

# Lebensmittel sind Mittel zum Leben



[www.michael-schieferstein.de](http://www.michael-schieferstein.de)

## Tipps

### zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln

von Michael Schieferstein

#### Lager-Tipp

Viele Lebensmittel verderben, weil sie falsch aufbewahrt oder vergessen werden. Wer einige einfache Tipps zur richtigen Lagerung beachtet, trägt wesentlich zur Verringerung von Lebensmittelabfällen bei.

Geöffnete Produkte sollten immer rasch aufgebraucht werden. Um sie besser haltbar zu machen, hilft es sie gut abzudecken. Optimal ist das Umfüllen in geschlossene Behälter.

Zusatz Tipp: Sauberkeit lohnt sich! Den Kühlschrank und die anderen Schränke für Trockenwaren regelmäßig zu reinigen, zahlt sich aus. So werden Schädlinge vermieden, die gelagerte Waren sehr rasch ungenießbar machen können.

#### Kühlschrank-Tipp

Die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks helfen, die unterschiedlichen Lebensmittel länger frisch zu halten. Grundsätzlich gilt: unten ist es am kältesten – nach oben hin steigt die Temperatur an. Die Kühlschranktür bekommt die größte Wärme ab.

Daher gelten folgende Regeln:

1. Ganz oben: Selbst Gekochtes
2. In der Mitte: Käse und Milchprodukte
3. Unten: Fleisch und Fisch
4. Gemüsefach: Kälteverträgliches Gemüse und Obst
5. Kühlschranktür: Eier, Getränke.

## Tiefkühl-Tipp

Eine gute Möglichkeit, Lebensmittel - auch Obst und Gemüse - frisch zu halten ist, sie einzufrieren.

### Dabei gilt:

Wenn Produkte schon tiefgekühlt gekauft werden, die Kühlkette nach Möglichkeit nicht unterbrechen.

- ▶ Je frischer Lebensmittel ins Gefrierfach gelangen, desto länger sind sie haltbar.
- ▶ Gute, luftdichte Verpackung schützt zudem vor Aromaverlust und Austrocknen.
- ▶ Auch einmal Aufgetautes kann ohne weiteres wieder eingefroren werden. Wichtig ist dabei, die Produkte langsam aufzutauen und die Reste rasch wieder einzufrieren, um einen Qualitätsverlust zu vermeiden oder sie gar ungenießbar zu machen.

## Brot- und Gebäck-Tipp

Bei Brot und Gebäck muss man sich zu allererst entscheiden: Werde ich das gekaufte Brot oder Gebäck schnell (innerhalb von einem Tag) verzehren oder will ich es länger aufbewahren und daher haltbar machen?

Frisches Brot und Gebäck mag es grundsätzlich luftig - so bleibt es knusprig. Werden die Broteinkäufe bald aufgegessen, lagert man sie am besten in Papier verpackt oder wie früher unsere Großeltern in alten Bettlaken.

Für längere Haltbarkeit ist Brot und Gebäck besser in Brotboxen oder Tongefäßen aufgehoben. Die Kruste bleibt zwar nicht knusprig, das Brot wird so aber vor dem Austrocknen geschützt und ist daher länger genießbar.

## Obst- und Gemüse-Tipp

Für Obst gilt grundsätzlich: heimisches Obst mag es eher kühl, während Exoten ungekühlt gelagert länger haltbar sind. Gemüse - mit Ausnahme von Tomaten, Melanzani, Kürbis und Kartoffeln - hält kühl gelagert besser.

*Achtung:* Die Ethylen-Falle (s. Seite 3) !

## Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Die meisten Menschen verstehen unter dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) fälschlicherweise ein „Wegwerfdatum“. Tatsächlich garantiert der Hersteller den Konsumentinnen, dass sich Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert des Produkts bis zu diesem Datum bei richtiger Lagerung und - solange es ungeöffnet bleibt - nicht verändern.

Mit Ablauf des MHD ist die Ware in der Regel noch lange nicht verdorben. Hier gilt es, seine eigenen Sinne einzusetzen: sehen, riechen, schmecken. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es gut, ist es auch nicht verdorben und kann ohne weiteres noch verzehrt werden. Trockenware wie z.B. (Pasta, Reis, Zucker, Salz usw.).

Ist die Verpackung des Produkts einmal geöffnet, wird das Mindesthaltbarkeitsdatum allerdings ungültig. In diesem Fall können Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen hineingelangen und das Lebensmittel verderben.

Bei besonders leicht verderblichen Waren wie Fleisch und Fisch gilt jedoch, das aufgedruckte Verbrauchsdatum auf jeden Fall einzuhalten, da sonst die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht. Daher ist es bei Fleisch und Fisch besonders wichtig, sie wie empfohlen zu lagern und schnellstmöglich zu verarbeiten damit sie nicht verderben.

## Was kommt in den Kühlschrank - was nicht?

### 1. Obst:

Faustregel: Obst aus der Region liebt es kühl, Exoten mögen es warm!

Äpfel, Kirschen und Pflaumen unter acht Grad Celsius lagern. Das heißt, der Keller reicht völlig aus.

Bananen, Mango und Zitrusfrüchte bei über 16 Grad Celsius lagern. Nur Feigen und Kiwi mögen die kühlen Temperaturen im Kühlschrank.

### 2. Gemüse:

Salat, Spinat, Gurken, Spargel und Broccoli gehören immer in den Kühlschrank.

Wurzel- und Kohlgemüse, wie Kartoffeln und Blumenkohl, in einem kühlen Keller lagern.

#### ► Achtung! Ethylen-Falle:

Äpfel, Aprikosen und Pflaumen sind zum Beispiel starke Ethylen-Produzenten und beschleunigen damit den Reifeprozess anderer Obstsorten.

Gurken, Weißkraut und Karotten sind ethylen-empfindlich. Deshalb diese immer getrennt von Broccoli, Lauch/Porree, Pilzen, Spinat, Äpfel und Tomaten lagern. Gurken werden sonst runzelig, Karotten bitter und Weißkraut gelb.

### Tipp:

Pilze immer aus der Plastikverpackung nehmen, dies gilt in der Regel für alles was in Plastik verpackt ist, denn hier bildet sich schneller Schwitzwasser, das die Pilze faulen lässt. Einfach in etwas Küchenpapier oder einer Papiertüte lagern.

Ähnlich ist es auch beim Spargel: in ein nasses Küchentuch einwickeln und ab in den Kühlschrank. So kann er bis zu drei Tage gelagert werden ohne an Geschmack zu verlieren.

Noch grüne Bananen werden schneller gelb wenn sie kurzzeitig neben Äpfeln gelagert werden. Aber nicht zu lange (Ethylen-Falle).

## Die FoodFighters

Die Mitglieder des Vereins FoodFighters engagieren sich ehrenamtlich für den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln und kämpfen gegen die immer weiter steigende, unnötige Verschwendung von Lebensmitteln. Der Küchenmeister und Gründer Michael Schieferstein (Münster-Sarmsheim) beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem bewussten Umgang von Nahrungsmitteln. Das Bildungsprojekt „ABC der Lebensmittel-Wertschätzung“ ist eines der Herzensangelegenheiten des Vereins und seines Gründers. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen die Kinder der Goethe-Grundschule in Mainz sich nachhaltig und gesund zu ernähren. Der Verein möchte mit diesen und vielen weiteren Projekten eine bewusst denkende und nachhaltig handelnde Generation fördern.

Der Verein lebt vom Ehrenamt und bittet um Spenden für seine Projekte auf das

**Vereinskonto bei der Sparkasse Mainz.**

**(IBAN DE52550501200200092039)**