

Vorratsliste für zwei Personen

Gehören Sie zu den Verbrauchern, die die kalkulierten Mengen an Lebensmitteln für einen Notvorrat nicht lagern können oder wollen? Auch aus Gründen der Lebensmittelmüllvermeidung stellen wir eine Vorratsliste für Sie zusammen. Der Lebensmittelvorrat im Kühl- und Vorratsschrank oder Gefrierfach erleichtert zudem eine schnelle Essenszubereitung ohne tägliche Planung. Diese stellt keinen Notvorrat für die eiserne Reserve dar, sondern ist als aktive Reserve gedacht. Sie soll mit in das Kochen einbezogen werden. Durch diesen Vorrat ist es wahrscheinlicher, dass keine Zutaten für ein Lieblingsrezept fehlen. Mit einer Checkliste ist es einfacher den Überblick zu behalten, was fehlt und neu eingekauft werden muss.

Diese Liste¹ gilt für einen Zwei-Personen-Haushalt und kann auch nach persönlichen Vorlieben modifiziert werden, zum Beispiel vegetarisch und sie kann ausgedruckt werden.

Getränke	Bemerkungen
Mineralwasser	
Fruchtsäfte	
Getränke für Gäste nach persönlichen Vorlieben	

Frisches	Bemerkungen
ein Kilo-Obst nach Geschmack, z.B. Äpfel	
ein Kilo-Gemüse nach Geschmack, z.B. Möhren	
ein Kilo Kartoffeln	
ein Netz Zwiebeln/Schalotten	
eine Knoblauchknolle	
Bio-Zitronen	

¹ **Quelle:** Fix Food – Ratgeber für schnelle Küche, Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.), 2. Auflage 2015

Kräuter und Gewürze	Bemerkungen
Jodsalz, Pfeffer(Körner)	
Muskatnuss	
Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf	
Cayennepfeffer	
Currypulver	
Lorbeerblätter	
Zimt	
getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Majoran, Kräuter der Provence)	
Lieblingsgewürzmischung	

Im Kühlschrank	Bemerkungen
Sechs Eier	
125 g Käse zum Reiben (z.B. Parmesan, Pecorino)	
ein Liter Milch	
250 g Quark	
500 g Joghurt	
ein Becher Saure Sahne oder Schmand	
ein Becher Schlagsahne	
ein Paket Butter oder Margarine	
pikante Dauerwurst (z.B. Chorizo oder Salamì) oder Schinkenwürfel	
Brotaufstrich	

Trockenware, je eine Packung/Paket	Bemerkungen
Nudeln	
Wok-Nudeln	
Reis	
Mehl (je nach Vorliebe z.B. Weizen oder Dinkel)	
Zucker	
Getreide zum Kochen z.B. Quinoa, Hirse, Bulgur	
getrocknete Linsen, z.B. braune, gelbe oder rote	
getrocknete Pilze	
Trockenobst, Rosinen	
Müsli	
Haferflocken	
ganze Mandeln oder Haselnüsse	
Sonnenblumen- oder Kürbiskerne	
Backpulver	
Trockenhefe	
Vanillezucker	
Puddingpulver	
Schokolade	
Kaffee, Tee, Kakaopulver	
Instantbrühe (Gemüse, Huhn oder Rind)	
Kekse	
Zwieback oder Knäckebrot	
Salzgebäck	

Konserven, je eine Flasche/Dose/Glas	Bemerkungen
Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Olivenöl) Essig (z.B. Weißweinessig, Balsamicoessig)	
Würstchen (z.B. Wiener)	
Sardellen	
geschälte Tomaten (zwei Stück)	
Gemüsemais	
Bohnen (weiße Bohnen oder Kidneybohnen)	
Kichererbsen	
Oliven	
Kapern	
Saure Gurken	
Senf (Dijon, mittel- oder grobkörnig)	
Tomatenmark, Tomatenketchup, Sojasauce	
Honig, Konfitüre	
Obst (z.B. Kirschen, Pfirsiche, Mandarinen, Ananas)	
H-Schlagsahne	
H-Milch (zwei Packungen)	
Dauerwurst oder Brotaufstrich	

in der Gefriertruhe (falls vorhanden)	Bemerkungen
--	--------------------

Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, gemischte Kräuter)	
---	--

eine Packung Suppengrün	
-------------------------	--

Gemüse nach Geschmack (z.B. Spinat, Erbsen, Brokkoli)	
---	--

eine Packung Fischfilets	
--------------------------	--

400 g Hackfleisch (Empfehlung: angebraten)	
--	--

zwei Portionen Fleisch zum Kurzbraten	
---------------------------------------	--

eine Packung Beeren	
---------------------	--

eine Packung Blätterteig	
--------------------------	--

eine Packung Eis	
------------------	--

ein Kuchen aus Rühr- oder Hefeteig (portioniert)	
--	--

ein geschnittenes Brot (Vorschlag: portioniertes Brot)	
--	--