

Wie lange sind vakuumierte Lebensmittel haltbar? Eine Übersicht.

	Raumtemperatur (ca. 18 °C)		Kühlschrank (-2 °C bis +5 °C)		Gefrierschrank (-15 °C bis -18 °C)	
	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum
Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch						
Rindfleisch, roh	—	—	3 – 4 Tage	30 Tage	6 Monate	24 – 36 Monate
Schweinefleisch, roh	—	—	2 – 4 Tage	10 – 20 Tage	6 Monate	24 – 36 Monate
Geflügel, roh	—	—	2 – 3 Tage	6 – 9 Tage	6 Monate	24 – 36 Monate
Wildfleisch, roh	—	—	2 – 3 Tage	30 Tage	6 Monate	24 – 36 Monate
Hackfleisch, roh	—	—	1 – 2 Tage	4 – 5 Tage	4 Monate	12 Monate
Fleisch, zubereitet / gebraten	—	—	2 – 4 Tage	8 – 12 Tage	2 – 3 Monate	10 – 12 Monate
Wurst / Wurstwaren	—	—	3 – 6 Tage	14 – 30 Tage	1 – 3 Monate	4 – 6 Monate
Wurst, Aufschnitt	—	—	2 – 4 Tage	8 – 10 Tage	1 Monat	3 – 4 Monate
Wurst, geräuchert	—	—	7 Tage	15 – 18 Tage	1 Monat	3 – 4 Monate
Fisch, roh	—	—	1 – 3 Tage	4 – 6 Tage	6 Monate	24 – 36 Monate
Milchprodukte						
Hartkäse	—	—	14 – 20 Tage	40 – 60 Tage	2 – 4 Monate	24 – 36 Monate
Weichkäse	—	—	4 – 7 Tage	10 – 15 Tage	4 – 6 Monate	12 – 24 Monate
Gemüse, Obst, Kräuter, Kaffee						
Gemüse, frisch	1 – 2 Tage	—	4 – 7 Tage	14 – 21 Tage	8 – 12 Monate	24 – 36 Monate
Getrocknete Tomaten	3 – 4 Monate	12 Monate	—	—	—	—
Salat, gewaschen	—	—	3 Tage	6 – 8 Tage	—	—
Obst / Früchte, frisch	2 – 7 Tage	—	3 – 7 Tage	10 – 25 Tage	6 – 12 Monate	24 – 36 Monate

	Raumtemperatur (ca. 18 °C)		Kühlschrank (-2 °C bis +5 °C)		Gefrierschrank (-15 °C bis -18 °C)	
	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum
Gemüse, Obst, Kräuter, Kaffee (Fortsetzung)						
Kräuter, frisch	1 Tag	—	2 – 3 Tage	7 – 14 Tage	3 – 6 Monate	10 – 14 Monate
Kaffee, ganze Bohnen (offen)	1 – 2 Monate	12 Monate	3 – 5 Monate	12 – 24 Monate	6 – 9 Monate	24 – 36 Monate
Kaffee, gemahlen (offen)	7 Tage	10 – 12 Monate	—	—	4 – 6 Monate	12 – 24 Monate
Gefriergetrocknetes	1 – 2 Monate	12 Monate	—	—	—	—
Backwaren, Süßspeisen						
Gebäck / Kekse	4 – 6 Monate	10 – 12 Monate	2 – 5 Tage	6 – 14 Tage	4 – 10 Monate	24 – 36 Monate
Brot / Brötchen	2 – 3 Tage	6 – 8 Tage	5 – 7 Tage	10 – 20 Tage	1 – 3 Monate	12 – 24 Monate
Süßspeisen	1 – 3 Tage	5 – 8 Tage	4 – 5 Tage	10 – 15 Tage	2 – 6 Monate	12 – 24 Monate
Nachspeise / Dessert	—	—	2 – 3 Tage	6 – 8 Tage	2 – 6 Monate	12 – 24 Monate
Teigwaren						
Teigwaren, roh	5 – 6 Monate	12 Monate	—	—	—	—
Nudeln / Reis, ungekocht	5 – 6 Monate	12 Monat	—	—	—	—
Reis, gekocht	—	—	1 – 3 Tage	8 – 12 Tage	6 Monate	10 – 12 Monate
Nudeln, gekocht	—	—	2 – 3 Tage	8 – 12 Tage	3 Monate	6 – 8 Monate
Gerichte						
Eintopf	—	—	2 – 3 Tage	8 – 10 Tage	3 – 6 Monate	12 – 24 Monate
Pürees, gekocht	—	—	2 – 3 Tage	8 – 10 Tage	—	—
Suppe, gekocht	—	—	2 – 3 Tage	8 – 12 Tage	3 – 6 Monate	12 Monate
Fertige Speisen, gekocht	—	—	2 Tage	8 – 10 Tage	3 – 6 Monate	9 – 12 Monate
Soße	—	—	2 – 3 Tage	8 – 10 Tage	3 – 6 Monate	12 – 24 Monate

	Raumtemperatur (ca. 18 °C)		Kühlschrank (-2 °C bis +5 °C)		Gefrierschrank (-15 °C bis -18 °C)	
	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum	ohne Vakuum	mit Vakuum
Gemüse, Obst, Kräuter, Kaffee (Fortsetzung)						
Kräuter, frisch	1 Tag	—	2 – 3 Tage	7 – 14 Tage	3 – 6 Monate	10 – 14 Monate
Kaffee, ganze Bohnen (offen)	1 – 2 Monate	12 Monate	3 – 5 Monate	12 – 24 Monate	6 – 9 Monate	24 – 36 Monate

Welche Lebensmittel lassen sich vakuumieren?

Nahezu alle Lebensmittel lassen sich vakuumieren. Dabei spielt es in der Regel auch keine Rolle, ob es sich um frische, rohe oder gekochte, flüssige, geriebene oder feste Lebensmittel handelt. Je nach Produkt müssen allerdings einige Dinge beachtet werden, damit Ihre Vakuumverpackung auch die gewünschten Vorteile bringt. Einige der gängigsten Lebensmittel wollen wir im Folgenden etwas genauer betrachten.

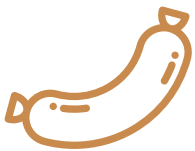


Fleisch, Geflügel, Fisch

Rohes Fleisch, Geflügel und Fisch lassen sich besonders gut vakuumieren. Dabei sollten allerdings stets frische Lebensmittel vakuumiert werden. Da das Produkt möglichst trocken beim Vakuumieren sein sollte, tupft man es am besten vor dem Vakuumieren mit einem Küchenpapier ab.

Sie können auch ein fertig gebratenes Stück Fleisch vakuumieren. Lassen Sie dieses aber vorher auskühlen. Vakuumieren Sie bitte nie gebratenes und frisches Fleisch gemeinsam in einem Beutel.

Tipp: Sie können die VAMA CASA auch zum Marinieren Ihres Fleisches verwenden. Machen Sie eine leckere Marinade, behandeln Sie damit Ihr Fleisch und vakuumieren Sie es anschließend. Die Marinade dringt tief in das Fleisch ein. Bereits nach maximal 30 Minuten ist das Fleisch bereit für den Grill.



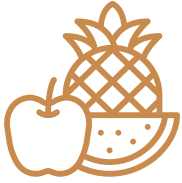
Würstchen, Wurst

Würstchen und Wurst jeglicher Art lassen sich ebenfalls vakuumieren und damit die Haltbarkeit verlängern. Würstchen können sehr gut vakuumiert werden und bleiben deutlich länger haltbar als nicht vakuumiert. Bei Schnittwurst sieht es da schon anders aus. Hier verlängert sich die Haltbarkeit zwar auch, aber wie lange ist von der vakuumierten Schnittwurst abhängig.



Milchprodukte

Insbesondere Hartkäse und Halbhartkäse lassen sich als Stück oder gerieben optimal vakuumieren, behalten so ihr volles Aroma und bleiben viele Wochen frisch. Schnittkäse, der nicht aufgebraucht wird, lässt sich ebenfalls vakuumieren, behält seinen Geschmack und ist länger für den Verzehr geeignet.



Obst

Jede Form von Obst ist vakuumierbar, sollte aber idealerweise einwandfreie Qualität haben, also frisch, sauber und ohne Druckstellen sein. Das Obst sollte vorher gründlich gewaschen werden. Auch hier gilt, dass das Obst trocken getupft werden muss, bevor es vakuumiert wird. Je nach Obstsorte sollte die Frucht geschält werden. Ausnahmen bilden hartes Obst wie Äpfel und Birnen, die ungeschält vakuumiert werden können. Soll weiches Obst wie Beeren in einem Vakuumbbeutel vakuumiert werden, so ist dies mit unserer VAMA CASA über die Funktion „Geringes Vakuum“ möglich, bedarf aber ein wenig Erfahrung. Wird das Vakuum zu hoch gewählt, entsteht schnell „Brei“ im Beutel. Sie haben aber die Möglichkeit, empfindliches Obst auch in einem unserer GreenVac-Behälter mit Hilfe des externen Vakuums zu vakuumieren. Bitte beachten Sie, dass GreenVac-Behälter zwar gekühlt, aber nicht in einer Tiefkühltruhe bzw. einem Gefrierschrank gelagert werden dürfen.



Gemüse

Für Gemüse gelten ähnliche Regeln wie für Obst. Auch dieses sollte frisch sein, keine Druckstellen bzw. Schadstellen aufweisen und vorher gründlich gewaschen und trockengetupft werden. Gemüsesorten wie Kartoffeln, Karotten und Spargel sollten vor dem Vakuumieren geschält werden. Gasbildende Gemüsesorten wie Zwiebeln, Kohl, Spargel, Brokkoli müssen vor dem Vakuumieren blanchiert werden, damit das Gemüse in der Vakuumverpackung nicht gärt. Tipp: Damit die Farbe des Gemüses nicht verloren geht, tauchen Sie es nach dem Aufkochen kurz in Eiswasser. Sonderfall Tomate: Tomaten lassen sich aufgrund ihres hohen Wassergehalts nicht unbehandelt vakuumieren. Sie müssen vorher eingekocht, mariniert oder getrocknet werden.



Getreide

Grundsätzlich lassen sich alle Getreidesorten vakuumieren. Da empfohlen wird, Getreide luftdicht, kühl und trocken zu lagern, eignet sich das Vakuumieren zur Aufbewahrung hervorragend. Getreide kann bereits portioniert vakuumiert werden und ist vor Feuchtigkeit, Verschmutzung und Schädlingsbefall optimal geschützt.



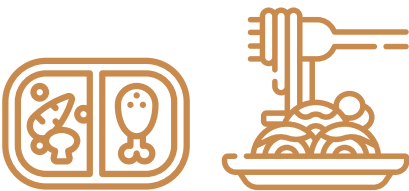
Backwaren

Um den frischen Geschmack von Brot auch noch Tage später erleben zu können, kann dieses portionsweise oder als ganzes Stück vakuumiert werden. Bei selbstgebackenem Brot ist es besonders wichtig, dieses vor dem Vakuumieren zunächst vollständig auskühlen zu lassen. Beim Vakuumieren muss auf den durch das Vakuumieren erzeugten Druck geachtet werden. Ist dieser zu hoch, zerdrückt das Brot. Ist das Vakuum optimal eingestellt, wird die Luft aus dem Beutel gezogen, aber nicht aus dem Brot selbst. Es behält seine porige Struktur und den guten Geschmack. Sogar für das Einfrieren ist es geeignet.



Eintöpfe, Suppen, Soßen, Flüssigkeiten

Auch flüssige Speisen wie Eintöpfe, Suppen, Soßen und Dips lassen sich vakuumieren. Wichtig ist es, dass die zu vakuumierende Flüssigkeit komplett abgekühlt ist. Möchten Sie Flüssigkeiten in einem Vakuumbbeutel aufbewahren, so sollten Sie diese vor dem Vakuumieren einfrieren, da sonst die Gefahr besteht, dass die Flüssigkeit in die Maschine gezogen wird. Sie können Flüssigkeiten aber auch in geeigneten Behältern Vakuumieren. So haben Sie zum Beispiel die Möglichkeit, kleine Einmachgläser aufrecht stehend direkt in unserer VAMA CASA zu vakuumieren.



Fertiggerichte, gekochte Teigwaren

Es ist ein Rest vom Essen übriggeblieben und soll für später aufbewahrt werden? Oder Sie haben vorgekocht und möchten das Reisgericht, Pastagericht oder Pfannengericht portioniert aufbewahren? Das ist kein Problem. Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten. In der Regel verfügen fertig zubereitete Speisen über viel Flüssigkeit. Deswegen bietet es sich an, diese in einem Behälter zu vakuumieren und anschließend gekühlt zu lagern. Bitte beachten Sie, dass die GreenVac-Behälter nicht in eine Tiefkühltruhe bzw. Gefrierschrank dürfen. Sollen die Speisen in einem Vakuumbbeutel vakuumiert werden, so empfiehlt es sich, diese über Nacht kurz anzufrieren und erst dann zu vakuumieren. Das verhindert ein Zusammendrücken der Speisen durch den Luftentzug. Auch ohne Einfrieren ist das Vakuumieren möglich, erfordert aber ein wenig Erfahrung und eine genaue Überwachung des Verpackungsvorgangs für ein optimales Ergebnis.

Zahlreiche weitere Lebensmittel lassen sich vakuumieren, um somit die Haltbarkeit zu verlängern und das Aroma zu schützen. Beispiele hierzu finden Sie auch in unserer Rubrik „Tipps & Ideen“ auf unserer Website. Hier stellen wir Ihnen Anwendungen vor, an die Sie bis jetzt vielleicht noch nicht gedacht haben. Schauen Sie regelmäßig vorbei.



Dokument 1 – „Operation method“ (Bedienungsanleitung)

Betriebsarten / Tasten

Taste „Dry extraction“ (Niedrige Temperatur – Trocken-Vakuum):

Die Kontrollleuchte für Trocken-Vakuum leuchtet. Geeignet für **trockene Lebensmittel**.

Taste „Wet extraction“ (Mittlere Temperatur – Feucht-Vakuum):

Die Kontrollleuchte für Feucht-Vakuum leuchtet. Geeignet für **feuchte Lebensmittel** (es sollte **keine sichtbare Flüssigkeit** im Beutel sein).

Taste „Rice brick“ (Hohe Temperatur):

Die Kontrollleuchte für dicke Beutel leuchtet. Geeignet für **dicke Beutel** oder Beutel mit **beidseitig gefalteten Rändern**.

Taste „Single sealing“ (Nur Versiegeln):

Diese Taste drücken, um **nur den Schweißvorgang** auszuführen (ohne Vakuum).

👉 Empfehlung: **20 Sekunden warten**, bevor erneut geschweißt wird, um die Lebensdauer des Heizdrahts zu verlängern.

Taste „Vacuum“ (Manuelles Vakuum):

Taste **gedrückt halten**, um manuell abzusaugen. Beim Loslassen stoppt der Vorgang — so kann der **Unterdruck gezielt gesteuert** werden.

Taste „Stop“ (Stopp):

Beendet den aktuellen Vorgang sofort.

Manueller Modus:

„Punktuelles Absaugen + Einzelversiegelung“ = **manuell gesteuertes Vakuumieren und Verschweißen**, geeignet für:

- empfindliche / luftige Lebensmittel
- Lebensmittel mit **sichtbarer Flüssigkeit** im Beutel

Anzeige-Status

Standby-Modus:

Die Betriebsanzeige leuchtet dauerhaft.

Während des Betriebs:

Die Anzeige blinkt.

Dokument 2 – „Operation Tips“ (Bedienungstipps)

Tipps

1. Den Beutel **halb mit Wasser füllen**, verschweißen (ohne Vakuum) und einfrieren.
→ Als Kühlakku oder Eisbeutel für Sportverletzungen nutzbar.
2. Vakuumlagerung auch für:
 - Sammlerstücke
 - Fotos
 - wichtige Dokumente
 - Bücher, Schmuck, Karten usw.
3. In Verbindung mit Einmachgläsern nutzbar:
Zutaten nehmen schneller Aromen auf → schnelleres Einlegen / Marinieren.
4. Wenn der Beutel schmilzt, ist der Heizstreifen zu heiß → **Gerät 90 Sekunden abkühlen lassen**.
5. Bei spitzen Lebensmitteln (z. B. Knochen, Fischgräten):
Spitze vorher mit Papier oder Tuch umwickeln, um den Beutel nicht zu durchstechen.
6. Bei feuchten Lebensmitteln:
Vor dem Vakuumieren **trocken tupfen** oder in einen Innenbeutel wickeln.

Achtung

Beim Beenden der Nutzung **den oberen Deckel nicht verriegeln**, da sich sonst der Dichtschwamm verformen kann und die Saugleistung leidet.

Kurzfazit

Das Gerät ist ein **Vakuumiergerät mit drei Temperaturstufen** (trocken / feucht / dicke Beutel) plus manueller Steuerung.

Es ist flexibel einsetzbar für Lebensmittel, Dokumente und sogar als Marinierhilfe.

To-Dos für dich

- Für feuchte Lebensmittel immer „Wet“ oder den manuellen Modus nutzen
- Nach jedem Schweißvorgang kurz warten (20 s), damit das Gerät nicht überhitzt
- Deckel nach Nutzung offen lassen
- Spitzen Lebensmittel immer vorher schützen

Wenn du willst, mache ich dir daraus gern noch eine **1-seitige Kurzanleitung als PDF** oder eine Version speziell für deine Küche / deinen Anwendungsfall 😊

Datei 1 – 1.pdf (Bedienung – Schrittbilder)

Abbildung 1:

„Flach in die Karten-/Beutelhalterung einlegen.
Mehr als 3 cm Abstand zwischen Inhalt und Schweißnaht lassen.“

Abbildung 2:

„Mit beiden Händen auf beide Seiten des oberen Deckels drücken, bis ein *Klick*-Geräusch hörbar ist.“

Abbildung 3:

„Die passenden Tasten entsprechend der Art des Lebensmittels auswählen.“

Abbildung 4:

„Die seitlichen Clips drücken, um den oberen Deckel zu öffnen.“

Datei 2 – 2.pdf (Vakuumieren von Dosen / Gläsern)

Anleitung zum Vakuumieren von Frischhaltedeckeln und -behältern (optional)

1. Lebensmittel in das Glas oder den passenden Behälter füllen und verschließen.
2. Den äußeren Saugschlauch auf den Deckel setzen und das andere Ende mit dem Absauganschluss des Gerätes verbinden.
3. Sicherstellen, dass der Behälter dicht ist, dann die **„Punktabsaugung“-Taste** drücken.
4. Nach dem Absaugen den Schlauch entfernen — Vorgang abgeschlossen.

Hinweise

- Vor dem Erhitzen des Glases in der Mikrowelle den Deckel entfernen.
- Beim Entlüften den Absauganschluss vorsichtig anheben und einige Sekunden abkühlen lassen.
- In Kombination mit dem Kühlschrank wird eine bessere Konservierungswirkung erzielt.

Datei 3 – 3.pdf (Zusätzliche Nutzungstipps)

1. Verwende **strukturierte Beutel** zum Vakuumieren; glatte Beutel sind nur zum reinen Verschweißen geeignet.
2. Platziere den Beutel so im Schlitz, dass mindestens **2,5 cm (1 Zoll)** Abstand zwischen Schweißnaht und Inhalt bleiben.
3. Lasse das Gerät nach jedem Schweißvorgang **20 Sekunden ruhen**, damit das Heizelement abkühlt.
4. Verwende die „Feucht“-Einstellung nur bei Lebensmitteln mit leichter Oberflächenfeuchte.
5. Bei flüssigen Lebensmitteln den **manuellen Modus (Vac+Seal)** verwenden, damit keine Flüssigkeit in das Gerät gesaugt wird.
6. Wenn das Gerät nicht benutzt wird, den Deckel nur locker schließen und nicht fest verriegeln, um die Dichtung zu schonen.



Kurzfazit



To-Dos für dich

- Strukturierte Beutel für echtes Vakuum verwenden
- Immer 2,5–3 cm Abstand zur Schweißnaht lassen
- Nach jedem Schweißen 20 Sekunden Pause einhalten
- Flüssigkeiten nur im manuellen Modus absaugen
- Deckel nie dauerhaft verriegelt lassen