



Kühlen und Gefrieren ○ Haltbarkeitsangaben

Mindesthaltbarkeitsdatum MHD	Verbrauchsdatum
„Mindestens haltbar bis ...“	„Zu verbrauchen bis ...“
z.B. Gewürze, Saucen, Joghurt	z.B. rohes Fleisch, Wurst
darf nach Ablauf noch verzehrt werden, wenn es genießbar ist [eigene Sinnesorgane benutzen]	darf nach Ablauf nicht mehr verkauft werden und sollte auch nicht verzehrt werden [Gesundheitsgefahren]

Kühlen und Gefrieren ○ Lebensmittel richtig lagern

In den **Vorratsschrank** oder die **Speisekammer** gehören...

Lebensmittel, denen Kälte schaden könnte oder/und die trocken gelagert werden müssen [z.B. Reis, Mehl, Müsli, getrocknete Bohnen, Nudeln, Kaffee, Kakaopulver, Tee, Zucker, Honig, Öl, ungeöffnete Marmeladen und Konservendosen, Brot und Gebäck, kälteempfindliches Obst und Gemüse wie Kartoffel, Bananen, Tomaten u.a.]

In den **Kühlschrank** gehören...

Geräteeinstellung 5°C

Lebensmittel, die schnell verderben bzw. schlecht werden [z.B. Milch, Käse, Joghurt, Fleisch, Fisch, Eier, Margarine und übrig gebliebene Speisen, einige Obst- und Gemüsearten, angebrochene Lebensmittelverpackungen]

Lebensmittel nicht zu dicht stellen [Kühlschrank nicht überfüllen], damit die Luft zirkulieren kann

In den **Tiefkühlschrank** gehören...

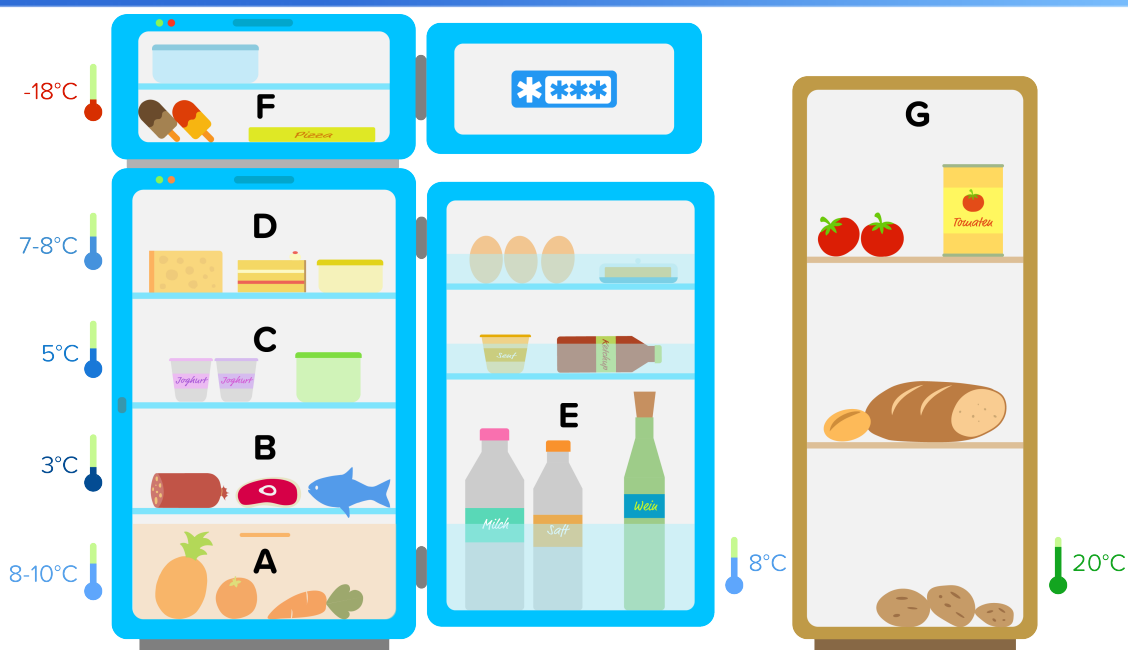
Geräteeinstellung -18°C

Vorräte an frischem Obst und Gemüse, Brot, frisches Fleisch, frischer Fisch sowie Tiefkühlgerichte

wasserreiche Lebensmittel wie Äpfel, Blattsalat, Weintrauben, manche Milchprodukte wie Joghurt usw. sind für den Gefrierschrank [Tiefkühlagerung] eher ungeeignet



Kühlen und Gefrieren ○ Kühlschrank–Gefriertruhe–Speisekammer



Vorratsschrank

Zone, Temperatur	Erläuterung	Lebensmittel z.B.
G [Keller- bzw. Zimmertemperatur]	kühler, dunkler Keller- oder Lagerraum	Kartoffeln [kühl, dunkel], Brot, Brötchen, Konserven, Kaffee, Tee, Tomaten, Bananen, Öl, Gewürze, Honig, Marmelade ungeöffnet

Gefrierschrank/-truhe

Zone, Temperatur	Erläuterung	Lebensmittel z.B.
F [-18°C]	Tiefkühlschrank (Gefrierfächer in manchen Kühlschränken sind jedoch wärmer)	Tiefkühlkost [Fertiggerichte wie Pizza; Fleisch, Brot, Gemüse, Eis usw.]

Kühlschrank bei +5°C Geräteeinstellung

Zone, Temperatur	Erläuterung	Lebensmittel z.B.
E [8–9°C]	Kühlschranktür	Senf, Ketchup, Tomaten-mark, Milch, Wein, Eier, hohe Getränkeflaschen (Butter und Eier oberes Fach)
D [7–8°C]	oberes Kühlfach	Hartkäse, Eier, Kuchen, Speisereste, Marmelade geöffnet, Eingelegtes im Glas [z.B. Gewürzgurken]
C [5–6°C]	mittleres Kühlfach	Milchprodukte [z.B. Sahne, Joghurt, Quark, Schmand], Weich- und Schnittkäse, Pudding, geöffnete Dosen, Streichwurst
B [2–5°C]	unterstes Kühlfach über dem Gemüsefach	Fisch, Fleisch, Wurst; Waren mit dem Hinweis "Gekühlt aufbewahren"
A [8–10°C]	Obst- und Gemüsefach	kälteunempfindliches Obst und Gemüse



Die richtige Lagerung ○ Obst und Gemüse

Nicht alle Obst- und Gemüsesorten vertragen sich. Außerdem gehört nicht jede Frucht in den Kühlschrank. *Hier ein paar Tipps und Beispiele...*

Obst, Gemüse	Lagerung
Kernobst [z.B. Äpfel, Birnen] und Steinobst [z.B. Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche]	• Obstfach im Kühlschrank – sie bleiben lange saftig und knackig • bei Zimmertemperatur wenige Tage [reifen schnell nach]
Südfrüchte [z.B. Bananen, Kiwis, Zitrusfrüchte] und Beeren [z.B. Erdbeeren, Himbeeren]	• möglichst bei Zimmertemperatur lagern • Beeren ebenso und schnell verbrauchen
Avocados	• unreif bei Zimmertemperatur • reif im Kühlschrank für ein paar Tage möglich
Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch	• nicht im Kühlschrank • an einem kühlen, <u>dunklen</u> Ort [Kartoffeln und Zwiebeln würden sonst auskeimen]
Rüben	• in feuchten Sand einbuddeln
Tomaten	• bei Zimmertemperatur
Gurken	• möglichst bei Zimmertemperatur [schnell verbrauchen] • können in den Kühlschrank, schmecken aber ungekühlt besser
Paprika, Peperoni, Chili	• bei Zimmertemperatur • Reste kann man einfrieren

Die richtige Lagerung ○ Andere Lebensmittel

Lebensmittel	Lagerung
Nudeln, Reis, Tee, Kaffee, Mehl	• Lagerung in der Speisekammer [d.h. trocken, kühl, dunkel]
Honig	• im Kühlschrank möglich [kristallisiert aber schnell] • auch bei Zimmertemperatur längere Zeit möglich, auch geöffnet
Konserven	• Blechdosen bei Zimmertemperatur • Glaskonserven dunkel • offene Konservendosen in anderes Gefäß umfüllen und in den Kühlschrank stellen
verschlossene Marmelade	• im Vorratsschrank ungekühlt
Fleisch- und Wurstwaren, Fisch	• kurze Zeit im Kühlschrank • Fisch und Fleisch kann man auch einfrieren [im Gefrierbeutel können sie aber Schaden nehmen – besser feste Plastikbehälter verwenden] • Dauerwurst [z.B. ganze luftgetrocknete Salami] auch in der Speisekammer kühl und dunkel hängend; angeschnitten besser im Kühlschrank]



Die richtige Lagerung Backwaren

<i>Backwaren</i>	<i>Lagerung</i>
Brot, Brötchen	• am besten im Tontopf oder Brotkasten bei Zimmertemperatur [aber auch nicht zu warm] • werden im Kühlschrank trocken [Lagerung dort ist aber möglich]
Cremetorte, Kuchen mit Creme und Früchten	• im Kühlschrank
trockener Kuchen	• bei Zimmertemperatur, dennoch nicht zu warm, verschlossen/verpackt

Die richtige Lagerung Kräuter und Gewürze

<i>Gewürze, Kräuter</i>	<i>Lagerung</i>
Gewürze und Kräuter	• Lagerung in der Speisekammer [d.h. <u>trocken</u>, kühl, <u>dunkel</u>] und nicht zu lange in gut verschließbaren, lichtundurch-lässigen Dosen
Gewürzpasten mit Öl, getrocknete Tomaten in Öl	• angebrochene Gläser im Kühlschrank • verschlossen im Vorratsschrank
frische Kräuter	• im Obst und Gemüsefach in ein feuchtes Tuch eingeschlagen • in Glas mit Wasser stellen • hacken und einfrieren • am besten im Blumentopf oder auf dem Gartenbeet züchten



Die richtige Lagerung ○ Inhaltsstoffe und Lagerung

frische Rohkost, sofort verarbeitet oder verzehrt → alle wertvollen Inhaltsstoffe [z.B. Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe] sind noch erhalten

Rohkost, einige Tage bei Zimmertemperatur **gelagert** → der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe nimmt recht schnell ab

Rohkost, ein paar Tage **gekühlt** → der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe nimmt ab, ein wenig verzögert [einige Obst- und Gemüsesorten können aber nicht im Kühlschrank gelagert werden, z.B. Kartoffeln, Tomaten, Bananen]

Tiefkühlware → Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben bei unverarbeiteten Produkten relativ lange erhalten, wenn sie sofort nach der Ernte eingefroren wurden

gekochtes Obst und Gemüse → verliert durch einmaliges Kochen relativ viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**

Konserven → Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind nur noch wenige vorhanden, da das Produkt meist zweifach eingekocht wurde**; außerdem...

- Glaskonserven leiden zusätzlich durch Lichteinfluss
- Blechdosenkonserven können durch die innere Schutzschicht schädliche Stoffe enthalten

** Es gibt einige Ausnahmen, z.B. der Gehalt an **Lycopin** bei **Tomaten** [einem wichtigen sekundären Pflanzenstoff, der Krebserkrankungen vorbeugt] steigt durch Kochen noch. Daher enthält Tomatenmark mehr davon, allerdings durch das Einkochen weniger Vitamine als frische Tomaten.

Quellen: wikipedia.de, de.wikibooks.org, aid.de, leifiphysik.de