

Klug aufbewahren

Richtig aufbewahrt, bleiben Lebensmittel länger frisch und lecker. Man muss also weniger wegwerfen, neu kaufen, Geld ausgeben.

Vorräte mögen weder Wärme noch Licht. Beides fördert den Abbau von Vitaminen und lässt Speisen schneller verderben.

Keller: In dunklen, kühlen Kellern halten sich Kartoffeln, Äpfel und Birnen, Karotten und Kohl monatelang. Zur Aufbewahrung eignen sich Holzkisten und -regale. Moderne Keller sind oft wärmer, Obst und Gemüse trocknet hier schneller aus. Wer trotzdem Äpfel oder Karotten lagern will, kann sie in großen Polyethylenbeuteln aufbewahren. Das Obst oder Gemüse erst einige Tage im Keller liegen lassen, dann in die Beutel füllen und verschließen. Beschlägt der Beutel, ist das nicht schlimm. Es darf sich aber kein Wasser ansammeln. Nach zwei, drei Wochen Löcher in den Beutel stechen. So lassen sich Äpfel und Co. bis zu drei Monate lagern.

Vorratskammer: Gibt es in Wohnungen zwar nur selten, dennoch gilt: Eine Speisekammer nahe der Küche ist ideal zur Lagerung, weil es hier weniger feucht und warm ist. Der Raum sollte sich lüften und abdunkeln lassen. Ein Fliegengitter vor dem Fenster hält

Insekten fern. Wer keine Vorratskammer hat, kann Lebensmittel in der kalten Jahreszeit auch auf dem Balkon in einer Kiste aufbewahren, vorausgesetzt, es handelt sich nicht um eine Südlage.

Küchenschränke sind besser als offene Regale. Die meisten Lebensmittel mögen es dunkel, kühl und trocken.

Kühlschrank: Hier werden alle leicht verderblichen Lebensmittel aufbewahrt: Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch und viele Obst- und Gemüsesorten → Seite 88.

Wie lagere ich ...

... Brot? In einem sauberen, trockenen und luftdurchlässigen Brotkasten. Bewährt haben sich Ton- oder Steingutbehälter. Angeschnittenes Brot mit der Schnittfläche nach unten stellen. Schnittbrot kann in der Plastiktüte ins Brotfach gelegt werden. Die Krümel regelmäßig entfernen. Zur Pflege den Brotkasten mit Essigwasser auswischen und abtrocknen. Gut verpacktes Schwarzbrot und luftdicht verpackter Toast können im Kühlschrank aufbewahrt werden, anderes Brot möglichst nicht. Dort



wird es besonders schnell altbacken.

So lange hält sich

- Weizenbrot: bis zu 2 Tage
- Roggenmischbrot: 3 bis 5 Tage
- Vollkornbrot: 7 bis 9 Tage.



TIPP

Das alte Brot landet immer im Müll? Einfach den Brotlaib halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und einfrieren. Die Scheiben werden bei Bedarf im Toaster aufgebacken.



SCHON GEWUSST?

Vollkornmehle können weniger lang gelagert werden. Sie enthalten zum Teil noch den Keimling mit natürlichem Fett, das schneller ranzig wird.

... **Knäckebrot?** In einer Plastikdose, Knäckebrot wird im Brotkasten weich. Originalverpackt hält sich Knäckebrot ein Jahr.

... **Kaffee?** Licht, Wärme, Sauerstoff und fremde Gerüche schaden dem Kaffee-aroma. Deshalb die angebrochene Kaffee-packung in eine luftdicht verschließbare

Dose stecken und im Kühlschrank lagern.

Übrigens verliert gemahlener Kaffee schneller Aroma als ganze Bohnen.

... Trockenware wie Mehl, Zucker, Backzutaten, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte?

Verpackungen nach dem Einkauf auf Schäden überprüfen. Nach dem Öffnen in gut verschließbare, wasserdichte Gefäße, zum Beispiel in leere Marmeladen- oder Gurken-gläser umfüllen, ideal sind dunkle Gläser. Das hält Schädlinge fern. Originalverpackt kann man Mehl sechs Monate aufbewahren, Hülsenfrüchte ein Jahr, Reis zwei Jahre.

... **Eier?** Am besten im Kühlschrank im mittleren Fach. Kühle Temperaturen sorgen dafür, dass sich Bakterien wie Salmonellen nur langsam ausbreiten. Außerdem verhindert Kälte, dass sich die Bakterien gut vermehren. Rohe Eier haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum von 28 Tagen. Sie sind also im Kühlschrank lange haltbar. Und trotzdem: Werden sie roh gegessen, etwa im Nachtisch, sollten sie so frisch wie möglich sein → Seite 91.

... **Butter?** Im Kühlschrank – entweder in der Originalverpackung oder in einer But-terdose, am besten aus Glas oder Porzellan.

... **Milch?** Frische Milch gehört in den Kühlschrank, H-Milch kann rund fünf Monate ungekühlt gelagert werden. Nach dem Öffnen muss sie in den Kühlschrank.

... **Äpfel?** Im Keller, im Kühlschrank oder in der Obstschale. Dort aber nicht neben Bananen, Birnen oder Kiwis. Äpfel scheiden viel Ethylen aus, andere Obstsorten reagieren darauf empfindlich und verderben schneller.

... **Käse?** Im Kühlschrank. Jeder Käse braucht seine eigene Verpackung, damit er nicht austrocknet.

- Hart- und Schnittkäse: In einer geschlossenen Dose aufbewahren
- Parmesan: in ein Küchentuch einwickeln
- Weichkäse: eine luftdurchlässige Kunststoffbox oder eine mit einem Messer perforierte Frischhaltefolie
- Frischkäse: ein luftdichter Behälter

→ TIPP

Hart- und Schnittkäse, Parmesan und Weichkäse halten sich auch gut in einer Käseglocke.

... **frisches Geflügel?** Im kältesten Bereich des Kühlschranks, wegen möglicher Keime immer gut abgedeckt und getrennt von anderen Lebensmitteln, die roh gegessen

werden. Maximal ein bis zwei Tage bei Beachtung der angegebenen Lagertemperatur aufbewahren, sonst so schnell wie möglich zubereiten.

... **Öl?** Möglichst schon in dunklen Glasflaschen kaufen. Sie lassen weniger Licht durch, dadurch wird das Öl nicht so schnell ranzig.

... **Konserven?** Sie können meist problemlos über mehrere Jahre gelagert werden. Versuche zeigen, dass der Inhalt auch nach zehn Jahren noch essbar ist, Geschmack und Aussehen leiden allerdings. Konservendosen sind häufig mit BPA-haltigem Epoxidharz beschichtet → Seite 46.

... **Fruchtsaft?** Nach Anbruch am besten im Kühlschrank. Dort halten sich Säfte länger als bei Zimmertemperatur. Nicht direkt aus der Flasche trinken und den Saft möglichst schnell wieder verschließen.

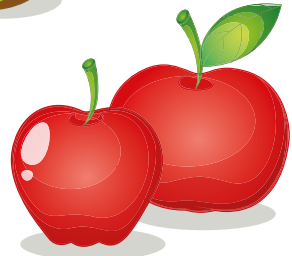
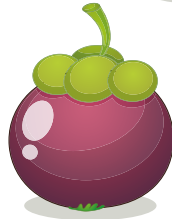
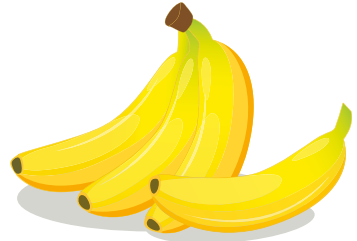
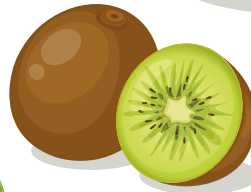
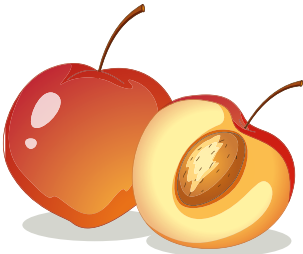


TIPP

Finger weg! Lebensmittel immer mit sauberem Besteck aus der Verpackung nehmen, statt mit bereits benutztem Besteck oder den Fingern. So bleiben Marmelade, Gurken, Joghurt und andere Lebensmittel länger haltbar.

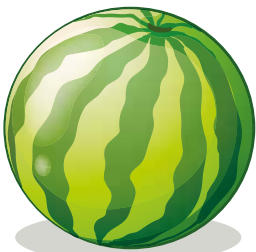
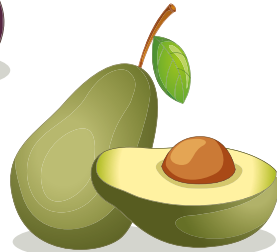
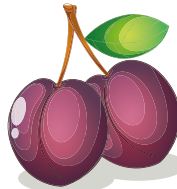
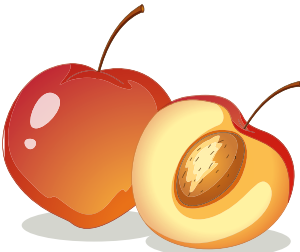
OBSTSORTEN, DIE EMPFINDLICH AUF ETHYLEN REAGIEREN

Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Honigmelonen, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Papayas, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Quitten



OBSTSORTEN, DIE VIEL ETHYLEN ABGEBEN

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Birnen, Cantaloupe-Melonen, Feigen, Nektarinen, Papayas, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen



→ TIPP

Diese Obstsorten am besten nicht nebeneinander lagern, außer man möchte, dass Bananen oder Kiwis schnell nachreifen.

Wo und wie lagere ich Obst und Gemüse?

Manche Obst und Gemüsesorten dürfen in den Kühlschrank, andere vertragen die Kälte nicht. Die Übersicht auf den folgenden Sei-

ten zeigt, wo und wie welches Obst oder Gemüse am längsten frisch, knackig und aromatisch bleibt.

SORTE	IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN?	BESONDERHEITEN
Ananas	–	Kühl, aber nicht im Kühlschrank, bis 10° C, ca. 10 Tage
Apfel	+ –	Bei Zimmertemperatur ca. 10 Tage, im Kühlschrank in einem Beutel verpackt etwas länger
Aprikosen	+	2 bis 3 Tage
Aubergine	– +	Bei Zimmertemperatur lagern oder 1 bis 2 Tage im Kühlschrank, dann rasch verbrauchen. Nicht mit anderen Früchten zusammen lagern.
Avocados	–	Obstschale, Zimmertemperatur, reifen zusammen mit Äpfeln schnell nach
Bananen	–	Kühl, aber nicht im Kühlschrank, bis 10° C, ca. 10 Tage
Birne	–	Bei Zimmertemperatur aufbewahren, ca. 1 Woche
Beerenobst (Himbeeren, Erdbeeren)	+	Dose oder Schüssel, abgedeckt, 1 bis 2 Tage
Blattsalat	+	In ein feuchtes Tuch eingewickelt, mehrere Tage
Blumenkohl	+	Im Kunststoffbeutel verpackt, kühler Keller oder Gemüsefach, ca. 1 Woche
Brokkoli	+	Im Kunststoffbeutel verpackt, kühler Keller oder Gemüsefach, ca. 1 Woche
Champignons	+	In der Originalverpackung nicht länger als 1 bis 2 Tage
Chinakohl	+	In Folie verpackt im Gemüsefach, ca. 1 Woche
Fenchel	+	In einem Kunststoffbeutel verpackt und im Gemüsefach, ca. 1 Woche

SORTE	IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN?	BESONDERHEITEN
Frühlingszwiebeln	–	Kühl, dunkel, trocken, luftig, wenige Tage haltbar
Grapefruits	–	Obstschale, Zimmertemperatur
Grünkohl	+	Am besten sofort verarbeiten. Danach lässt er sich gut einfrieren.
Karotten	+	Das Grün entfernen, weil es dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht. In einem luftdurchlässigen oder gelochten Folienbeutel im Gemüsefach aufbewahren. Nicht mit nachreifenden Früchten (Apfel/Banane) lagern, ca. 1 Woche
Kartoffeln	–	Luftig, dunkel und kühl lagern. Frühkartoffeln möglichst bald verzehren, alle anderen Sorten halten sich 6 bis 8 Monate
Kiwis	+	Grüne Kiwis bis zu 2 Wochen, gelbe maximal 1 Woche
Kohlrabi	+	Blätter entfernen, nicht zusammen mit nachreifenden Früchten, ca. 2 Wochen
Kürbis	–	In kühlen, trockenen Räumen bis zu 3 Monate haltbar. Lässt sich zubereitet gut einfrieren.
Lauch	+	In einem Kunststoffbeutel verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche haltbar. Lässt sich geputzt, geschnitten und blanchiert gut einfrieren, dann 10 bis 12 Monate haltbar.
Mais	+	Gemüsefach des Kühlschranks, ca. 1 Woche
Mandarinen	–	Kühl lagern, bei Zimmertemperatur verlieren sie schnell Aroma
Mangold	+	In Kunststoffolie oder ein feuchtes Tuch wickeln, im Gemüsefach lagern, bis 2 Tage
Orangen	–	Kühl lagern, 8 bis 10 Tage
Paprikaschoten	+	In Kunststoffolie oder einem Tuch verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks, ca. 1 Woche
Pastinaken	+	In einem luftdurchlässigen oder gelochten Folienbeutel aufbewahren, ca. 1 Woche.
Rettich	+	Gemüsefach, in einem luftdurchlässigen oder gelochten Folienbeutel aufbewahren, ca. 1 Woche

SORTE	IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN?	BESONDERHEITEN
Radieschen	+	Das Grün entfernen, weil es dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht. In einem luftdurchlässigen oder gelochten Folienbeutel aufbewahren, ca. 1 Woche
Rosenkohl	+	In Folie verpackt hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage. Lässt sich nach der Zubereitung gut einfrieren.
Rotkohl	+	Kühler Raum oder Gemüsefach des Kühlschranks, 2 bis 3 Wochen
Salatgurken	- +	1 bis 2 Tage im Kühlschrank sind ok, besser ist die Lagerung bei 13° C bis 15° C, ca. 1 Woche
Spargel	+	In ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsefach aufbewahren, 1 Tag
Spinat	+	Im Gemüsefach, in ein feuchtes Tuch wickeln, maximal 2 Tage lagern
Stangensellerie	+	In Kunststoffbeutel verpackt im Gemüsefach einige Tage haltbar
Steinobst	-	2 bis 3 Tage
Süßkartoffel	-	Luftig und dunkel bei 13° C bis 15° C, einige Wochen
Tomaten	-	Bei kühler Zimmertemperatur (12° C bis 16° C), nicht mit anderen Früchten zusammen lagern, 4 bis 5 Tage
Weintrauben	+	ungewaschen in einer Plastiktüte bis zu einer Woche
Weißkohl/ Wirsing	+	Kühler Raum oder Gemüsefach, 2 bis 3 Wochen
Zitrusfrüchte	-	Kühl, möglichst nur kurzfristig im Kühlschrank, 8 bis 10 Tage
Zucchini	- +	1 bis 2 Tage im Kühlschrank sind ok, besser ist die Lagerung bei 13° C bis 15° C, ca. 1 Woche
Zwiebeln	-	In offenen Kartons oder Kisten, trocken, luftig und kühl lagern, einige Wochen