



Auf die richtige Lagerung kommt es an!

In den meisten Haushalten ist heute der Kühlschrank der wichtigste Aufbewahrungsort für empfindliche Lebensmittel. Doch oft wird der Einkauf einfach wahllos in den Kühlschrank geräumt. Die Folge: Kaum gekauft, schon vergammeln viele Lebensmittel. Falsches Lagern mindert unnötig den Nährwert, im schlechtesten Fall können Lebensmittel frühzeitig verderben und sogar gesundheitsschädlich werden. Für die optimale Lagerung der meisten Lebensmittel gilt: möglichst kühl (etwa 0 bis 12°C), aber frostsicher, nicht zu feucht und nicht zu trocken und dunkel lagern.

Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank

Verpackung

Die Lebensmittel sollten möglichst frisch und möglichst schnell in den Kühlschrank eingelagert werden. Die Aufbewahrung in geeigneten Verpackungen schützt die Lebensmittel vor Austrocknen, Geruchsübertragung, gegenseitiger Übertragung von Keimen und erhöht somit deren Haltbarkeit. Daher sollten alle Lebensmittel verpackt gelagert werden.

Temperatur

Von entscheidender Bedeutung für die Haltbarkeit von Lebensmitteln ist die Temperatur im Innenraum des Kühlschranks. Sie kann in herkömmlichen Geräten von 2°C im unteren Bereich, über 5°C im mittleren, bis hin zu 8°C in den oberen Bereichen gehen. Das Gemüsefach und die Kühlschranktür sind die wärmsten Plätze im Kühlschrank mit ca. 9°C und 10°C.

Aufbewahrungsort

Um die Haltbarkeit der Lebensmittel zu erhöhen, sollte jedes Lebensmittel an den richtigen Platz im Kühlschrank eingeräumt werden. Grundsätzlich gilt:

- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der kältesten Stelle im Kühlschrank zu lagern: auf der Glasplatte. Dabei sollten sie in entsprechenden geschlossenen Verpackungen gelagert werden, damit es nicht zu Geruchsabgabe kommt.
- Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte gelagert werden.
- Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen abgedeckt in den obersten Bereich des Kühlschranks. Speziell beim Käse ist es empfehlenswert, darauf zu achten, dass Schimmelkäse vom restlichen Käse getrennt abgepackt wird, damit der Schimmel nicht auf die anderen Käsesorten übergreifen kann.
- Getränke sowie Eier und Butter kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür.
- Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach des Kühlschranks. Karotten und Radieschen ohne Grün lagern!
- Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:
 - Exotische Früchte wie: Mango, Papaya, Ananas, Bananen
 - Zitrusfrüchte wie: Orangen, Zitronen, Limonen
 - Stark wasserhaltiges Gemüse wie: Gurken, Paprika, Tomaten außerdem: Melanzani (Auberginen), Kartoffel
 - Brot, Speiseöle und natürlich: geschlossene Konserven!