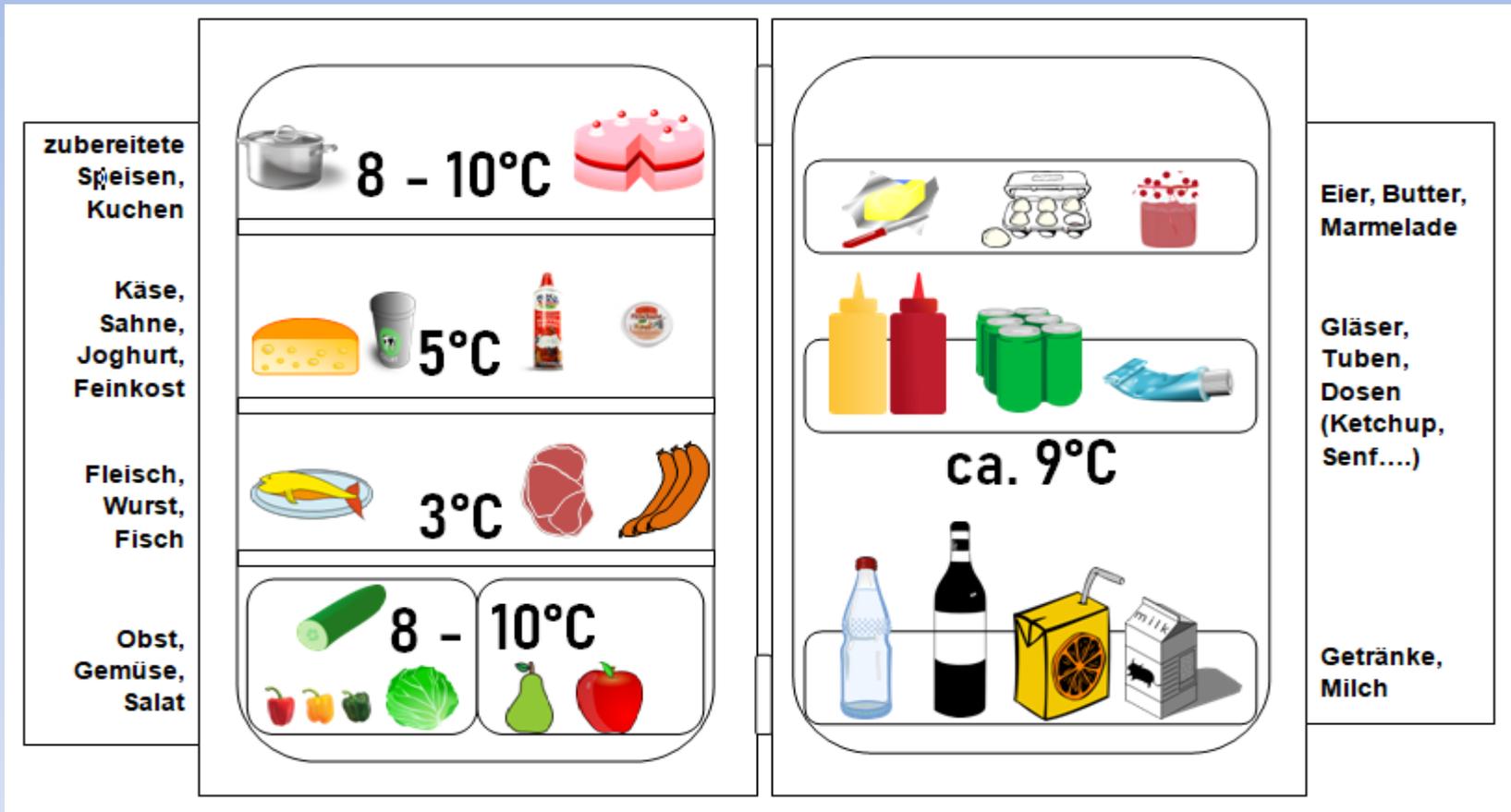




Lebensmittellagerung

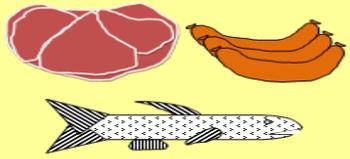
Die Lagerung eines Lebensmittel beeinflusst sein Haltbarkeit!
Und wie lagert man Lebensmittel am besten?



Merke : Ein gut sortierter Kühlschrank spart doppelt Geld.

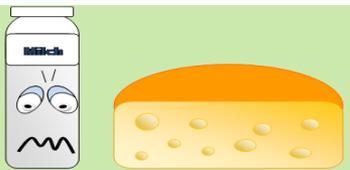
- Lebensmittel bleiben länger haltbar
- Der Kühlschrank benötigt weniger Energie





Fleisch, Fleischprodukte, Fisch

- Auf Frischfleisch, Wurst oder Frischfisch können sich Mikroorganismen gut vermehren, es besteht die Gefahr des Verderbs! Unbedingt gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren!
- Rotes Fleisch hält sich 3-4 Tage, Geflügel ca. 2 Tage, Fisch nur einen Tag.
- Fleisch, Wurst und Fisch lassen sich auch gut einfrieren. Das Auftauen sollte im Kühlschrank erfolgen!



Milch und Milchprodukte

- Frischmilch wird pasteurisiert: durch kurzes Erhitzen werden Bakterien abgetötet. → Gekühlt hält sie 6-10 Tage.
- H-Milch wird ultrahocherhitzt und ist ungekühlt mehrere Monate haltbar. → Nach dem Öffnen unbedingt kühl lagern!
Achtung: H-Milch verdirbt, ohne sauer zu schmecken!
- Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Käse sind länger halt. Bei Käse gilt: je fester, desto länger haltbar!



Obst und Gemüse

- Manche Sorten (z. B. Beeren) haben keine feste Schale, sie sind sehr empfindlich und können schnell verderben.
- Obst wird oft noch leicht unreif verkauft. → Im Kühlschrank verläuft die Reifung langsamer.
- Besonders Blattgemüse kann schnell welken. → Um das zu vermeiden, ist die Luftfeuchtigkeit im Gemüsefach des Kühlschranks besonders hoch.



Brot, Brötchen und Kuchen

- Stärke verkleistert beim Erhitzen mit Wasser. Das dabei gebundene Wasser wird langsam wieder abgegeben, besonders schnell zwischen -7 und +7 °C. Brot und Gebäck werden daher im Kühlschrank schneller trocken und hart, man nennt das „altbacken“. Durch Wiederaufbacken lässt es sich rückgängig machen.
- Im Gefrierschrank passiert dies nicht. Wird Brot frisch eingefroren, ist es auch nach dem Auftauen frisch.



Fette und Öle

- Fette und Öle können ranzig werden, das riecht und schmeckt man. → Ranzige Fette sind ungesund, sie müssen entsorgt werden.
- Flüssige Fette nennt man Öle. Öle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, das macht sie so gesund. → Ungesättigte Fettsäuren sind empfindlich gegen Licht und Luftsauerstoff.

Bildnachweise

- Birne: https://media.4teachers.de/images/thumbs/image_thumb.3139.jpg
- Marmeladenglas: <https://pixabay.com/vectors/pot-vector-jam-strawberry-red-1149941/>
- Milch: <https://pixabay.com/vectors/box-milk-drink-158299/>
- Wasserflasche: <https://pixabay.com/vectors/bottle-mineral-water-1295207/>
- Fisch: <https://pixabay.com/vectors/fish-food-fillet-rico-delicious-4646142/>
- Getränke: <https://pixabay.com/vectors/juice-box-carton-disposable-straw-25189/>
- Topf: <https://pixabay.com/vectors/cooking-pot-sauce-pan-pot-cooking-146459/>
- Paprika: <https://pixabay.com/vectors/peppers-bell-pepper-sweet-pepper-154377/>
- Salatkopf: <https://pixabay.com/vectors/cabbage-vegetable-food-fresh-green-159333/>
- Eier: <https://pixabay.com/vectors/box-carton-eggs-egg-six-open-308052/>
- Tuben: <https://pixabay.com/de/vectors/gew%C3%BCrze-tomatensauce-senf-3683345/>
- Tube: <https://pixabay.com/de/vectors/zahnpasta-blau-rohr-zahnmedizin-29774/>
- Dosen: <https://pixabay.com/de/vectors/getr%C3%A4nke-natron-dosen-gr%C3%BCn-308014/>
- Gurke: <https://pixabay.com/de/vectors/gurke-obst-gr%C3%BCn-gr%C3%BCne-fr%C3%BCchte-1296794/>
- Butter: <https://pixabay.com/de/vectors/butter-magerine-messer-pfund-25232/>
- Kuchen: <https://pixabay.com/de/vectors/kuchen-torte-geburtstag-dessert-157234/>
- Apfel: <https://pixabay.com/de/vectors/apple-rot-obst-frisch-reif-saftig-25236/>
- Weinflasche: <https://pixabay.com/de/vectors/alkohol-flasche-container-trinken-2029553/>
- Joghurt: <https://pixabay.com/de/vectors/joghurt-container-kuh-molkerei-156133/>
- Fleischsalat: https://media1.yopi.de/product_images/538/538447/list_large/penny-prima-kost-fleischsalat.png
- Schlagsahne: <https://www.pngfuel.com/free-png/cigsx>