

Ha(e)tBis Handbuch

Dein praktischer Leitfaden für die Ha(e)tBis Web-App – von der ersten Lebensmittel-Erfassung bis zu Rezepten, Einkauf, Gesundheit und Backup. Die App-Oberfläche ist auf Deutsch und Englisch verfügbar; dieses Handbuch ist derzeit auf Deutsch.

Deine Daten bleiben auf deinem Gerät

Alle

persönlichen App-Daten – Vorrat, Rezepte, Einkaufsliste, Gesundheitseinstellungen und Backups – werden ausschließlich

lokal

in deinem Browser gespeichert (IndexedDB). Es ist kein Account erforderlich und es gibt **keine automatische Cloud-Synchronisation**

.

- Kein Zwangs-Login, keine Registrierung nötig
- Daten verlassen dein Gerät nur, wenn du es aktiv entscheidest (z. B. Backup-Datei teilen oder Einkaufsliste per E-Mail senden)
- Optionale Online-Suchen (Open Food Facts, Rezeptquellen) senden nur deine Suchanfrage, wenn du bewusst suchst – nicht im Hintergrund

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Ha(e)tBis?
2. Start & erste Schritte
3. Home / Dashboard
4. Vorrat verwalten
5. Lebensmittel & Rezepte hinzufügen
6. Rezepte
7. Einkaufsliste
8. Gesundheit
9. Einstellungen
10. Offline nutzen & Backup
11. Datenschutz kurz
12. Tipps & FAQ

► Was ist Ha(e)tBis?

Der Name **Ha(e)tBis** liest sich wie „hält bis ...“: **Ha** für deinen Vorrat zu Hause, das **(e)** für *hält* (Haltbarkeit), **t Bis** für das Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick. Du erfasst, was du zuhause hast, und die App hilft dir, daraus zu kochen, MHDs rechtzeitig zu nutzen und weniger wegzuworfen.

Die Idee

Statt Listen auf Zetteln oder vergessene Tiefkühltruhen-Inhalte zeigt Ha(e)tBis dir auf einen Blick deinen Vorrat, schlägt passende Rezepte vor und erinnert dich an bald ablaufende Produkte. Alles läuft als Web-App unter haltbis.de/app (<https://haltbis.de/app/>), – im Browser auf Handy, Tablet oder Desktop.

Offline-first & privat

Ha(e)tBis ist bewusst lokal aufgebaut: Deine Speisekammer gehört dir. Online-Verbindungen werden nur für optionale Funktionen genutzt – Produktsuche, Rezeptvorschläge oder Nährwertdaten – und nur, wenn du sie auslöst.

► Start & erste Schritte

So kommst du in wenigen Minuten los:

1 App öffnen

Rufe haltbis.de auf und tippe auf „App öffnen“ oder gehe direkt zu haltbis.de/app. Für mehr Platz: Vollbild öffnen.

2 Erstes Lebensmittel hinzufügen

Tippe auf das Plus-Symbol und wähle: Produktsuche (Open Food Facts), Barcode scannen oder manuelle Eingabe. Trage Menge, Standort und optional das MHD ein.

3 Standorte prüfen

Unter Einstellungen findest du vorgegebene Lagerorte (Kühlschrank, Gefrierfach, Vorratsschrank ...). Passe sie an deine Küche an – das erleichtert später die Suche.

4 Rezepte entdecken

Sobald ein paar Zutaten im Vorrat sind, wechsle zum Rezepte-Tab. Ha(e)tBis zeigt Gerichte, für die du (fast) alles hast – priorisiert nach bald ablaufenden Zutaten.

Tip: Lege direkt nach dem Start ein Backup an (Einstellungen → Backup). So kannst du deine Daten jederzeit sichern oder auf ein anderes Gerät übertragen.

► Home / Dashboard

Die Startseite der App ist dein Kommandozentrum. Hier siehst du auf einen Blick, was wichtig ist – ohne durch Menüs zu navigieren.

Überblick

- **Vorratsübersicht:** Anzahl der erfassten Lebensmittel und Schnellzugriff auf den Vorrat
- **Bald ablaufend:** Produkte, deren MHD in Kürze erreicht ist – sortiert nach Dringlichkeit
- **Rezept-Vorschläge:** Kuratierte Ideen aus dem, was du bereits hast
- **Schnellaktionen:** Lebensmittel hinzufügen, Einkaufsliste öffnen, Rezepte durchstöbern

MHD-Ampel auf einen Blick

Farbige Hinweise helfen dir, Prioritäten zu setzen:

Nutze die Home-Ansicht täglich kurz, um nichts zu vergessen – besonders vor dem Einkaufen oder Kochen.

► Vorrat verwalten

Der Vorrat ist das Herzstück von Ha(e)tBis. Hier pflegst du alle Lebensmittel, die du zuhause hast.

Lebensmittel hinzufügen

Es gibt drei Wege – wähle den, der am besten passt:

- **Produktsuche (Open Food Facts):** Name eingeben, z. B. „Hafermilch“. Ha(e)tBis schlägt passende Produkte mit Barcode, Marke und Nährwerten vor. Ein Tipp übernimmt die Daten in deinen Vorrat.
- **Barcode scannen:** Mit der Handy-Kamera den Strichcode scannen. Bei bekannten Produkten werden Angaben automatisch ausgefüllt.
- **Manuell:** Freie Eingabe für lose Ware, Selbstgemachtes oder Produkte ohne Barcode – du bestimmst Name, Menge und Einheit selbst.

Bearbeiten & löschen

Tippe auf ein Lebensmittel in der Liste, um Details zu öffnen. Dort kannst du Menge, Standort, MHD, Kategorie und Notizen anpassen. Zum Entfernen nutze die Löschen-Funktion – das Produkt verschwindet aus dem Vorrat (nicht aus einem Backup, das du schon exportiert hast).

Standorte

Ordne jedes Lebensmittel einem Lagerort zu – z. B. Kühlschrank, Gefrierfach, Vorratsschrank oder Regal. So findest du beim Kochen schnell, wo etwas steht. Standorte verwaltest du unter Einstellungen.

Einheiten & Mengen

Ha(e)tBis unterstützt gängige Einheiten: Stück, Gramm, Kilogramm, Milliliter, Liter, Packungen und mehr. Wähle die passende Einheit beim Hinzufügen – das hilft bei der Rezept-Zutaten-Abgleichung und beim Skalieren von Portionen.

MHD-Ampel (Mindesthaltbarkeitsdatum)

Trage optional ein MHD ein. Ha(e)tBis berechnet daraus die Ampel-Farbe:

- **Grün:** Noch ausreichend Zeit – kein Handlungsbedarf
- **Gelb:** In den nächsten Tagen verbrauchen – Rezepte mit dieser Zutat bevorzugen
- **Rot:** Sehr kurze Restlaufzeit oder abgelaufen – prüfe vor dem Verzehr selbst (MHD ist kein Verfallsdatum!)

Hinweis: Das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) bedeutet „mindestens haltbar bis“. Viele Lebensmittel sind sensorisch oft länger gut – prüfe Geruch, Aussehen und Geschmack. Ha(e)tBis erinnert dich, damit nichts vergessen wird, ersetzt aber nicht dein eigenes Urteil.

► Lebensmittel & Rezepte hinzufügen

Produktsuche, Barcode und Online-Rezepte findest du direkt beim Hinzufügen – nicht mehr als eigener Menüpunkt. So bleibt alles dort, wo du ohnehin Lebensmittel und Rezepte erfasst.

Lebensmittel hinzufügen (Open Food Facts)

Unter **Vorrat** → **Hinzufügen** oder über das Plus in der Navigation: Suche per Name (Open Food Facts), Barcode oder manuelle Eingabe. Nährwerte, Nutri-Score und Allergene werden übernommen, wenn verfügbar.

Rezept hinzufügen (Online-Suche)

Unter **Rezepte** → **Rezept hinzufügen** kannst du Gerichte online suchen und lokal speichern. Fehlende Zutaten landen optional auf der Einkaufsliste.

Allergene & Diäten

Persönliche Allergene und Ernährungstypen legst du unter **Gesundheit** fest. Sie steuern Rezept-Filter und Hinweise bei der Produktsuche.

Online nur bei Bedarf

Open Food Facts und Rezeptquellen werden nur angefragt, wenn du aktiv suchst – kein Hintergrund-Upload deines Vorrats.

► Rezepte

Ha(e)tBis schlägt dir Gerichte vor, die zu dem passen, was du zuhause hast – und bevorzugt Zutaten, die bald ablaufen.

Matching: 0, 1 oder 2 fehlende Zutaten

Rezepte werden nach Passgenauigkeit sortiert:

- **0 fehlend:** Du hast alles – sofort kochbar
- **1 fehlend:** Fast komplett – ein kurzer Einkauf genügt
- **2 fehlend:** Gute Basis – wenige Ergänzungen nötig

Rezepte mit mehr fehlenden Zutaten erscheinen weiter unten oder werden ausgeblendet, je nach Filter.

Portionen skalieren

Passe die Personenzahl an – Ha(e)tBis rechnet Mengen automatisch hoch oder runter. Prüfe danach, ob dein Vorrat für die skalierte Menge reicht; fehlende Mengen kannst du direkt auf die Einkaufsliste setzen.

Kochschritte

Jedes Rezept zeigt Zutatenliste und Schritt-für-Schritt-Anleitung. Abgehakte Zutaten aus dem Vorrat werden beim Kochen berücksichtigt – so behältst du den Überblick.

Favoriten

Markiere geliebte Rezepte als Favorit, um sie schnell wiederzufinden – unabhängig davon, ob du gerade alle Zutaten hast.

Diät-Filter

Unter Gesundheit legst du Diäten fest (z. B. vegetarisch, vegan, glutenfrei). Die Rezeptsuche filtert entsprechend – so siehst du nur passende Vorschläge.

► Einkaufsliste

Die Einkaufsliste sammelt alles, was du noch kaufen musst – manuell oder automatisch aus Rezepten.

Einträge hinzufügen

Tippe auf „Hinzufügen“ und gib Produktname, Menge und Einheit ein. Fehlende Rezept-Zutaten lassen sich mit einem Tipp direkt von der Rezeptseite übernehmen.

Abhaken beim Einkauf

Hake erledigte Positionen ab – sie werden durchgestrichen. Erledigte Einträge kannst du löschen oder als „gekauft“ in den Vorrat übernehmen (je nach App-Version und Kontext).

Teilen & exportieren

Deine Einkaufsliste kannst du auf verschiedene Wege teilen:

- **E-Mail:** Liste als Text per Mail-App senden
- **Telefon / SMS:** Über die Teilen-Funktion des Geräts
- **TXT-Datei:** Einfacher Textexport zum Speichern oder Weiterleiten
- **CSV:** Tabellarischer Export für Tabellenkalkulation oder weitere Tools

Tip: Unter Einstellungen kannst du eine Standard-E-Mail-Adresse für den Einkaufslisten-Versand hinterlegen – praktisch, wenn du regelmäßig an dieselbe Adresse sendest.

► Gesundheit & Ernährung

Ha(e)tBis kann deine Ernährungsvorlieben und Gesundheitsziele berücksichtigen – alles freiwillig, lokal gespeichert und seit 2026 vollständig auf Deutsch und Englisch umschaltbar.

Diäten

Wähle Ernährungsformen wie vegetarisch, vegan, glutenfrei, laktosefrei, low-carb oder high-protein. Rezepte und Produkthinweise werden entsprechend gefiltert.

Allergene

Trage Allergien und Unverträglichkeiten ein (z. B. Nüsse, Milch, Gluten, Soja). Bei Produkten aus Open Food Facts und bei Rezepten erscheinen Warnhinweise, wenn kritische Zutaten erkannt werden.

BMI & Kalorienziele

Optional kannst du Körperdaten (Größe, Gewicht, Alter, Aktivitätslevel) eingeben. Ha(e)tBis berechnet daraus deinen BMI und schlägt ein tägliches Kalorienziel vor – als Orientierung, nicht als medizinische Beratung.

Kein Ersatz für medizinischen Rat

Gesundheitsfunktionen dienen der Orientierung beim Kochen und Einkaufen. Bei Allergien, Erkrankungen oder Diäten mit medizinischem Hintergrund konsultiere immer Fachpersonal.

► Einstellungen

Unter Einstellungen passt du Ha(e)tBis an deinen Haushalt an und verwaltest Datensicherung.

Standorte

Lege Lagerorte an, benenne sie um oder lösche ungenutzte. Typische Orte: Kühlschrank, Gefrierfach, Keller, Speisekammer, Gewürzregal.

Kategorien

Kategorien (Milchprodukte, Getreide, Gemüse ...) helfen bei der Sortierung und Filterung des Vorrats. Eigene Kategorien sind möglich.

Einheiten

Aktiviere oder deaktiviere Einheiten, die du nutzt – z. B. nur metrische Einheiten oder zusätzlich „Bund“, „Dose“, „Glas“.

Backup & Wiederherstellung (JSON)

Exportiere alle App-Daten als JSON-Datei auf dein Gerät. Diese Datei enthält Vorrat, Rezepte, Einkaufsliste, Einstellungen und Gesundheitsdaten. Zum Wiederherstellen: JSON-Datei importieren – ideal beim Gerätewechsel oder als regelmäßige Sicherung.

Einkaufslisten-E-Mail

Hinterlege eine Standard-E-Mail-Adresse für den schnellen Versand der Einkaufsliste.

► Offline nutzen & Backup

Ha(e)tBis ist als Offline-first-App gebaut – der Großteil funktioniert ohne Internetverbindung.

Was offline funktioniert

- Vorrat ansehen, bearbeiten, hinzufügen (manuell)
- Einkaufsliste pflegen und abhaken
- Gespeicherte Rezepte und Favoriten ansehen
- Einstellungen ändern
- Backup erstellen und importieren

Was Internet braucht

- Produktsuche über Open Food Facts
- Barcode-Abfrage unbekannter Produkte
- Neue Rezepte von Online-Quellen laden

Backup-Strategie

Da Daten nur lokal liegen, empfehlen wir regelmäßige Backups:

1. Einstellungen → Backup → JSON exportieren
2. Datei sicher speichern (Cloud-Speicher, USB, E-Mail an dich selbst)
3. Bei Bedarf auf neuem Gerät importieren

Wichtig beim Gerätewechsel

Browser-Daten werden beim Löschen des Browser-Verlaufs oder bei Deinstallation entfernt. Ohne Backup sind Vorrat und Einstellungen verloren. Sichere rechtzeitig!

► Datenschutz kurz

Ha(e)tBis speichert App-Daten lokal in deinem Browser (IndexedDB) – nicht auf unseren Servern. Es gibt keinen Pflicht-Account und keine automatische Cloud-Sync.

- **Website-Besuch:** Beim Aufruf von haltbis.de fallen technische Verbindungsdaten beim Hosting an (IP, Zeitpunkt) – wie bei jeder Website.
- **Optionale Suchen:** Nur wenn du suchst, geht deine Suchanfrage an Dienste wie Open Food Facts – nicht dein gesamter Vorrat.
- **Backup & Teilen:** Du entscheidest, wohin exportierte Dateien oder geteilte Einkaufslisten gehen.

Details findest du in der vollständigen [Datenschutzerklärung](#).

► Tipps & FAQ

Tipps für den Alltag

- Erfasse neue Einkäufe direkt nach dem Unpacken – so vergisst du nichts
- Schau morgens kurz auf „Bald ablaufend“ und plane das Abendessen danach
- Nutze Barcode-Scan für wiederkehrende Markenprodukte – geht am schnellsten
- Exportiere wöchentlich ein Backup – dauert nur Sekunden
- Teile die Einkaufsliste per Handy, wenn jemand anders einkaufen geht

Brauche ich einen Account?

Nein. Ha(e)tBis funktioniert ohne Registrierung. Deine Daten liegen im Browser deines Geräts.

Funktioniert Ha(e)tBis auf dem iPhone / Android?

Ja – als Web-App im Browser. Du kannst sie zum Home-Bildschirm hinzufügen („Zum Home-Bildschirm“ / „App installieren“) für App-ähnliches Verhalten.

Was passiert, wenn ich den Browser-Cache lösche?

Lokale App-Daten können gelöscht werden. Stelle vorher ein JSON-Backup wieder her oder exportiere regelmäßig.

Kann ich Ha(e)tBis auf mehreren Geräten nutzen?

Ja, aber ohne Cloud-Sync: Exportiere auf Gerät A ein Backup und importiere es auf Gerät B. Für parallelen Betrieb zwei Backups pflegen oder manuell synchronisieren.

Woher kommen die Produktdaten?

Aus Open Food Facts – einer offenen, community-gepflegten Datenbank. Nährwerte und Angaben können unvollständig sein; prüfe bei Allergien immer die Packung.

Wer hilft bei Fragen oder Problemen?

Schreib uns an info@haltbis.de – wir melden uns so schnell wie möglich.