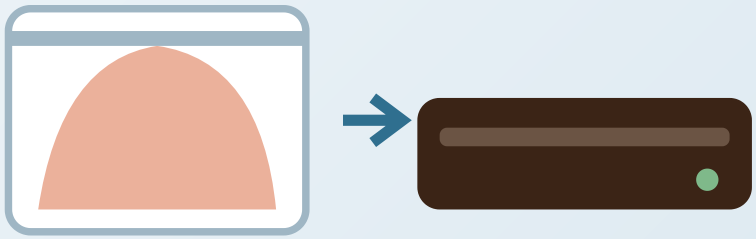
Vakuumieren Haltbarkeit-Tabelle

Wie lange halten vakuumierte Lebensmittel im Kühlschrank, im Gefrierschrank und im Vorrat? Übersichtliche Tabellen mit über 20 Lebensmitteln im Vergleich mit und ohne Vakuum, dazu Hygiene-Regeln und Etiketten für die Beutel.



Faustregeln

- Im Kühlschrank hält Vakuumiertes etwa **2- bis 3-mal so lange**
- Im Gefrierschrank bleibt die Qualität deutlich länger erhalten – kein Gefrierbrand
- Vakuum ersetzt **keine** Kühlung
- Das Verbrauchsdatum gilt immer

Wofür lohnt es sich?

- Fleisch und Fisch portionsweise einfrieren
- Käse länger frisch halten
- Vorgekochtes für die Woche
- Kaffee und Nüsse vor Aroma-Verlust schützen
- Sous-vide-Garen

Inhalt

1 Kühlschrank: Haltbarkeit S. 2
2 Gefrierschrank und Vorrat S. 3
3 Hygiene-Regeln und Etiketten S. 4

Kurz zur Sicherheit: Alle Angaben sind Richtwerte für frische Lebensmittel bei durchgehender Kühlkette. Riecht, schmeckt oder sieht etwas ungewöhnlich aus, nicht mehr essen. Bei Schwangeren, Kleinkindern, Älteren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem besonders vorsichtig sein.

Haltbarkeit im Kühlschrank

mit und ohne Vakuum

Lebensmittel	ohne Vakuum	vakuumiert	Hinweis
Rind- und Schweinefleisch, roh	2–3 Tage	**6–8 Tage**	im kältesten Fach
Geflügel, roh	1–2 Tage	**4–6 Tage**	sehr sauber arbeiten
Hackfleisch	am Kauftag	**max. 1 Tag**	Vakuum bringt kaum Gewinn
Fisch, roh	1–2 Tage	**3–4 Tage**	Vakuum ersetzt keine Kühlung
Wurst und Aufschnitt	4–6 Tage	**10–14 Tage**	Verbrauchsdatum beachten
Hartkäse	2–3 Wochen	**4–8 Wochen**	
Weichkäse	1 Woche	**2 Wochen**	
Gekochte Speisen	2–3 Tage	**4–6 Tage**	erst abkühlen lassen
Gemüse, blanchiert	2–4 Tage	**7–10 Tage**	
Beeren	2–3 Tage	**5–7 Tage**	im Behälter vakuumieren

Richtwerte bei 2–4 °C für frische, einwandfreie Lebensmittel. Das Verbrauchsdatum auf der Packung hat immer Vorrang.

Gefrierschrank und Vorrat

mit und ohne Vakuum

Lebensmittel	ohne Vakuum	vakuumiert	Hinweis
Rindfleisch	6–12 Monate	**12–18 Monate**	
Schweinefleisch	4–6 Monate	**9–12 Monate**	
Geflügel	6–10 Monate	**12–18 Monate**	
Hackfleisch	3 Monate	**6 Monate**	
Fetter Fisch (Lachs)	2–3 Monate	**4–6 Monate**	Fett wird sonst ranzig
Magerer Fisch	6 Monate	**12 Monate**	
Gemüse, blanchiert	8–12 Monate	**18–24 Monate**	
Brot und Brötchen	3 Monate	**6 Monate**	weich vakuumieren
Kuchen	3 Monate	**6 Monate**	vorher anfrieren
Gekochte Gerichte	3 Monate	**6 Monate**	in Portionen

Bei −18 °C. Vakuum schützt vor Gefrierbrand und Austrocknen – deshalb hält die Qualität länger.

Vorrat (trocken, ungekühlt)

Lebensmittel	ohne Vakuum	vakuumiert	Hinweis
Kaffee, gemahlen	2–4 Wochen (offen)	**3–5 Monate**	
Nüsse	3–6 Monate	**12 Monate**	Fett wird nicht ranzig
Mehl, Reis, Nudeln	6–12 Monate	**1–2 Jahre**	Schutz vor Motten

Hygiene und Etiketten

Sicher vakuumieren

- Nur frische, einwandfreie Lebensmittel
- Saubere Hände, Bretter, Messer
- Rohes Fleisch und Fisch **immer kühlen oder einfrieren**
- Warme Speisen erst abkühlen lassen
- Beutel beschriften: Inhalt, Datum

Gut zu wissen

- Vakuum verlangsamt Verderb, verhindert ihn aber nicht
- Manche Keime wachsen gerade ohne Sauerstoff – deshalb nie ungekühlt lagern
- Weiche Lebensmittel (Beeren, Brot) im Behälter oder angefroren vakuumieren
- Flüssiges vorher anfrieren
- Pilze und Knoblauch roh nicht vakuumieren

Etiketten für Vakuumbeutel

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____

Inhalt: _____
Datum: _____
Haltbar bis: _____