

Sichere Lebensmittelaufbewahrung zu Hause

31 March 2017

Unsere Lebensmittel länger frisch zu halten beugt Krankheiten vor und ist gut für die Umwelt und unseren Geldbeutel. Aber wo und wie lange können wir verschiedene Nahrungsmittel aufbewahren? Was muss gekühlt werden, was nicht? Auf den Etiketten der meisten verpackten Lebensmittel sind Aufbewahrungshinweise zu finden. Aber was ist nach dem Öffnen die beste Aufbewahrungsart? Die nachstehenden Tipps helfen uns dabei, ein Verderben der Lebensmittel zu verhindern. So werden weniger Nahrungsmittel verschwendet.

Machen Sie sich mit den Daten vertraut

Kennen Sie den Unterschied zwischen dem Verbrauchsdatum und dem Mindesthaltbarkeitsdatum? Diese Begriffe werden von der europäischen Verordnung betreffend der Information der Verbraucher über Lebensmittel definiert.^{1,2}

- Beim Mindesthaltbarkeitsdatum geht es um Qualität. Auch nach Ablauf dieses Datums ist ein Lebensmittel normalerweise noch zum Verzehr geeignet, aber sein Geschmack, seine Textur oder sein Geruch sind möglicherweise nicht optimal. Das Mindesthaltbarkeitsdatum erscheint häufig Lebensmitteldosen oder getrockneten oder gefrorenen Nahrungsmitteln. Außerdem werden frisches Obst und Gemüse damit gekennzeichnet.
- Beim Verbrauchsdatum geht es um die Sicherheit. Nach Ablauf dieses Datums kann das Lebensmittel Sie möglicherweise krankmachen. Essen Sie kein Lebensmittel, wenn das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, selbst es noch gut riecht oder schmeckt. Das Verbrauchsdatum befindet sich auf verderblichen Lebensmitteln (die schnell schlecht werden), beispielsweise auf gekühlten Molkerei- und Fleischprodukten oder zubereiteten Salaten.

(!) Diese Daten gelten nur dann, wenn die Aufbewahrungshinweise auf dem Etikett befolgt werden. Lesen Sie die Etiketten auf den Nahrungsmitteln sorgfältig und durch befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers (wie zum Beispiel „nach dem Öffnen gekühlt aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verzehren“).

Wenn Sie Ihre Schränke auffüllen, stellen Sie frisch eingekaufte Lebensmittel hinter die Nahrungsmittel, die schneller zu verbrauchen sind. Auf diese Weise wird es einfacher, Lebensmittel vor ihren Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdaten zu verwenden und weniger Lebensmittel zu verschwenden.^{3,4}

Im Küchenschrank

Nicht alle Lebensmittel müssen unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Saubere, trockene und kühle (unter 25°C) Regale sind ideal für die Aufbewahrung von Brot, getrockneten Lebensmitteln (in versiegelten Tüten oder dicht geschlossenen Behältern), ungeöffnete Dosen, Gläser oder Getränke geeignet.

Manches Obst und Gemüse, besonders tropische Erzeugnisse wie Bananen, vertragen keine Kälte und sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kartoffel und Zwiebeln werden am besten an einem dunklen Ort außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt, damit sie nicht sprießen. Noch zu reifendes Gemüse wie Tomaten, Avocados, Steinobst und Birnen können bei Zimmertemperatur gereift werden, wobei die direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden ist.⁵

Legen Sie Lebensmittel nicht direkt auf den Boden, um keine Insekten oder Nagetiere anzuziehen, und bewahren Sie Reinigungsmittel und Haushaltschemikalien in einem anderen Schrank auf, um Unfällen vorzubeugen.⁶

Lebensmittel im Kühlschrank

Lebensmittel mit der Aufschrift „im Kühlschrank aufbewahren“ und die meisten Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum wie pasteurisierte Milch, Fleisch, Fertigmahlzeiten usw. sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit sie bis zum auf dem Etikett ausgewiesenen Verbrauchsdatum sicher bleiben. Die kühlen Temperaturen (unter 5°C) verlangsamen die Bildung schädlicher Mikroben.

Manche Lebensmittel, die normalerweise bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, wie H-Milch und Flüssigsuppen im Karton, müssen nach dem Öffnen in den Kühlschrank. Am besten sollten offene Dosen jedoch nicht in den Kühlschrank gestellt werden, da damit die Speisen einen metallischen Nachgeschmack annehmen können. Gießen Sie den Inhalt der Dosen in Aufbewahrungsbehälter und decken Sie sie zu.⁷

Tipps für den Kühlschrank^{7,8}:

- Achten Sie anhand eines Kühlschrankthermometers darauf, dass die Temperatur im Kühlschrank unter 5°C bleibt.
- Packen Sie den Kühlschrank nicht zu voll. Zwischen den Lebensmitteln sollte etwas Platz sein, damit die Luft zirkulieren und der Kühlschrank effizient funktionieren kann.
- Stellen Sie heiße Speisen nicht direkt in den Kühlschrank, da sonst die Temperaturen im Inneren ansteigen. Warten Sie, bis die Speisen auf Zimmertemperatur abgekühlt sind.
- Bewahren Sie rohes Fleisch, Fisch und Geflügel in geschlossenen Behältern auf dem unteren Regal Ihres Kühlschranks auf. Diese rohen Lebensmittel können krankheitserregende Mikroben enthalten, die jedoch beim Kochen abgetötet werden. Daher ist es wichtig, gekochte und essbereite Speisen getrennt von rohen Lebensmitteln aufzubewahren, damit sich die Mikroben nicht verbreiten können.
- Auch bei niedrigen Temperaturen können Mikroben noch gedeihen, aber langsamer. Am besten sollten Sie also Lebensmittelreste sofort wegwischen, den Kühlschrank häufig reinigen, und Lebensmittel gut eingewickelt oder in verschlossenen Behältern aufbewahren.
- Denken Sie an die 2-Stunden-Regel: Ob Reste vom Essen, Essen zum Mitnehmen oder gerade einkauft, Lebensmittel sollten innerhalb von 2 Stunden in den Kühlschrank.
- Reste sollten innerhalb von 2 bis 3 Tagen verzehrt werden (bei Reisgerichten innerhalb von einem Tag, denn Reis kann Sporen enthalten, die beim Kochen nicht abgetötet werden und die sich in Bakterien entwickeln können. Je länger gekochter Reis aufbewahrt wird, desto höher ist die Chance,

dass die Bakterien den Reis ungenießbar machen).

Tabelle 1. Leitfaden zur Haltbarkeit von gekühlten Lebensmitteln im kältesten Teil des Kühlschranks⁵.

Nahrungsmittel	Zu erwartende Haltbarkeit im Kühlschrank
Fisch und Meeresfrüchte	3 Tage
Krebstiere und Weichtiere	2 Tage
Fleisch	3 - 5 Tage
Hackfleisch und Innereien	2 - 5 Tage
Geräuchertes	2 -3 Wochen
Geflügel	3 Tage
Fruchtsäfte	7 - 14 Tage
Milch	5 - 7 Tage
Sahne	5 Tage
Hartkäse	Unterschiedlich (1 - 3 Monate)
Weichkäse (Camembert, Brie)	2 -3 Wochen
Hüttenkäse, Ricotta, Frischkäse	10 Tage
Butter	8 Wochen
Margarine	Unterschiedlich (6 Monate)
Öl und Fett	Unterschiedlich (6 Monate)
Hinweis: Folgen Sie bei mit Etiketten versehenen Produkten die angegebenen Daten und Aufbewahrungshinweise.	

Länger haltbar mit sicherem Einfrieren

Sie können so gut wie alle Lebensmittel vor dem Verbrauchsdatum einfrieren und jahrelang aufbewahren. Je nach Produkt lässt die Qualität aber nach 3 bis 12 Monaten nach, also bitte immer die Anweisungen auf dem Etikett befolgen.

Tipps beim Einfrieren^{8,9}:

- Die Temperatur im Gefrierschrank sollte mindestens unter -18°C liegen. Prüfen Sie die Gefriertemperatur mit einem Thermometer.
- Verwenden Sie geeignete Verpackungen (verschießbare Gefriertüten und Kunststoffbehälter), um die Lebensmittel zu schützen und Gefrierbrand zu vermeiden.
- Gefrorene Lebensmittel müssen vor dem Kochen vollkommen aufgetaut werden. Am besten stellen Sie sie in einem Behälter über Nacht in den Kühlschrank. Nach dem Kochen können die Speisen weitere 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Aufgetaute Lebensmittel dürfen nicht erneut eingefroren werden. Aufgetaute Nahrungsmittel können erst nach dem Kochen wieder in den Gefrierschrank.
- Stellen Sie heiße Speisen jedoch nicht direkt in den Gefrierschrank, da sonst die Temperaturen im Inneren ansteigen.
- Sie können Speisen auch in der Mikrowelle auftauen. Da die Mikrowelle allerdings ungleichmäßig

auftaut und warme und kalte Stellen entstehen, an denen Mikroben gedeihen, sollten in der Mikrowelle aufgetauten Lebensmittel unverzüglich gekocht und gegessen werden.¹⁰

Was mache ich, wenn der Gefrierschrank eine Panne hat?

Wenn der Gefrierschrank nicht funktioniert (z. B. wegen einem Stromausfall), lassen Sie die Lebensmittel am besten im Gefrierschrank und machen Sie die Tür nicht auf. Wenn der Fehler innerhalb von 24 Stunden behoben wurde, sind die Lebensmittel aller Wahrscheinlichkeit immer noch eingefroren und unversehrt.⁹ Trotzdem sollten Sie jedes Gefriergut einzeln prüfen. Lebensmittel, die bereits allmählich auftauen (weich werden und/oder bei denen Flüssigkeit austritt) sollten sofort verwendet werden.