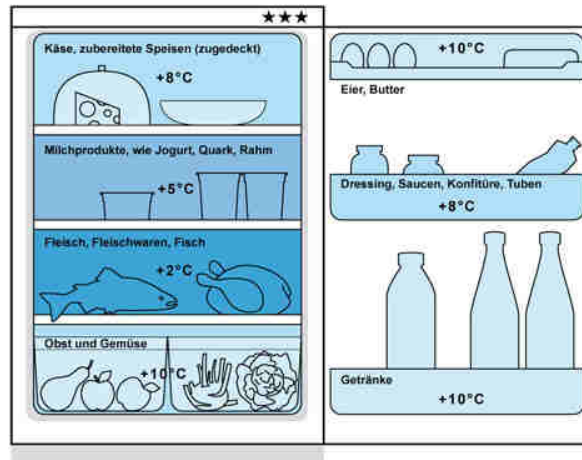


Merkblatt Lager

Gut zu wissen

Kühlschrank: In der Regel haben Kühlschränke unterschiedliche Temperaturbereiche. Für bestimmte Lebensmittel gibt es besonders gute Lagerplätze (siehe Bild). Nach dem Einkauf sollten frisch gekaufte Lebensmittel im Kühlschrank hinter die älteren Produkte gestellt werden.



Quelle: coop

Haltbarkeitsdaten: Es muss zwischen drei Arten von Haltbarkeitsdaten unterschieden werden:

- „zu verbrauchen bis“: Dieses Datum ist gesetzlich für leicht verderbliche Lebensmittel (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern, etc.) vorgeschrieben, die gekühlt gelagert werden müssen. Nach Ablauf dieses Datums sollte das entsprechende Lebensmittel nicht mehr konsumiert werden, da dies gesundheitliche Folgen haben könnte.
- „mindestens haltbar bis“: Dieses Datum ist eine Qualitätsgarantie des Herstellers. Unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen muss das Produkt mindestens bis zum aufgedruckten Datum seine spezifischen Eigenschaften behalten (z.B. Joghurt sollte cremig bleiben). Die meisten Nahrungsmittel sind jedoch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar – daher nicht nur auf das Datum achten, sondern auf die Sinne vertrauen! Wenn das Produkt vom Geruch, dem Geschmack, der Konsistenz, der Farbe und der Erscheinung her so ist wie eine nicht abgelaufene Ware derselben Sorte, dann steht dem Konsum nichts im Weg.
- „zu verkaufen bis“: Dieses Datum wird von vielen Läden auf leicht verderblichen Lebensmitteln angebracht, um diese rechtzeitig zu verkaufen oder auszusortieren. Meistens wird der Preis dieser Waren am besagten Datum oder kurz vorher herabgesetzt.

Allgemein sollte bei der Lagerung auf drei Dinge geachtet werden: **Licht, Sauerstoff und Temperatur**. Jedes Produkt hat individuelle Ansprüche, es gibt jedoch einige allgemeine Regeln:

- Luftdicht verschliessen: Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und ähnliches kann daher vermieden werden, wenn das Lebensmittel luftdicht verpackt oder vakuumiert wird.
- Kühl lagern: Lebensmittel sollten bei kühlen bis kalten Temperaturen gelagert werden, um die Alterungs- und Verderbungsprozesse zu verlangsamen. Auf vielen Lebensmitteln findet man Angaben zur idealen Lagertemperatur (siehe Bild 1 unterhalb der Tabelle). Darauf achten, dass der Kühlschrank kalt genug (5°C) eingestellt ist. Viele Lebensmittel können durch einfrieren noch länger gelagert werden.

- Lichtarm lagern: Licht beschleunigt die Verderbungsprozesse von Ölen und Fetten. Diese Produkte sollten daher im Dunkeln oder in lichtundurchlässigen Behältern gelagert werden.
- Verpackung: Durch die Wahl geeigneter Verpackung kann die Haltbarkeit der Lebensmittel erhöht werden (z.B. luftdichte oder lichtundurchlässige Verpackungen). Für Essensreste empfiehlt es sich, durchsichtige Tupperware zu verwenden – so sieht man immer gleich, was für Reste es noch zu verwerten gilt.

Optimale Lagerung unterschiedlicher Lebensmittel

Früchte: Als Faustregel gilt: Kernobst ist im Kühlschrank länger haltbar. Zitrus- und andere tropische Früchte wie Bananen, Melonen oder Avocados gehören nicht in den Kühlschrank. Wenn man jedoch sehr viele Fruchtfliegen zu Hause hat oder zu viele reife Früchte und den Reifeprozess verlangsamen möchte, können auch tropische Früchte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- **Kühlschrankverträgliche Früchte:** Äpfel, Aprikosen, Birnen, Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren etc.), Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, Zwetschgen
- **Keller / kühler Vorratsraum** (da die folgenden Früchte kälteempfindlich sind): Ananas, Avocados, Bananen, Kochbananen, Mangos, Melonen, Papayas, Zitrusfrüchte

Gemüse:

- **Kühlschrankverträgliches Gemüse:** Blattsalate, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Weisskohl, Radieschen, Rosenkohl, Randen, Sellerie, Spargel, Zwiebel
- **Keller / kühler Vorratsraum (da die folgenden Gemüse kälteempfindlich sind):** Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini

Nachfolgend findest du eine etwas detailliertere Tabelle zur optimalen Lagerung einiger Lebensmittel. Je mehr du davon weisst, desto besser. Im Zweifelsfall schaust du lieber in diesem Dokument nach oder verweist den Besucher/die Besucherin an Dominique Senn.

alphabetisch	Aufbewahrungsort	Nützliche Infos / Tipps
Äpfel	Kühlschrank oder Keller (kühl (möglichst unter +5°C) und dunkel)	Äpfel scheiden ein Gas (Ethylen) aus, welches den Reifeprozess von anderen Früchten und Gemüse beschleunigt, wenn dieses daneben liegt. Äpfel sollten daher nach Möglichkeit separat aufbewahrt werden. Andere Früchte mit hoher Gasproduktion sind: Aprikosen, Avocados, Birnen, Nektarinen und Tomaten. Lageräpfel können bei richtiger Lagerung 3-5 Monate gelagert werden. Achtung: Wenn Äpfel im Kühlschrank gelagert werden, reduziert dies die Haltbarkeit anderer Gemüse wie z.B. Salat! Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger rasch!
Bananen	dunkel und kühl aufbewahren, beispielsweise in einer Schale im Küchenkasten	Bananen scheiden Ethylen aus und verschnellern dadurch den Reifeprozess von gemeinsam gelagerten Früchten und Gemüse. Bananen also besser separat lagern. Wenn unreife Bananen gekauft werden und man den Reifeprozess verschnellern möchte: ein paar (idealerweise rote) Äpfel dazulegen. Wenn reife Bananen gekauft wurden, deren Reifeprozess verlangsamt werden soll: luftig und getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern. Tipp: Bananen bekommen schnell braune Druckstellen, wenn sie in der Obstschale liegen. Besser an einem Haken aufhängen. Aber Achtung: Druckstellen nicht mit den braunen Flecken verwechseln, die zum Reifeprozess gehören!

		<p>Meistens sind Bananen erst richtig reif, wenn sie aussen braun sind – also die Banane immer öffnen und schauen, wie sie innen aussieht, bevor man entscheidet, ob man sie entsorgt.</p> <p>Tipp: Reife und überreife Bananen können eingefroren werden! Bananenschale entfernen, in Stücke schneiden und einfrieren – dann kann Portionenweise darauf zurückgegriffen werden für Milchshakes, Desserts oder Kuchen. Die Bananen können auch vor dem Einfrieren püriert werden. Tiefgekühlt ca. 6 Wochen haltbar.</p>
Blattsalat	Kühlschrank, Gemüsefach	<p>Blattsalate werden oft rasch welk, zudem verlieren sie binnen kürzester Zeit einen hohen Anteil ihrer wertvollen Inhaltstoffe. Die Haltbarkeit kann verlängert werden, wenn der gewaschene Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahrt wird. Alternativ kann ein Tuch mit stark verdünntem Essig oder wahlweise zusätzlichem Zitronensaft angefeuchtet werden – den Salat dann darin einschlagen und so im Gemüsefach lagern. So kann dem Nährstoffverlust bis zu 3 Tage entgegengewirkt werden. Insbesondere gewaschenen Salat nicht mit ethylenausscheidenden Früchten / Gemüse lagern (z.B. Tomaten, Äpfeln, Bananen).</p> <p>Tipp: Welken Salat oder älteres, ausgetrocknetes Gemüse (z.B. Karotten oder Radieschen) für eine Stunde ins Wasser einlegen – dadurch werden sie wiederbelebt!</p>
Brot	Brotkasten	<p>Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Daher lieber nicht zu viel Brot auf einmal kaufen oder ansonsten das Brot portionenweise einfrieren und dann vor Gebrauch aufbacken. Siehe auch Küchenstation 2 (Paniermehl, Croutons)</p> <p>Tipp: Wenn man einen Apfel in den Brotkasten legt, bleibt das Brot länger frisch!</p>
Butter / Kochbutter	Kühlschrank, Kühlschranktür	<p>Butter sollte in einem gut verschliessbaren Gefäss aufbewahrt werden, da sie schnell Gerüche annimmt.</p> <p>Tipp: Butter in der Kühlschranktür aufbewahren, dort wird sie nicht so kalt.</p>
Chips	Küchenkasten	<p>Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschliessen, um die restlichen Chips vor Feuchtigkeit zu schützen.</p> <p>Tipp: Um weiche Chips wieder knusprig zu machen kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechenden Lebensmitteln!).</p>
Cornflakes	Küchenkasten, evt in Tupperware	<p>Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschliessen, um die restlichen Cornflakes vor Feuchtigkeit und Schädlingen zu schützen.</p> <p>Tipp: Um weiche Cornflakes wieder knusprig zu machen kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechenden Lebensmitteln!).</p>
Eier	kühl lagern; ideal ist das oberste Fach der Kühlschranktür	<p>Tipp: So findet man heraus, ob das Ei noch frisch ist: Das Ei in einen kleinen Wasserbehälter legen. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Oberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen.</p> <p>Tipp: Hartgekochte Eier bleiben länger haltbar, wenn sie nicht abgeschreckt werden. (Das Abschrecken der Eier hilft nicht, sie besser schälen zu können)</p>
Fajitas	kühl/trocken lagern, Küchenkasten / Keller wäre idealer	<p>Übrig gebliebene Fajitas können auch eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt aufgetaut und konsumiert werden.</p>

Fleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle (auf der Glasplatte direkt oberhalb des Gemüsefachs) oder im Tiefkühler.	Rohes Fleisch ist im Schnitt rund drei Tage haltbar. Hackfleisch am besten noch rascher verbrauchen. Tiefgekühltes Fleisch kann mehrere Monate so gelagert werden. Fettes Fleisch und Wurst: 2-4 Monate Mageres Fleisch: 8 Monate
Guetzli	Küchenkasten	Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschliessen, um die restlichen Guetzli vor Feuchtigkeit und Schädlingen zu schützen. Tipp: Um weiche Guetzli wieder knusprig zu machen kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechenden Lebensmitteln!).
Gurken	Keller / Küchenkasten (nicht im Kühlschrank)	Am frischesten bleiben Gurken bei einer Raumtemperatur von 15 Grad. Gurken reagieren sehr empfindlich auf das Reifegas Ethylen. Sie sollten daher nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden.
Hackfleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle (direkt oberhalb des Gemüsefachs)	Hackfleisch verdirbt schnell – möglichst bald konsumieren. Tipp: Falls das Hackfleisch nicht am Kauftag gegessen werden kann: Anbraten und bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.
Honig	Küchenkasten	Richtig gelagert (vor Licht, Wärme, Feuchtigkeit und intensiven Gerüchen geschützt) ist Honig sehr lange haltbar.
Joghurt / Quark	Kühlschrank (zweitoberstes Fach)	Joghurt kann auch nach dem aufgedruckten Verbrauchsdatum noch geniessbar sein. Wichtig ist: Auf die eigenen Sinne vertrauen! Tipp: Wenn der Deckel des Joghurts nicht gewölbt ist, sollte das Joghurt probiert werden (anschauen, riechen, schmecken) – in den meisten Fällen ist es noch in Ordnung. Tipp: Waren Joghurts gerade Aktion und es wurden zu viele gekauft? Joghurts können auch eingefroren und dann als Eis serviert werden!
Kaffee	Küchenkasten (nicht im Kühlschrank, denn Feuchtigkeit und Gerüche mindern die Qualität des Kaffees)	Kaffee an einem Ort ohne Zugluft, Licht und Wärme aufbewahren – also am besten im Vorratsschrank oder in der Vorratskammer. Ganze Bohnen behalten das Aroma länger – und immer nur soviel mahlen, wie man gerade braucht.
Karotten	Kühlschrank, Gemüsefach	Verpackte Karotten aus der Verpackung nehmen und ins Gemüsefach legen. Tipp: Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können. Tipp: Wenn die Karotten länger haltbar sein sollen, am besten Karotten mit Erde kaufen und die Erde vor dem Einlagern auf keinen Fall abwaschen.
Kartoffeln	Küchenkasten / Keller	Kartoffeln sollten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, aber nicht im Kühlschrank. Tipp: Wenn man die Kartoffeln ungewaschen (mit Erde) kauft, sind sie viel länger haltbar. Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell!
Käse	Kühlschrank (oberstes Fach)	Wenn möglich Käse am Stück und nicht vorgeschnitten / gerieben kaufen, dann hält er länger. Käse immer verpackt in den Kühlschrank legen, damit er nicht austrocknet. Edelschimmelkäse hält sich am besten, wenn er in Folie gewickelt oder in einer Vorratsdose aufbewahrt wird. So

		<p>können sich die Schimmelkulturen nicht unkontrolliert auf andere Sorten ausbreiten.</p> <p>Hart- und Hartkäse fängt in Folie leicht an zu schwitzen. Es bildet sich Kondenswasser und Schimmelpilze können sich ausbreiten. Am besten im Supermarkt Ersatz-Käsepapier verlangen und darin oder in Butterbrotpapier einwickeln. Im Tiefkühler verliert Käse oft an Geschmack und die Konsistenz wird krümelig und trocken. Falls ein Hartkäse von Schimmel befallen ist, grosszügig wegschneiden und darauf achten, dass der Schimmel nicht ins Innere gewachsen ist. Im Zweifelsfall wegwerfen.</p> <p>Tipp: Um festzustellen, ob die weissen Punkte auf dem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, den Käse waschen! Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht!</p> <p>Tipp: Bei Käse am Stück sollte die Rinde nicht abgeschnitten werden, sie schützt vor Schimmelbefall.</p>
Ketchup / Mayonnaise / Senf	Kühlschrank, Kühlschranktür	
Konfitüre	ungeöffnet: kühl und dunkel geöffnet: im Kühlschrank	Konfitüre sollte im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar sein. Immer gut kontrollieren, ob sich Schimmel gebildet hat – bis dahin sollte sie ohne Probleme verzehrt werden können.
Milch (pasteurisiert)	Kühlschrank, zweitoberstes Fach	Nach dem Öffnen schnell konsumieren (die meisten Milchprodukte sind geöffnet 1-3 Tage haltbar).
Milch (UHT)	können – solange die Verpackung geschlossen ist – ungekühlt gelagert werden	Einmal geöffnete UHT-Produkte im Kühlschrank aufbewahren (zweitoberstes Fach) und innert 2-3 Tagen konsumieren.
Öl	Küchenkasten	Öle und Fette sollten an dunklen Orten oder in lichtundurchlässigen Behältern aufbewahrt werden.
Ovomaltine	Küchenkasten	Trocken lagern, Feuchtigkeit wird aufgesogen → Klumpen
Pelati	Küchenkasten	
Peperoni	kühl, Küchenkasten / Keller	Peperoni ist ein kälteempfindliches Gemüse und sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Pesto (im Glas)	Küchenkasten, nach Öffnung im Kühlschrank	Nach dem Öffnen so schnell wie möglich konsumieren, ist meistens nur noch wenige Tage haltbar.
Pizza (Fertiggericht)	Kühlschrank	Möglichst bald konsumieren – Fertiggerichte haben in der Regel kurze Haltbarkeitszeiten.
Reis	Küchenkasten	Trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen lagern und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen schützen.
Schokolade	Küchenkasten ACHTUNG – unsere Schokolade hier ist aus Salzteig & nicht essbar...	An einem trockenen Ort lagern. Vor Wärme und Sonne schützen. Tipp: Schokolade nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren (z.B. Fisch, Käse), denn insbesondere Weisse Schokolade nimmt sehr leicht Fremdgerüche an.
Salami	Kühlschrank	Salami am besten in ganzen Stücken kaufen, nicht vorgeschnitten, dann ist er länger haltbar. Bei angeschnittener Salami die Schnittfläche mit Haushaltfolie abdecken und im Kühlschrank lagern. Vorgeschnittene Salami schnell konsumieren, sie ist nicht so lange haltbar.
Sirup	Küchenkasten / Kühlschrank	Insbesondere nach dem Öffnen sollte der Sirup nicht zu warm bekommen – an warmen Tagen in den Kühlschrank stellen. Ansonsten sollte er auch bei Raumtemperatur mehrere Wochen halten.
Stocki	Küchenkasten	Trocken lagern, Feuchtigkeit wird aufgesogen → Klumpen

Tee	Küchenkasten	Trocken und kühl lagern. Teedosen aus Aluminium, Keramik oder Holz bieten die optimale Schutzatmosphäre.
Teigwaren	Küchenkasten	Trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen lagern und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen schützen.
Tomaten	Gemüseschale / Küchenkasten	Zu niedrige Temperaturen lassen Tomaten unnötig an Geschmack verlieren. Tomaten mögen trockene Orte mit Temperaturen von 13 bis 18 Grad. Zudem brauchen Tomaten Sauerstoff – besser offen lagern als in Tüten oder Plastikbehältern. Tomaten sondern besonders viel Ethylen aus – also am besten getrennt von anderen Lebensmitteln lagern.
Tortellini (Fertiggericht)	Kühlschrank	
Zitrone	(kühl, nicht im Kühlschrank) / Keller / Küchenkasten	Zitronen sollten offen gelagert werden und Luftkontakt haben. Wenn mehrere Früchte zusammen gelagert werden, sollten sie öfters kontrolliert werden – oft bildet sich an der Unterseite unerkannt Schimmel, der dann die anderen Früchte befällt. Aufgeschnittene Zitronen lassen sich am besten mit der Schnittseite nach oben auf einem Teller bei Zimmertemperatur aufbewahren. Die Schnittfläche trocknet ein und schützt so vor Schimmelbefall. Wenn man diese Hälfte dann verwenden möchte, einfach den trockenen Teil abschneiden. Tipp: Zitronenhälften werden im Kühlschrank gerne vergessen – am besten gleich auspressen und eine leckere Limonade machen.