

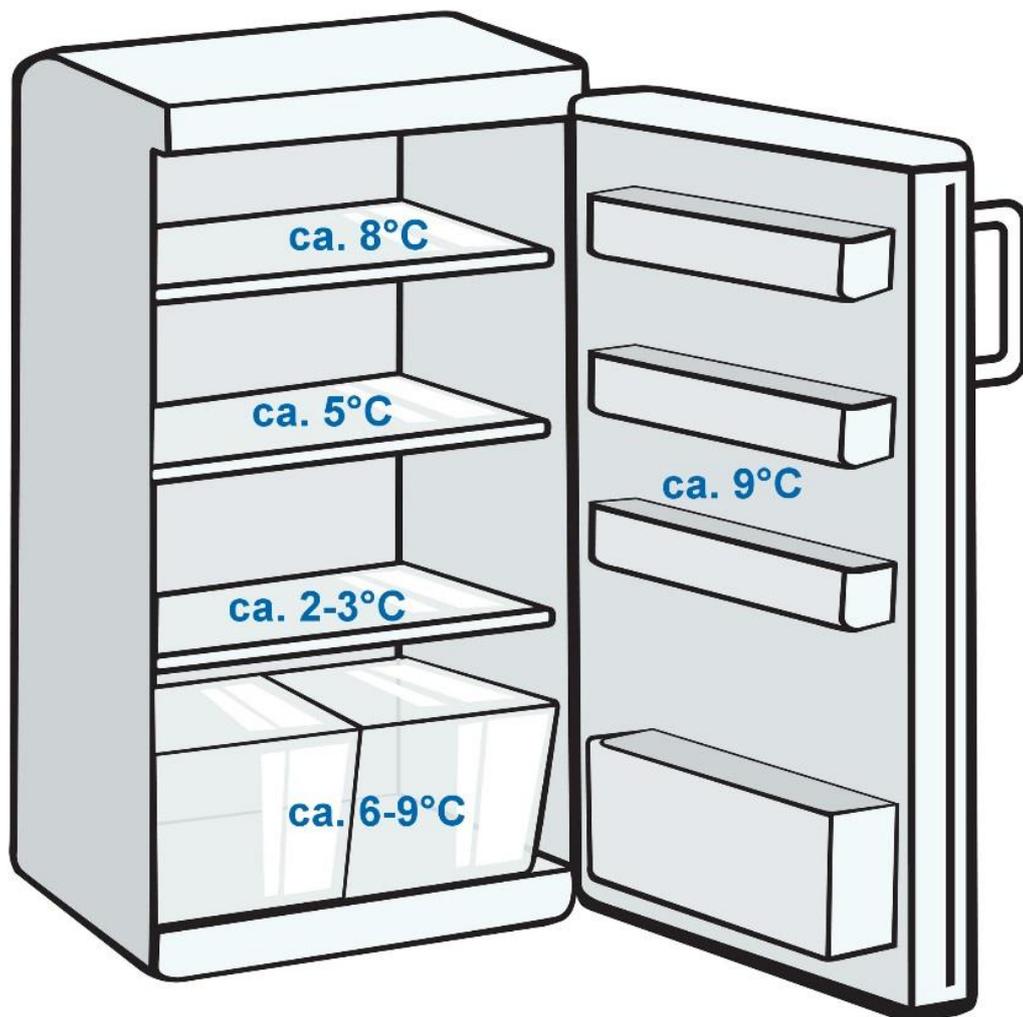


Die richtige Lagerung von Lebensmitteln

Kühle Lagerung

Leicht verderbliche Lebensmittel müssen gekühlt aufbewahrt werden. Sie gehören in den Kühlschrank.

Die Temperatur im Kühlschrank ist nicht überall gleich. In einem herkömmlichen Kühlschrank ist z.B. der kälteste Lagerplatz auf dem Regalboden direkt über dem Gemüsefach. Dort lagern Lebensmittel bei etwa 2-3°C. Am wärmsten ist es in der Kühlschranktür, dort herrschen etwa 9°C.



Temperaturzonen in einem herkömmlichen Kühlschrank



So lagern Lebensmittel im Kühlschrank richtig:

In den Kühlschrank gehören: Wohin im Kühlschrank:

<p>Butter Getränke Dressing Saucen geöffnete Konfitüre geöffnete Tuben (z.B. Senf, Tomatenmark) Eier Milch</p>	<p>Tür ca. 9°C</p>
<p>Speisereste Kuchen/Torten Hart- und Weichkäse Räucherwurst</p>	<p>oberstes Fach ca. 8°C</p>
<p>Milchprodukte (z.B. Quark, Joghurt, Frischkäse, Sahne)</p>	<p>mittlerer Bereich ca. 5°C</p>
<p>Frischwurst Fleisch Geflügel Fisch Feinkostsalate angebrochene Lebensmittel im Glas (z.B. Gewürzgurken, Oliven)</p>	<p>unterstes Fach über dem Gemüsefach ca. 2-3°C</p>
<p>Kälteunempfindliches Obst Äpfel, Birnen, Weintrauben, Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Feigen, Kiwis</p> <p>Kälteunempfindliches Gemüse Salat, Erbsen, Kohl, Kohlrabi, Möhren, Brokkoli, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat, Mais</p>	<p>Obst- und Gemüsefach ca. 6-9°C</p>



Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank

Viele Lebensmittel halten sich bei korrekter Lagerung länger. Du kannst Lebensmittel kühl oder trocken lagern. Leicht verderbliche Lebensmittel müssen gekühlt aufbewahrt werden. Sie gehören in den Kühlschrank.

Aufgabe 1

Wo gehört was hin? Sortiere die Lebensmittel-Fotokarten auf der Kühlschrankvorlage ein und notiere deine Ergebnisse.

Beachte, nicht alle abgebildeten Lebensmittel gehören in den Kühlschrank!

	Tür
	oberstes Fach
	mittlerer Bereich
	unterstes Fach über dem Gemüsefach
	Obst- und Gemüsefach

Welche Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank?



Lösung: Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank Wo gehört was hin?

Butter geöffnete Konfitüre O-Saft Milch	Tür
Speisereste Torte Camembert Hartkäse	oberstes Fach
Joghurt	mittlerer Bereich
Frischwurst Feisch Fisch	unterstes Fach über dem Gemüsefach
Heidelbeeren Salat Paprika Gurke Brokkoli	Obst- und Gemüsefach

Welche Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank?

Olivenöl, Bananen



Richtige Lagerung von Obst und Gemüse

Kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten sollten nicht im Gemüsefach eines herkömmlichen Kühlschranks gelagert werden. Im Inneren können bei diesen Sorten ansonsten braune Stellen entstehen und der Geschmack leiden. Angeschnittenes Obst und Gemüse dagegen hält sich im Kühlschrank gut verpackt oder abgedeckt besser, sollte aber möglichst bald verzehrt werden.

Kälteempfindliches, nicht angeschnittenes oder zerkleinertes Obst und Gemüse, lagert am besten dunkel und kühl außerhalb des Kühlschranks. Dazu gehören zum Beispiel:

Kälteempfindliches Obst	Kälteempfindliches Gemüse
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melonen/ Wassermelonen ✓ Exotische Früchte (Ananas, Maracuja, Mango) ✓ Avocados ✓ Bananen ✓ Grapefruits ✓ Orangen ✓ Mandarinen ✓ Zitronen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Auberginen ✓ Gurken ✓ Grüne Bohnen ✓ Kartoffeln ✓ Kürbisse ✓ Paprika ✓ Tomaten ✓ Zucchini



Wer verträgt sich nicht mit seinem Nachbarn?

Einige Obst- und Gemüsesorten setzen bei der Lagerung natürlicherweise vermehrt Ethylen frei. Dies ist ein sogenanntes Reifegas und bewirkt auch bei anderen Sorten einen schnelleren Reifeprozess, wenn sie beispielsweise in einer Obstschale zusammen gelagert werden.

Tipp

Wenn keine weitere Reifung anderer Sorten erwünscht ist, lagert man stark Ethylen produzierende Sorten am besten separat.

Obst und Gemüse, das Ethylen abgibt:

Sehr stark	Stark	Mittel
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Äpfel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprikosen ✓ Avocados ✓ Birnen ✓ Nektarinen ✓ Pfirsiche ✓ Pflaumen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bananen ✓ Blaubeeren ✓ Mangos ✓ Melonen



Trockene Lagerung

Auf vielen Lebensmitteln finden sich Hinweise wie zum Beispiel:

„Trocken und verschlossen lagern. Vor Wärme schützen“.

Dies bedeutet, dass diese Lebensmittel bei Zimmertemperatur (max. 21 Grad) in einem Vorratsschrank oder Regal gelagert werden. Direkte Sonneneinstrahlung oder Wärme durch eine Heizung oder andere Wärmequelle sollte man vermeiden.

Bei einer dunkler Lagerung bleiben wertvolle Inhaltsstoffe, Geschmack und Aussehen länger erhalten.

Lebensmittel, die bei Zimmertemperatur gelagert werden können

- ✓ Brot
- ✓ Backwaren
- ✓ Nudeln, Reis,
- ✓ Mehl, Zucker, Salz,
- ✓ Honig
- ✓ Gewürze
- ✓ Kaffee, Tee, Kakao
- ✓ Müsli, Cornflakes
- ✓ Trockenfrüchte, Nüsse
- ✓ Essig
- ✓ Olivenöl

- Ungeöffnet:
- ✓ Konservendosen/ Glaskonserven
- ✓ Konfitüren
- ✓ Saftflaschen oder Saft im Getränkekarton
- ✓ H-Milch



Lagerung von Lebensmitteln

Aufgabe 2

**Beantworte bitte folgende Fragen! Was trifft zu?
Mehrere Antworten sind möglich.**

Wie heißt das „Reifegas“, das manche Obst-und Gemüsesorten produzieren?

- Methan
- Ethylen
- Sauerstoff

Wann gibt man auch kälteempfindliches Obst und Gemüse kurzfristig in den Kühlschrank?

- Wenn es angeschnitten oder zerkleinert ist
- Wenn es baldmöglichst gegessen wird
- Wenn es sehr reif ist

Wo ist es im Kühlschrank am kältesten?

- In der Tür
- Im Gemüsefach
- Direkt über dem Gemüsefach

Was ist bei der Lagerung im Kühlschrank immer zu beachten?

- Die Lebensmittel sollten immer gut verpackt sein.
- Man kann sie einfach hineinstellen.
- Es gibt verschiedene Kältezonen in einem Kühlschrank.

Wie lagert man zum Beispiel Mehl, Zucker, Trockenfrüchte oder Müsli am besten?

- In der Kühlschranktür
- Maximal bei Zimmertemperatur in einem Vorratsschrank
- Auf einem offenen Regal



Lösung: Lagerung von Lebensmitteln

Aufgabe 2

**Beantworte bitte folgende Fragen! Was trifft zu?
Mehrere Antworten sind möglich.**

Wie heißt das „Reifegas“, das manche Obst-und Gemüsesorten produzieren?

- Methan
- Ethylen**
- Sauerstoff

Wann gibt man auch kälteempfindliches Obst und Gemüse kurzfristig in den Kühlschrank?

- Wenn es angeschnitten oder zerkleinert ist**
- Wenn es baldmöglichst gegessen wird**
- Wenn es sehr reif ist

Wo ist es im Kühlschrank am kältesten?

- In der Tür
- Im Gemüsefach
- Direkt über dem Gemüsefach**

Was ist bei der Lagerung im Kühlschrank immer zu beachten?

- Die Lebensmittel sollten immer gut verpackt sein.**
- Man kann sie einfach hineinstellen.
- Es gibt verschiedene Kältezonen in einem Kühlschrank.**

Wie lagert man zum Beispiel Mehl, Zucker, Trockenfrüchte oder Müsli am besten?

- In der Kühlschranktür
- Maximal bei Zimmertemperatur in einem Vorratsschrank**
- Auf einem offenen Regal