KOCHEN UND ORGANISATION

Küchenvorrat im Griff

Bestand sehen, zuerst verbrauchen, gezielt einkaufen



VORRATSLISTEN • 10 PRAXISFÄLLE • ETIKETTEN

14 A4-Seiten • Deutsch • Digitales Druckprodukt

Ein Vorrat, den du überblickst



Das Ziel

Du sollst vor dem Einkauf sehen können, was bereits da ist und was zuerst gebraucht wird. Dieses Set verbindet eine einfache Bestandsaufnahme mit konkreten Beispielen, einer Zuerst-Liste und beschriftbaren Etiketten.

In drei kurzen Etappen

Starte mit einem einzigen Fach. Erfasse nur Name, Menge, Ort und Etikettendatum. Plane anschließend ein Gericht aus diesem Bestand. Erst danach ergänzt du fehlende Zutaten auf deiner Einkaufsliste.

Kein Sparversprechen

Wie viel Geld oder Essen du dadurch sparst, hängt von deinem Haushalt ab. Die Preisrechnungen sind erfundene Rechenbeispiele, keine aktuellen Ladenpreise.

Wichtig

Die Vorlagen ersetzen keine Lagerangaben auf der Verpackung. Auch Einfrieren macht verdorbene oder unsicher gelagerte Lebensmittel nicht wieder sicher.



Der 20-Minuten-Start



Ein Fach genügt

1. Wähle einen kleinen Bereich und lege Liste, Stift und sauberes Tuch bereit. Lass gekühlte Produkte nicht für eine lange Inventur draußen stehen.
2. Erfasse nur die Produkte dieses Bereichs. Übernimm Namen, vorhandene Menge und Datum vom Etikett. Schreibe hinter geöffnete Produkte auch das Öffnungsdatum, wenn du es kennst.
3. Prüfe Lager- und Verbrauchshinweise. Stelle die bald zu verwendenden passenden Produkte gut sichtbar hin. Nicht nur nach Datum sortieren, sondern auch den Zustand beachten.
4. Wähle höchstens drei Produkte für die Zuerst-Liste. Notiere dazu je eine konkrete Verwendung und einen zeitnahen Termin.
5. Vergleiche die benötigten Zutaten mit deinem Bestand. Nur die fehlende Differenz kommt auf die Einkaufsliste.

Eine feste kurze Routine

Vor dem nächsten Einkauf fünf Minuten prüfen und abhaken. Eine große perfekte Datenbank ist nicht nötig. Geöffnete Packungen und sichtbare Reste sind der wichtigste Startpunkt.



So sieht eine ausgefüllte Liste aus



Produkt	Menge	Ort	Notiz
Reis trocken	350 g	Fach 1	Packungsetikett prüfen
Kichererbsen	2 Dosen	Fach 2	Je 240 g Abtropfgewicht
Paprika angeschnitten	1/2 Stück	Kühlschrank	Öffnungsdatum notiert
Brot	6 Scheiben	Brotkasten	Zustand vor Nutzung prüfen

Daraus wird ein Plan

Für eine Pfanne werden 250 g Reis, 480 g Kichererbsen und 300 g Paprika benötigt. Reis und Kichererbsen sind gedeckt. Wiege die nutzbare Paprika und kaufe nur die fehlende Menge. Das Beispiel setzt geeigneten Zustand und passende Lagerung voraus.

Rechenbeispiel

Vorhandene nutzbare Paprika: 90 g. Benötigt: 300 g. Fehlend: 210 g. Lose Ware lässt sich eher anpassen als eine Großpackung; beim Kauf bleiben reale Packungsgrößen zu beachten.



KOPIERVORLAGE

Mein Vorratsschrank



Produkt	Menge	Ort	Etikett / geöffnet

Nur so genau wie hilfreich

Mengen dürfen als halbe Packung oder drei Portionen angegeben werden, solange du damit planen kannst. Unbekannte Daten bleiben als unbekannt markiert.

KOPIERVORLAGE

Kühlschrank und Gefrierfach



Inhalt	Menge	Lagerort	Datum / Hinweis

Keine Haltbarkeit erfinden

Trage Zubereitungs-, Öffnungs- oder Einfrierdaten mit klarer Bezeichnung ein. Ein Datum allein sagt noch nichts über die sichere Resthaltbarkeit aus. Hersteller- und Hygienehinweise gehen vor.

Diese drei Produkte zuerst



Produkt und Menge	Geplante Verwendung	Wann?

Beispiel

250 g geeignete Möhren → fein würfeln und in einem frisch gekochten Eintopf verwenden → morgen. Ein konkretes Gericht ist hilfreicher als der Vermerk irgendwann aufbrauchen.

Was fehlt für diese Gerichte?

Wenn sich der Plan ändert

Prüfe die Liste neu. Streiche erledigte Einträge. Unklar gewordene Lebensmittel nicht einfach für eine spätere Woche einplanen.

Einkaufen mit vorhandenen Mengen



Für das Gericht nötig	Schon geeignet da	Noch kaufen

So rechnest du

Fehlende Menge = benötigte Menge minus nutzbarer Bestand, mindestens null. Beispiel: 400 g Nudeln nötig und 550 g vorhanden ergeben 0 g Einkauf; 150 g bleiben für einen weiteren Plan übrig.

Dieser Vorrat deckt bereits einen weiteren Abend:

Zwei Preise sauber vergleichen



Der Grundpreis

Preis je Kilogramm = Packungspreis ÷ Packungsgewicht in Kilogramm. Bei Flüssigkeiten vergleichst du entsprechend Euro je Liter. Unterschiedliche Qualitäten oder Abtropfgewichte beachten.

Beispiel	Rechnung	Ergebnis
500 g für 1,50 €	1,50 ÷ 0,5	3,00 €/kg
1.000 g für 2,60 €	2,60 ÷ 1	2,60 €/kg
750 g für 2,40 €	2,40 ÷ 0,75	3,20 €/kg

Dann den Bedarf prüfen

Die große Packung ist im Beispiel pro Kilogramm günstiger. Du zahlst trotzdem zunächst mehr. Frage deshalb: Brauche ich die Menge, kann ich sie passend lagern und werde ich sie tatsächlich nutzen?

Mein Vergleich:

Mein tatsächlicher Bedarf:

Meine Entscheidung:

PRAXISFÄLLE 1–5

Alltagssituationen lösen



01 Zwei offene Reispackungen

Notiere beide Restmengen und denselben Lagerort. Plane erst eine vorhandene Packung auf. Schütte Produkte mit unterschiedlichen Etiketten oder Daten nicht ohne neue Kennzeichnung zusammen.

02 Eine halbe Paprika

Schreibe Menge und Öffnungsdatum in die Zuerst-Liste. Plane sie für ein nahes Gericht ein, wenn Zustand und Lagerung passen. Ist sie verdorben oder unklar gelagert, wird sie nicht durch Kochen gerettet.

03 Dreimal passierte Tomaten

Zähle die ungeöffneten Packungen und kontrolliere die Herstellerhinweise. Streiche Tomaten vom nächsten Einkauf, solange der Bedarf aus dem Vorrat gedeckt ist.

04 Unbeschriftete Gefrierdose

Trage nicht einfach ein geratenes Datum ein. Kläre Inhalt und Lagerhistorie mit dem Haushalt. Bei unklarer Sicherheit nicht verwenden. Künftige Dosen direkt vor dem Einräumen beschriften.

05 Angebot in Großpackung

Vergleiche den Grundpreis und die tatsächlich benötigte Menge. Ein günstiger Kilopreis spart nichts, wenn ein Teil ungenutzt verdirbt. Beispiel: 500 g für 1,50 € = 3 €/kg; 1 kg für 2,60 € = 2,60 €/kg.



Alltagssituationen lösen



06 Ein Gericht fällt aus

Streiche es aus dem Wochenplan. Ordne empfindliche Zutaten einem anderen nahen Gericht zu oder prüfe eine geeignete Lagerung. Die übrige Einkaufsliste muss nicht vollständig neu geschrieben werden.

07 Der Schrank ist zu voll

Räume ein kleines Fach nach dem anderen aus. Prüfe Etiketten und Verpackungen, wische die Fläche und lege die Produkte so zurück, dass die Etiketten sichtbar sind. Keine unbekannten Lebensmittel umfüllen.

08 Die Familie kauft doppelt

Legt eine gemeinsame aktuelle Einkaufsliste an. Wer etwas aufbraucht, trägt es ein. Wer es kauft, hakt es sofort ab. Legt vor dem Einkauf fest, wer die Liste mitnimmt.

09 Gekochtes bleibt übrig

Notiere Inhalt, Zubereitungsdatum und Lagerung direkt. Verwende die Hinweise auf dem Hygieneblatt. Plane keine Mahlzeit mit unbekannt lang ungekühlt gelagerten Resten.

10 Die Liste wird nicht genutzt

Verkleinere sie: Nur ein Vorratsfach und drei bald zu verwendende Produkte erfassen. Nach einer Woche entscheidet ihr, ob weitere Bereiche überhaupt helfen.



Hygiene und Datumsangaben



Kühlen und Erhitzen

BfR: Kühlschrank höchstens 7 °C, besser unter 5 °C; strengere Verpackungsangaben beachten. Gegartes in flachen Behältern zügig abkühlen und gekühlt in zwei bis drei Tagen verbrauchen. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen.

MHD und Verbrauchsdatum

Ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet nicht automatisch Verderb. Ein überschrittenes Verbrauchsdatum dagegen nicht ignorieren: Danach nicht mehr verzehren. Verdächtige oder unsicher gelagerte Lebensmittel nicht kosten. Erhitzen beseitigt nicht jedes Risiko.

Kein pauschales Gefrierdatum

Wie lange etwas gefroren geeignet bleibt, hängt von Produkt, Verpackung und Bedingungen ab. Diese Vorlage setzt deshalb keine allgemeine Haltbarkeitsfrist fest.

Offizielle Quelle

https://www.bfr.bund.de/publikationen/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt/

Ergänzend zur Organisation

https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/reste-verwerten

Einordnung

Offizielle Hinweise am 16.10.2026 geprüft. Die Vorlagen sind eigene Organisationshilfen und keine individuelle Fachberatung. Für besonders empfindliche Personen können strengere Empfehlungen gelten.

AUF BEHÄLTERN BEFESTIGEN

Etiketten zum Ausschneiden



INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

INHALT:

Menge: _____
Datum: _____
Datum bedeutet: _____
Lagerhinweis: _____

Eine Woche später



Das habe ich erfasst:

Diese Doppelkäufe habe ich tatsächlich vermieden:

Diese Angaben waren unklar:

Routine	Beibehalten oder ändern?
Vor dem Einkauf prüfen	
Geöffnete Produkte kennzeichnen	
Drei Produkte zuerst planen	
Liste im Haushalt teilen	

Nutzungsrahmen

Dieses Exemplar darfst du in deinem Haushalt beliebig oft ausdrucken und privat nutzen. Die Datei und Kopien daraus dürfen nicht verkauft, öffentlich hochgeladen oder an andere Haushalte verteilt werden. Eine Nutzung in Kursen, Betreuungseinrichtungen oder gewerblichen Veranstaltungen ist nicht enthalten.