

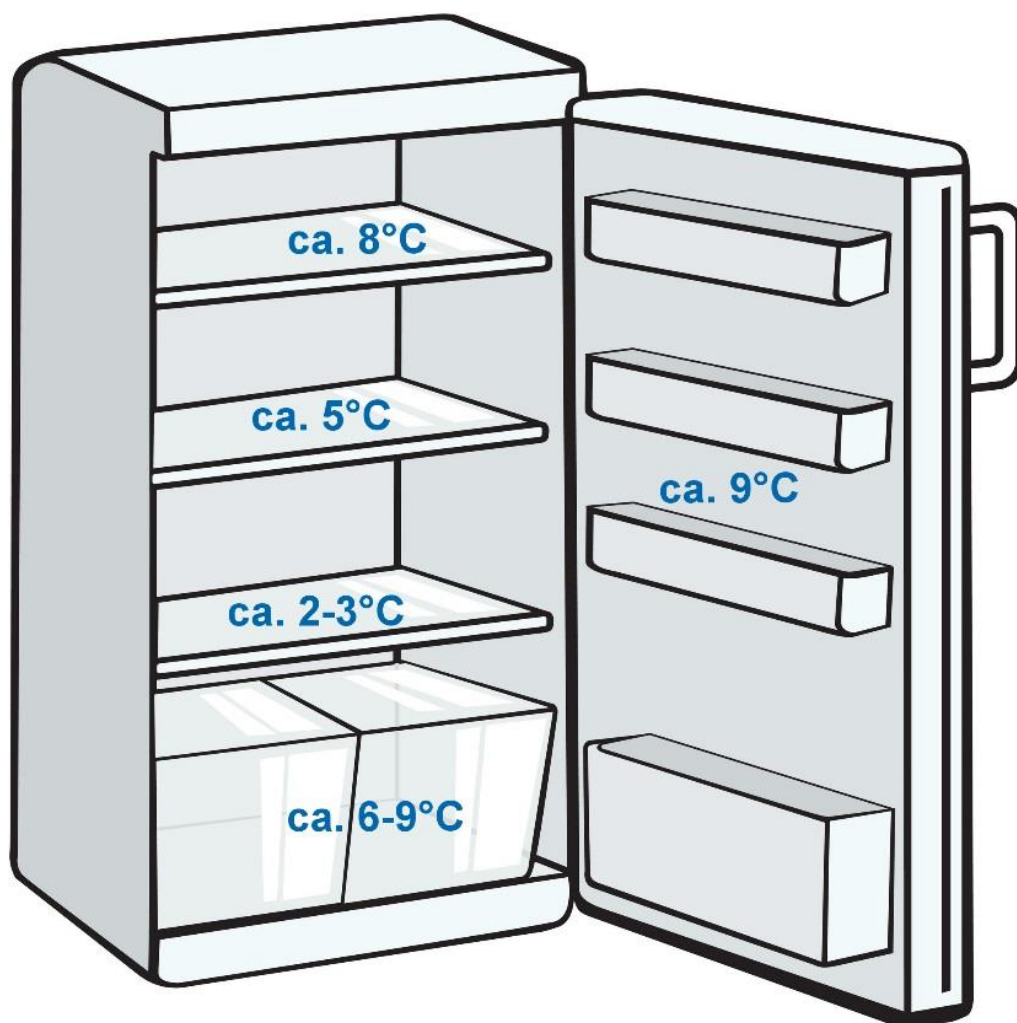


Die richtige Lagerung von Lebensmitteln

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:

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



Richtige Lagerung von Obst und Gemüse

Kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten können bei kühlen Temperaturen Kälteschäden bekommen. Sie werden am besten bei Zimmertemperatur gelagert.

Ausnahmen: Eine kurzfristige Lagerung von bis zu drei Tagen ist im Gemüsefach eines herkömmlichen Kühlschranks möglich. Angeschnittenes Obst und Gemüse hält sich im Kühlschrank gut verpackt oder abgedeckt besser, sollte aber möglichst bald verzehrt werden.

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.



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✓ Tomaten



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