

Vergiss Dosen! Diese 10+ Lebensmittel sind ewig haltbar

Endlos haltbare Lebensmittel sind ideal für die Krisenvorsorge und den Notvorrat.

Hier zeige ich dir 10 Lebensmittel, die extrem lange, fast ewig haltbar sind - sogar ohne Kühlschrank!

Der erste Überblick über die Top 10 der ewig haltbaren Lebensmittel

Hier eine Tabelle zu den Top 10, der haltbaren Lebensmitteln:

Nr.	Lebensmittel	Grund für lange Haltbarkeit	Lagerung	Haltbarkeit	Kosten
1	Reis	Trocknung entzieht Wasser	Kühl, trocken, dunkel	Praktisch unbegrenzt	Niedrig
2	Trockenfrüchte	Wasserentzug durch Trocknen	Kühl, trocken, dunkel	Mehrere Jahre	Mittel
3	Honig	Enthält natürliche Konservierungsstoffe	Kühl, trocken, dunkel	Mehrere Jahrzehnte	Mittel
4	Konserven	Haltbarmachung durch Erhitzen	Kühl, trocken	Sehr lang, über MHD hinaus	Niedrig bis mittel
5	Salz	Wasserentzug und natürliche Konservierung	Trocken und luftdicht	Unbegrenzt	Sehr niedrig
6	Bohnen	Getrocknet	Kühl, trocken	Mehrere Jahre	Niedrig
7	Haferflocken	Trocknung entzieht Wasser	Kühl, trocken	Mehrere Monate	Niedrig
8	Nüsse	Trockene Schale schützt Kern	Kühl, trocken, dunkel	Mehrere Jahre	Mittel bis hoch
9	Trockenpulver	Wasserentzug durch Trocknung	Kühl, trocken	Sehr lang	Niedrig bis mittel
10	Nudeln	Getrocknet	Kühl, trocken	Praktisch unbegrenzt	Niedrig

1. Reis - ewig haltbar

Reis ist ein Grundnahrungsmittel, das in vielen Küchen auf der ganzen Welt verwendet wird. Es ist nicht nur vielseitig und einfach zuzubereiten, sondern auch extrem haltbar und fast nicht verderblich.



Reis wie weißer Reis, Naturreis oder Wildreis kann bei richtiger Lagerung praktisch ewig gelagert werden, ohne zu verderben.

Wichtig ist, dass der Reis trocken und vor Feuchtigkeit geschützt ist. Du kannst sowohl weißen Reis als auch Vollkornreis auf Vorrat halten.

Reis ist eine großartige Quelle für Kohlenhydrate und enthält auch einige wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

2. Trockenfrüchte - kühl und trocken ewig haltbar

Trockenfrüchte sind eine leckere und unverderbliche Snackoption ohne Kühlschrank. Sie werden durch Trocknen von frischem Obst hergestellt und enthalten daher viele der Nährstoffe des ursprünglichen Obstes.



Trockenfrüchte können bei trockener und dunkler Lagerung praktisch ewig aufbewahrt werden, ohne zu verderben. Du kannst verschiedene Sorten wie Rosinen, Aprikosen oder Datteln auf Vorrat halten.

3. Honig - verdirbt nie

Honig ist ein natürliches Süßungsmittel, das extrem lang haltbar ist.



Bei kühler, trockener und dunkler Lagerung ist Honig sogar praktisch ewig haltbar und wird nicht schlecht. Zucker ist viel drin und Wasser wenig. Das stoppt Bakterien und kleine Tierchen im Wachstum.

Du kannst Honig über Jahre lagern, ohne dass sich Geschmack oder Konsistenz verändern. Damit eignet sich Honig optimal für den Notvorrat - für immer haltbar.

4. Konserven - perfekt für den Lebensmittelvorrat

Konserven sind eine praktische Option für unverderbliche Lebensmittel ohne Kühlschrank. Bei Produkten ohne Fettgehalt und in fest verschlossenen Dosen oder Gläsern sind Konserven praktisch ewig haltbar.



Wichtig ist, dass sich keine Fremdkörper in der Konserve befinden und die Dose nicht beschädigt ist. Konserven sind ideal für Notfallsituationen - locker haltbar über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus.

5. Gewürze, wie Salz - praktisch endlos haltbar

Kochsalz ist ein Lebensmittel, das sich praktisch ewig hält. Verderblich? In Jahrzehnten erst!



Wenn trocken gelagert, ist Salz unbegrenzt haltbar und wird nicht schlecht.

Auch Meersalz ist bei guter Aufbewahrung (trocken und luftdicht) extrem lange haltbar.

Mit Salz, wie auch mit Essig oder Zucker, lässt sich die Haltbarkeit vieler Lebensmittel verlängern.

6. Bohnen - proteinreicher Proviant

Bohnen sind eine weitere gute Option für haltbare Lebensmittel. Sie sind reich an Protein, Ballaststoffen und verschiedenen Nährstoffen.



Getrocknete Bohnen kannst du überall kaufen und sind dann sehr lange haltbar. Du kannst verschiedene Sorten von Bohnen wie schwarze Bohnen, Kidneybohnen oder Kichererbsen auf Vorrat halten.

Sie sind eine großartige Ergänzung für [Suppen](#), [Eintöpfe](#) oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten.

7. Haferflocken - ewig lange haltbar und gesund

Haferflocken sind nicht nur ein gesundes Frühstück, sondern auch ein haltbares Lebensmittel.



Sie sind reich an Ballaststoffen und enthalten wichtige Nährstoffe wie Eisen und Magnesium.

Haferflocken können trocken gelagert werden und sind somit lange haltbar. Du kannst sie als Grundlage für Müsli, Porridge oder zum Backen verwenden.

8. Nüsse - nicht nur beim Camping lecker

Nüsse sind nicht nur lecker, sondern auch sehr nahrhaft. Sie enthalten gesunde Fette, Proteine und verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.



Nüsse können in ihrer Schale oder geschält gekauft werden und sind dann lange haltbar.

Du kannst verschiedene Sorten von Nüssen wie Mandeln, Walnüsse oder Cashewnüsse auf Vorrat halten und sie als Snack oder als Zutat in [Salaten](#) oder anderen Gerichten verwenden.

Durch ihren höheren Fettgehalt dürfen sie in keiner Langzeitlagerung fehlen.

Lies auch

[Samen und Nüsse: Worin besteht der Unterschied?](#) – Bist du neugierig, was Samen und Nüssen voneinander unterscheidet? Dieser Ratgeber erklärt dir alles und du wirst erfahren, warum die Erdnuss keine echte Nuss ist.

9. Trockenpulver - unendlich lange haltbar

Trockenpulver wie Milchpulver oder Kakao sind ebenfalls haltbare Lebensmittel. Sie können für eine lange Zeit gelagert werden und sind dann bei Bedarf verfügbar.



Trockenpulver können als Zutat in verschiedenen Rezepten verwendet oder einfach als Getränk zubereitet werden. Sie sind eine gute Option, um immer etwas Milch oder Kakao zur Hand zu haben, ohne dass sie verderben.

10. Trockenpasta - gemocht von den meisten Familienmitgliedern

Trockenpasta wie Nudeln oder Spaghetti sind ebenfalls extrem haltbar und gehören in jeden Notvorrat.



Trocken gelagert, sind sie praktisch unbegrenzt haltbar. Selbst nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums, sind sie noch lange essbar. Pasta lässt sich schnell zubereiten und auf

verschiedene Arten kombinieren.

Somit sind dies 10 Lebensmittel, die sich optimal für deinen Notvorrat und die Krisenvorsorge eignen. Richtig gelagert, sind diese Lebensmittel praktisch ewig haltbar und werden nicht schlecht - auch ohne Kühlung. Damit bist du für den Ernstfall bestens gerüstet!

Weitere ewig haltbare Lebensmittel, die für eine lange Lagerung infrage kommen

11. Zucker

Zucker zählt ebenfalls zu den Lebensmitteln mit praktisch unbegrenzter Haltbarkeit. Haushaltszucker ist bei trockener Lagerung im richtigen Behälter praktisch ewig haltbar.



Auch brauner Zucker, Kokosblütenzucker und anderer Trockenrohrzucker sind extrem lang haltbar und werden nicht schlecht, wenn sie trocken aufbewahrt werden. Vergiss das Verfallsdatum: Gut verschlossen ist Zucker ewig haltbar.

Lies auch

[10 verblüffende Survival-Verwendungen für Haushaltszucker](#) – Zucker gibts in jedem Haushalt. Und gerade in Notsituationen muss man erfinderisch sein. Ich zeige dir nun Tricks, was du mit Zucker alles machen kannst.

12. Maisstärke

Maisstärke ist ein Grundnahrungsmittel, das sich durch extrem lange Haltbarkeit auszeichnet.

Trocken und kühl gelagert, ist Maisstärke praktisch unbegrenzt haltbar. Sie wird weder schlecht noch verliert sie ihre typischen Eigenschaften. Maisstärke lässt sich vielseitig zum Kochen und Backen verwenden.



13. Essig

Essig besitzt aufgrund seiner sauren Eigenschaften eine sehr lange Haltbarkeit. Essigsorten wie Weißweinessig sind bei dunkler, kühler Lagerung praktisch unbegrenzt haltbar. Essig tötet Bakterien ab und verdirbt somit nicht. Er lässt sich zum Kochen und Konservieren verwenden.



14. Schnaps

Hochprozentiger Alkohol wie Schnaps ist aufgrund seines hohen Alkoholgehalts extrem lang haltbar. Schnaps verdirbt bei dunkler Lagerung praktisch nie. Selbst geöffnete Flaschen sind noch jahrelang genießbar. Schnaps lässt sich somit optimal für den Notvorrat verwenden.



15. Ahornsirup

Ahornsirup ist ein natürliches Süßungsmittel, das sich durch extrem lange Haltbarkeit auszeichnet. Er

wird aus dem Saft des Ahornbaums gewonnen und enthält keinerlei Zusatzstoffe. In fest verschlossenen Gefäßen ist Ahornsirup bei Zimmertemperatur praktisch unbegrenzt haltbar.



Laut einer Studie der Cornell University konnte auch nach vier Jahren Lagerung keine nachteilige Veränderung der Inhaltsstoffe oder des Geschmacks festgestellt werden. Ich denke, in 10 Jahren wirst du immer noch keine Veränderung merken.

Lies auch: [Das flüssige Gold der Bäume: 16 Bäume, die du für Sirup anzapfen kannst](#)

16. Zwieback oder Dosenbrot

Zwieback und Dosenbrot sind beide sehr lange haltbar und eignen sich daher gut als Notvorrat für Krisenzeiten. Der Vorteil von Zwieback ist, dass er ohne weitere Zubereitung genießbar ist.

Dosenbrot muss dagegen nach dem Öffnen der Dose schnell verbraucht werden. Zwieback lässt sich auch leichter portionieren. Dosenbrot ist allerdings günstiger und hat eine extrem lange Haltbarkeit von bis zu 5 Jahren.

16. Wasser – abgefüllt in Glasflaschen

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Notfallvorrat. Experten empfehlen pro Person etwa zwei Liter Trinkwasser pro Tag für mindestens zwei Wochen zu lagern ([berechne hier deinen genauen Wasservorrat](#)).

Ideal geeignet ist abgefülltes Wasser in Glasflaschen.

Glasflaschen sind geschmacksneutral und 100 % dicht, sodass keine Schadstoffe eindringen können. Das natürliche Mineralwasser bleibt so rein und unverändert. Zudem sind Glasflaschen robust und wiederverwendbar.



Anders als Plastikflaschen gibt es bei Glasflaschen auch keine Wechselwirkung mit dem Wasser. Es findet keine Diffusion von Inhaltsstoffen in das Wasser statt.

Abgefülltes Mineralwasser in 0,7 Liter Glasflaschen hat sich ideal für den Notvorrat bewährt. Die Flaschen sind stapelbar, platzsparend und lassen sich gut transportieren.

Wer auf Nummer sicher gehen will, lagert Mineralwasser in Glasflaschen an einem kühlen, dunklen Ort. So ist es jahrelang haltbar und steht im Notfall sofort zur Verfügung. Regelmäßiges Kontrollieren und Auffüllen sind wichtig.

Lies auch

[Wie lange kann Wasser gelagert werden, bevor es schlecht wird?](#) – Erfahre alles über das Lagern von Wasser: Wann es schlecht wird, wie oft du dein Wasser für Notsituationen wechseln musst und wie du es frisch hältst.

Häufig gestellte Fragen (FAQs) zu lange haltbare Lebensmittel

Was bedeutet "ewig haltbar"?

Mit "endlos haltbar" meine ich, dass diese Lebensmittel für eine lange Zeit gelagert werden können, ohne dass sie verderben. Natürlich haben auch haltbare Lebensmittel ein Haltbarkeitsdatum, das du beachten solltest. Aber im Vergleich zu frischen Lebensmitteln sind diese haltbaren Lebensmittel viel länger haltbar und können somit auf Vorrat gehalten werden.

Wie sollte ich haltbare Lebensmittel lagern?

Es ist wichtig, haltbare Lebensmittel richtig zu lagern, um ihre Haltbarkeit zu maximieren. Die meisten

haltbaren Lebensmittel solltest du dunkel und kühl lagern – also an einem Ort, der vor Sonnenlicht und Feuchtigkeit geschützt ist.

Du solltest auch darauf achten, die Verpackung richtig zu verschließen - damit sie luftdicht ist -, um das Eindringen von Luft und Feuchtigkeit zu verhindern.



Wie lange sind haltbare Lebensmittel wirklich haltbar?

Die genaue Haltbarkeit von haltbaren Lebensmitteln variiert je nach Produkt. Es ist wichtig, das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung zu überprüfen, um sicherzustellen, dass das Lebensmittel noch essbar ist. In der Regel können haltbare Lebensmittel jedoch mehrere Monate bis Jahre haltbar sein, solange sie richtig gelagert werden.

Kann ich haltbare Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums essen?

Das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung gibt an, bis wann das Lebensmittel seine beste Qualität und Frische beibehält.

Nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums kann das Lebensmittel jedoch immer noch sicher gegessen werden, solange es keine Anzeichen von Verderb oder Schimmelbildung aufweist. Du solltest jedoch immer vorsichtig sein und deine Sinne benutzen, um zu überprüfen, ob das Lebensmittel noch essbar ist.



Sind haltbare Lebensmittel gesund?

Haltbare Lebensmittel können eine gute Option sein, um in Notfallsituationen oder für den Fall eines leeren Kühlschranks immer etwas Essbares zur Hand zu haben.

Sie enthalten oft wichtige Nährstoffe und können eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Allerdings solltest du darauf achten, auch frische Lebensmittel in deine Ernährung einzubeziehen, um eine Vielzahl von Nährstoffen zu erhalten.

Was sind einige andere haltbare Lebensmittel?

Neben den oben genannten Lebensmitteln gibt es noch viele weitere haltbare Lebensmittel. Einige Beispiele sind Brauner Reis, Basmatireis, Jasminreis, Erbsen, Linsen, Konservenobst, Konservenfleisch, getrocknete [Kräuter](#) und Gewürze, Müsliriegel, [Trockenfleisch](#), [Trockenfisch](#) und vieles mehr. Du kannst je nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen verschiedene haltbare Lebensmittel auswählen.



Wie kann man die Haltbarkeit von Lebensmitteln im Notvorrat verlängern?

Um die Haltbarkeit von Lebensmitteln im Notvorrat zu verlängern, solltest du einige grundlegende Tipps beachten.

- Es ist wichtig, Lebensmittel in einer **kühlen, dunklen und trockenen Umgebung** aufzubewahren, um ihre Haltbarkeit zu maximieren.
- Vermeide es, Lebensmittel in der Nähe von **Wärmequellen** oder direktem **Sonnenlicht** zu lagern, da dies zu vorzeitiger Alterung führen kann.
- Ferner ist es ratsam, Lebensmittel in **luftdichten Behältern** aufzubewahren, um sie vor Feuchtigkeit und **Schädlingen** zu schützen.
- Es ist auch wichtig, den **Verfallsdaten** zu folgen und Produkte innerhalb ihres empfohlenen Haltbarkeitszeitraums zu verwenden.
- Dosen und verpackte Lebensmittel haben in der Regel eine längere Haltbarkeit und eignen sich daher gut für den Notvorrat.
- Ein **Rotationsprinzip**, bei dem die zuerst gekauften Lebensmittel zuerst konsumiert werden, hilft ebenfalls dabei, die Frische und Qualität der Lebensmittel im Notvorrat zu gewährleisten.



Welche Forever Foods sind schnell verderblich?

Einige Lebensmittel verderben schneller als andere und sollten daher **unmittelbar nach dem Kauf verzehrt** oder richtig gelagert werden.

Die nachfolgenden Lebensmittel sind nicht für die lange Lagerung gedacht.

- **Frisches Obst und Gemüse**, insbesondere solche mit hohem Wassergehalt wie Beeren, Tomaten und Salate, neigen dazu, schnell zu verderben.
- **Milchprodukte** wie Joghurt und Käse, sowie Fleisch und Fisch, sind aufgrund der Proteine und Bakterien, die sie enthalten, ebenfalls anfällig für schnelles Verderben.
- Gleiches gilt für **Eier**, die sicher im Kühlschrank aufbewahrt werden sollten.
- **Backwaren**, speziell solche, die frisch und ohne Konservierungsstoffe zubereitet sind, können auch innerhalb weniger Tage schimmeln.
- **Gekochte Speisen und Reste** sollten innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden, um eine potenzielle bakterielle Kontamination zu vermeiden.

Eine ordnungsgemäße Lagerung und Handhabung dieser Lebensmittel kann jedoch dazu beitragen, ihre Haltbarkeit zu verlängern und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.



Eier dabei? Dann ist es nicht lange haltbar!

Fazit: extrem lang haltbare Lebensmittel findest du überall

In diesem Artikel habe ich dir 10 ewig haltbare Lebensmittel vorgestellt, die du immer auf Vorrat haben kannst.

Diese Lebensmittel sind eine großartige Option, um immer etwas Essbares zur Hand zu haben, ohne dass es verdirbt.

Du kannst sie für Notfallsituationen ([Blackout](#), [Überschwemmung](#), [Gaskrise](#) etc.) verwenden oder einfach als praktische Option für den Fall, dass du mal keine Zeit zum Einkaufen hast.

Denk daran, haltbare Nahrungsmittel richtig zu lagern und das Haltbarkeitsdatum zu überprüfen, um sicherzustellen, dass sie noch essbar sind.

Also fülle deine Speisekammer mit diesen haltbaren Lebensmitteln und sei immer gut vorbereitet.

Passend dazu lege ich dir zwei Ratgeber und Rechner ans Herz:

- [Wasser-Notvorrat pro Person berechnen – Prepper-Rechner für die Krisenvorsorge](#)
- [Vorratskalkulator – Nahrungsvorrat für eine Krise berechnen](#)

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>