Krisenvorsorge: Nahrungsmittel zum Überleben, 10+ Jahre haltbar

Letztens lag ich nachts wach.

Ich fragte mich: Welches Essen ist fast nicht verderblich? Auch nach 20 Jahren nicht? Welche Nahrungsmittel sind extrem lange haltbar?

Was denkst du?

1. Reis
2. Hartkekse
3. Nudeln
4. Couscous

Wählst du 1 und 2 aus, gebe ich dir recht. Nummer 3 und 4 halten leider nicht ewig, aber dennoch sehr lange.

Falls wirklich ein Notfall eintritt (wie ein Blackout, möchte ich mit Nahrung vorgesorgt haben.

Ich zeige dir nun lang haltbare Lebensmittel, die WIRKLICH lange halten.

Vorausgesetzt, du lagerst und pflegst die Lebensmittel korrekt.

Dann haben sie eine Chance, niemals zu verderben.

Lass uns mit den Grundnahrungsmitteln anfangen.

Ewig haltbare Lebensmittel aus dem Vorratsregal - Krisenvorsorge Nahrung?

- Reis
- Nudeln
- Grieß
- Wasser (in Glasflaschen)
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Zuckersirup, Honig, Ahornsirup
- getrocknete Linsen, Bohnen, Erbsen
- Konserven (Glas und Dose) mit verschiedenen Inhalten
- Knäckebrot, Zwieback oder Dosenbrot, Hartkekse
- Essig
- Maisstärke
- Spirituosen, Wein
- Trockenmilch
- gefriergetrockneter Kaffee / Instantkaffee
- Tee

Jetzt weißt du schon, welche Lebensmittel extrem lange haltbar sind.

Lass uns jetzt die Lebensmittel genauer anschauen, denn es gibt noch ein paar Kleinigkeiten zu beachten.

1. Grundnahrungsmittel, die nicht verderblich sind

Am wichtigsten ist Folgendes: Halte lange haltbare Lebensmittel frei von Feuchtigkeit und lagere sie staubtrocken. Pack sie in luftdichte Behälter, und sie sind unglaublich lange haltbar.

Kauf am besten gleich Lebensmittel, die eingeschweißt sind.

Hier die zwei besten Lebensmittel für die Notvorsorge:

- Reis: weißer Reis, Wildreis, Basmati, Jasminreis, Arborio (brauner Reis ist nicht ewig haltbar) (hier Reis kaufen, 20 kg)
- Hartkekse / Kekse (hier kaufen, High Energy Biscuits)

Ungekochter Reis ist unverderblich. Das Mindesthaltbarkeitsdatum spielt keine Rolle.



Ungekochter Reis ist unverderblich. Das Mindesthalbarkeistdatum spielt keine Rolle.

2. Andere Überlebensnahrungsmittel, die nicht verderblich sind

Die unten aufgeführten Nahrungsmittel sind theoretisch unverderblich.

Jedoch verändert sich wahrscheinlich im Laufe der Jahre die Textur der Lebensmittel. Vielleicht werden sie dicker und härter.

Auch ändert sich manchmal der Geschmack, was nicht bedeutet, dass die Lebensmittel schlecht sind.

- Honig
- Ahornsirup
- Zuckersirup

- Maissirup

Besonders eingefrorener Ahorn- und Zuckersirup ist unendlich lange haltbar.



Zuckersirup ist unendlich lange haltbar

Weiterhin gibt es noch:

- Getrocknete Linsen (hier kaufen, 20 x 500 Gramm)
- Getrocknete Bohnen (hier kaufen, Jumbo-Bohnen weiß (6 x 500 Gramm)
- Getrocknete Erbsen (hier kaufen)



Richtig gelagert schwören viele Prepper auf Bohnen

Jedoch ist sich hier die Wissenschaft uneinig, was den Verzehr betrifft. Und Erfahrungsberichte aus dem Netz zeigen, dass **Bohnen nach 5 bis 10 Jahren nicht mehr genießbar** sind.

Getrocknete Bohnen werden zwar in 5 Jahren keimen, aber sie **werden beim Kochen nicht weich**. Das klappt auch nicht mit einem Schnellkochtopf oder wenn du sie 12 Stunden kochst.

Auch Erbsen, die du 10 Jahre lagerst, haben diese Eigenart an sich, dass sie nicht mehr weich werden – egal, wie lange du sie kochst.

Bei Linsen ist das wohl anders. Auch nach 7 Jahren sind sie genießbar und weich.

Das Problem dabei: In einer Notsituation kannst du es dir nicht leisten, viel Brennstoff (Holz, Benzin, Strom etc.) für eine Schale Bohnen zu verbrennen. Das steht in keinem Kosten-Nutzen-Verhältnis.

Mich würde es sehr interessieren, ob du alte Hülsenfrüchte schon zubereitet hast? Schreib es mir in die Kommentare.

Lies auch: Kannst du nur von Bohnen und Reis leben? Sind dort alle Nährstoffe enthalten?

3. Überlebensnahrungsmittel, die gefroren nicht verderblich sind

Es gibt Lebensmittel zur Vorsorge, die besitzen eine lange Lebensdauer.

Dazu gehören etwa **Nudeln** (hier kaufen) und **Trockenfrüchte** (hier kaufen).

Jedoch gibt es einen Trick, wie sie wirklich unbegrenzt haltbar sind: **Friere sie ein**.



Nudeln sind sehr lange haltbar, wenn du sie richtig lagerst

Hinweis zu Nudeln: Nimm keine Vollkornnudeln. Die haben durch den höheren Fettgehalt nur eine kurze Lebensdauer.

Hinweis zu den Trockenfrüchten: Nimm, was du bekommen kannst, wie Preiselbeeren, Rosinen, Pflaumen, Kirschen, Aprikosen, Bananenchips, Mangos, Datteln, Blaubeeren oder Feigen. Doch wäre ich vorsichtig bei den Trockenfrüchten aus dem Handel, welche oft Zusatzstoffe als Feuchtigkeit enthalten. Schnapp dir also einen Dörrautomaten. So stellst du sicher, dass die gesamte Feuchtigkeit entfernt wird.

4. Grundzutaten, die nicht verderblich sind

Diese Grundzutaten sind ewig haltbar. Einmal gekauft und sie überstehen locker 20 Jahre.

Wichtig ist, dass du die Lebensmittel trocken und luftdicht lagerst.

Lang haltbare Lebensmittel sind:

- Maisstärke
- Backsoda



Maisstärke verdirbt nie

5. Gewürze, die nicht verderblich sind

Damit dein Reis nicht langweilig schmeckt, lagerst du auch Gewürze ein.

Gewürze sind unendlich lange haltbar. Jedoch kann es passieren, dass der Geschmack über die Jahre nachlässt.

Wichtig ist nur: Verpacke alles luftdicht und lagere es trocken.

- Salz (hier kaufen, 25 Kg)
- Zucker (hier kaufen)
- Pfeffer (hier kaufen, 1 Kg, bunt)
- andere Gewürze

- Getrocknete Kräuter
- Essig
- Worcestershiresauce



Gewürze, Salz und Pfeffer sind ewig haltbar

6. Getränke, die nicht verderblich sind

Als Erstes: Fülle **Wasser** in Glasflaschen oder in lebensmittelgeeignete Kanister ab und lagere diese dunkel und kühl. Das Wasser hält sich lange, bis es schlecht wird, wenn du es geschlossen lässt.

Lagere es aber nicht in Flaschen aus Kunststoff (wie du sie im Supermarkt bekommst). Denn das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht für das Wasser selbst, sondern für die Plastikflasche, in der das Wasser abgefüllt ist. Im Kunststoff sind Weichmacher enthalten, die allmählich ins Wasser übergehen.

Fülle also dein Wasser um oder nimm es gleich aus der Wasserleitung.

Wasser is lebensnotwendig und ist wichtiger als Nahrung. Berechne deinen benötigten Wasser-Notvorrat pro Person.

Welche Getränke sind noch ewig haltbar:

- Spirituosen
- Wein
- Trockenmilch (hier kaufen, 1,2 Kg)
- gefriergetrockneter Kaffee / Instantkaffee



Der Alkoholgehalt sollte über 20 % liegen, dann ist Alkohol ewig haltbar

Bei den Spirituosen ist Folgendes wichtig: Der **Alkoholgehalt sollte über 20 % liegen**. Es dürfen keine Eier (Eierlikör), keine Milch oder andere Milchprodukte (wie bei Baileys) enthalten sein.

Toll ist bei Alkohol, dass er auch desinfizierend wirkt (ab 40 % für Wunden). Er ist medizinisch einsetzbar.

Zum Wein: Ungeöffnet variiert die Haltbarkeit stark je nach Rebsorte und Lagerung. Wichtig ist, dass du Wein im Weinkeller lagerst. Es muss kalt und dunkel sein. Und die Flasche so lagern, dass der Korken nass bleibt (leichter Winkel nach unten). Ein Wein ohne Korken ist weniger als 3 Jahre haltbar.

Prüfe deine Lebensmittel

Es bleibt nicht aus, dass manche extrem lang haltbaren Nahrungsmittel im Laufe der Jahre ihren Geschmack, ihre Farbe und ihre Textur ändern.

Das bedeutet jedoch nicht, dass die Lebensmittel nicht mehr essbar sind. Der Verzehr ist bei den meisten Lebensmitteln unbedenklich.

Prüfe aber die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Nur so beurteilst du, ob sie wirklich noch genießbar sind.

- Wie riecht die Nahrung?
- Wie ist die Festigkeit und Form der Nahrung?
- Hat sich Schimmel entwickelt?
- Haben sich Insekten eingenistet?

Im Zweifelsfall entsorge die Nahrungsmittel.

Lies auch

Mit kleinem Budget preppen? Hast du alle Vorbereitungen getroffen? – Kommt der Stromausfall oder eine andere Krise? Krisenvorsorge muss nicht viel kosten. Beim Preppen geht es darum, anzufangen, bevor es zu spät ist.

Tipps für die Lagerung

Lebensmittel sind extrem lang haltbar, wenn du dich an folgende Regeln hältst.

Deine Überlebensnahrungsmittel müssen **richtig gelagert** sein, damit sie (theoretisch) unendlich lange haltbar sind.

Der absolut beste Ort, um einen Lebensmittelvorrat aufzubewahren, ist ein **dunkler, kühler und trockener Ort**.

Dieser Ort muss frei von:

- Feuchtigkeit,
- direkter Sonneneinstrahlung und
- extremen Temperaturen sein.

Bewahre dazu deine Lebensmittel in **luftdichten Behältern** auf. Oder besser noch in **vakuumverpackten Behältern**, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Hier zwei Empfehlungen zu einem Behälter und einem Vakuumiergerät mit hervorragenden Bewertungen:



Amazon
Angebot

-23 %

Rechteckige Frischhaltedose mit Deckel, 10,8 Liter

16,65 €
UVP: ~~21,49 €~~



Vakuumiergerät / Vakuumierer

60,53 €

Gefriergetrocknete Nahrung als Alternative

Gefriergetrocknete Nahrung, auch bekannt als MREs (Meal, Ready-to-Eat), ist eine hervorragende Option für Überlebensnahrung, da sie extrem lange haltbar ist.

Die Technologie beinhaltet das **Gefrieren der Nahrung und anschließendes Trocknen unter Vakuum**, um alle Feuchtigkeit zu entfernen. Dadurch bleiben die Nährstoffe und der Geschmack erhalten, während die Haltbarkeit auf bis zu 25 Jahre erhöht wird.

Die Vorteile von MREs als Überlebensnahrung sind zahlreich. Sie sind einfach zu transportieren, benötigen keine Kühlung und sie halten ewig.

Außerdem bieten sie eine breite Auswahl an Geschmacksrichtungen, sodass du auch bei einem langen Überlebensszenario nicht müde wirst.

Gefriergetrocknete Nahrung ist also eine exzellente Wahl für Outdoor-Abenteuer,

Katastrophensituationen und alle Menschen, die eine lange haltbare Überlebensnahrung benötigen.



Zusammenfassung: lang haltbare Lebensmittel gibt es zur Genüge

Es klingt erst mal unwahrscheinlich, dass es Nahrung gibt, die ewig haltbar ist.

Wenn du jedoch die Lebensmittel richtig lagerst, lassen sie sich locker 10 bis 20 Jahre aufbewahren.

Und wenn die Haltbarkeit abläuft, dann iss sie auf. Danach kaufst du neue Nahrungsmittel, die wieder lange haltbar sind.

Am besten kaufst du zum Einlagern große Mengen. Schlage zu, wenn die Nahrungsmittel im Angebot sind.

Was sind für dich die besten haltbaren Nahrungsmittel?

Lass uns austauschen und teile uns deine Erfahrungen und Tipps mit!

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