    - Obst/Gemüse
    - Getreideprodukte
    - Backzutaten
    - Gewürze

- Nüsse/Trockenobst
- Saucen
- Brot/Müsli
- Häufig genutzte oder leichte Lebensmittel auf Augenhöhe, seltener genutzte oder schwere auf die unteren Regalbretter
- Große Lebensmittel nach hinten, kleine nach vorne

## Wir brauchen Labels

Pack schon mal deinen Filzstift aus, es geht an die Schreibezeit! Die einfachste Möglichkeit, die Übersicht in deiner Vorratskammer zu behalten besteht darin, deine **Zutaten zu beschriften**. Benutze dafür am besten einheitliche **Behälter aus Glas oder Plastik**. Diese haben den Vorteil, dass sie durchsichtig sind und du so direkt siehst, wie viel der jeweiligen Zutat noch auf Vorrat vorhanden ist und zudem lassen sie sich sehr leicht reinigen und **ohne Geschmacksübertragung** neu befüllen.

Darüber hinaus können nicht alle Lebensmittel so gelagert werden, wie sie gekauft werden. Gerade trockene Lebensmittel wie Nudeln, Haferflocken, Mehl oder Müsli solltest du **stets luftdicht verschlossen** aufbewahren, was bei ihren ursprünglichen Verpackungen nach erstmaligem Öffnen nicht immer gegeben ist. Obst und Gemüse sollte dagegen in **spezielle Kisten** gepackt werden, die eine **Luftzirkulation** durch unterbrochene Seitenwände zulassen. Planst du selber Lebensmittel einzulegen, benötigst du natürlich auch hier entsprechende **Einmachgläser**.

Hast du erst einmal alle benötigten Gefäße besorgt, geht es ans **Beschriften**. So kommt es auch bei ähnlich aussehenden Lebensmitteln nicht zu Verwechslungen. Abgesehen davon sehen einheitliche Behälter natürlich auch deutlich ordentlicher aus und lassen sich meist **platzsparend** nebeneinander verstauen.

## Wie vermeide ich Verfall/Ungeziefer?

Damit du als einziges etwas von deinen gelagerten Lebensmitteln hast und zwar möglichst lange, ohne dass sich **Ungeziefer oder Fäulnis** melden, solltest du bereits vor dem Befüllen deiner Regale oder Schränke ein paar Dinge bedenken und gegebenenfalls Vorkehrungen treffen.

## Was gehört in die Vorratskammer? Der große Guide

Generell gilt, dass deine trockenen Zutaten **Feuchtigkeit** nicht allzu gut vertragen, deine frischen Zutaten dagegen solltest du **keiner zu großen Hitze** aussetzen. Achte zunächst einmal darauf, dass du deine Zutaten nicht unbedingt im selben Raum aufbewahrst, in dem du deine Wäsche trocknest. Die verdunstende Feuchtigkeit in Kombination mit der zimmerwarmen Temperatur begünstigt die **Bildung von Mikroorganismen oder sogar Schimmelpilzen**.

Lagere deine Lebensmittel außerdem nicht direkt neben dicken Heizungsrohren oder einer Fensterscheibe, um zu **starker Wärmeeinwirkung** entgegen zu wirken. Darüber hinaus solltest du deinen Raum regelmäßig lüften. Verwahrst du deine Zutaten dann noch gut verschlossen bzw. in passenden luftdichten Behältnissen, steht einer langen und gut organisierten Lagerung nichts mehr im Wege.