



Die richtige Lagerung von Lebensmittel

Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank?

Der Kühlschrank ist der richtige Ort für frisches Essen. Die Temperatur im Kühlschrank liegt zwischen 0 und 14 Grad.

- Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Fischprodukte kommen nach unten auf die Glasplatte. Dort ist es am kältesten.
- Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark und andere Milchprodukte gehören in die mittleren Ablagen.
- Angebrochene Getränke, Marmeladen, Dressings, Saucen und Tuben kommen in den oberen Teil oder in die Kühlschranktür.
- Butter und Eier gehören ebenfalls in den mittleren Teil oder die Kühlschranktür.
- Mahlzeitenreste werden ganz oben gelagert.

Welches Obst und Gemüse kann im Kühlschrank gelagert werden?

Diese Gemüsearten kommen ins Gemüsefach: Artischocken, Blattgemüse, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Endivie, Erbsen, Gewürzkräuter (kein Basilikum), grüne Bohnen, Lauchzwiebeln, Kohl, Lauch, Rübli, Pilze, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Salat, Salatmischungen, Sellerie, Spargel, Spinat.

Diese Obstsorten kommen ins Gemüsefach: Äpfel (länger als 7 Tage), Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Trauben.

Diese Obstarten können Sie im Zimmer bei Raumtemperatur reifen lassen. Wenn sie reif sind, kommen sie in den Kühlschrank: Avocado, Birne, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Zwetschgen.

Diese Gemüsearten gehören nicht in den Kühlschrank: Aubergine, Basilikum (in Wasser gestellt), Gurke, Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Zucchini.

Diese Obstarten gehören nicht in den Kühlschrank: Ananas, Äpfel (weniger als 7 Tage), Banane, Grapefruit, Mandarine, Mango, Orange, Papaya, Melone, Wassermelone, Zitrusfrüchte.

Welche Lebensmittel kann man einfrieren?

Die meisten Lebensmittel lassen sich prima einfrieren. Eingefroren sind Lebensmittel zwar viel länger haltbar, aber auch nicht ewig!

Obst und Gemüse kann man oft über ein Jahr einfrieren. Rindfleisch und Geflügel bleiben 9 bis 12 Monate gut. Fisch und fettreiches Fleisch kann man 6 bis 9 Monate einfrieren.

Welche Lebensmittel sollte man nicht einfrieren?

- Milchprodukte wie Joghurt und saure Sahne gehören nicht in das Gefrierfach. Sie werden beim Auftauen flockig.
- Eier lassen sich nicht einfrieren.
- Gemüse wie Salat, Radieschen, Rettich, rohe Kartoffeln, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Wassermelonen, Weintrauben, rohe Äpfel und Birnen gehören nicht ins Gefrierfach. Diese Lebensmittel enthalten viel Wasser und werden beim Auftauen matschig.

Welche Lebensmittel kommen ins Reduit, welche in den Keller?

Das Reduit sollte dunkel, trocken und gut belüftet sein. Hier werden lang haltbare Lebensmittel wie Mehl, Salz und Zucker sowie trockene Produkte wie Reis, Nudeln, Cornflakes und Müsli bei Zimmertemperatur gelagert. Das Reduit ist auch der richtige Ort für Dosen und Konserven.

Im kühlen Keller werden Obst und Gemüse wie Äpfel und Kartoffeln sowie Eingemachtes gelagert. Für die Lagerung von Kartoffeln, Obst und Gemüse sind moderne Keller zu warm – die kommen in den Kühlschrank oder ins Reduit.