

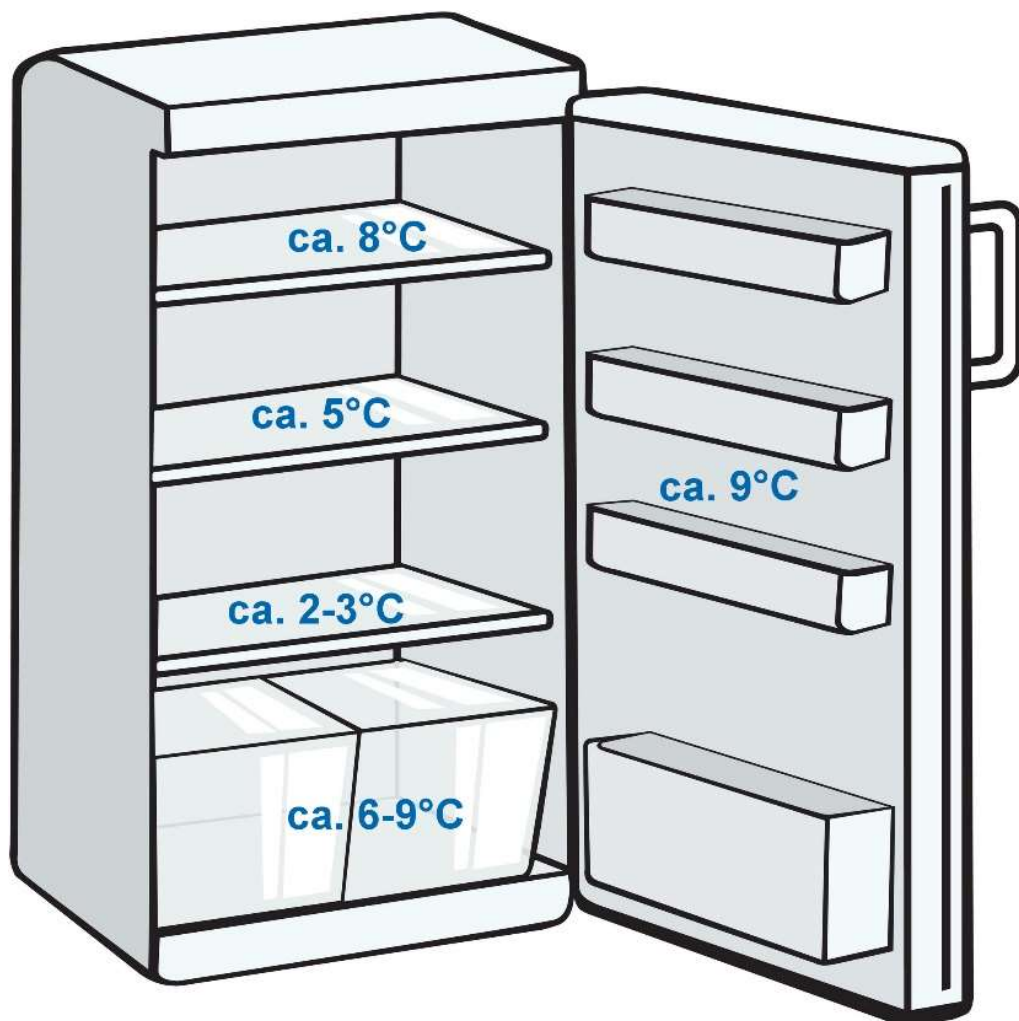


## Die richtige Lagerung von Lebensmitteln

### 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:**

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



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



## 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.



**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"><li>✓ Äpfel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aprikosen</li><li>✓ Avocados</li><li>✓ Birnen</li><li>✓ Nektarinen</li><li>✓ Pfirsiche</li><li>✓ Pflaumen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bananen</li><li>✓ Blaubeeren</li><li>✓ Mangos</li><li>✓ Melonen</li></ul>



i

## 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