

VITAL STARK

Lebensmittel richtig lagern Die Grundlagen





Lebensmittel richtig im Kühlschrank lagern

Lebensmittel, die im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahrt werden, sollten stets gut verpackt sein.

Dafür eignet sich natürlich die altbewährte Frischhaltefolie. Wer die Umwelt etwas schonen möchte, sollte aber lieber zu verschließbaren und wiederverwendbaren Dosen greifen. Wichtig ist an der Stelle, dass die Lebensmittel luftdicht verschlossen sind. Denn dadurch behalten die Lebensmittel ihre Frische und ihr Aroma länger. Im Umkehrschluss können die Aromen nicht entweichen, was dafür sorgt, dass auch der Kühlschrank frischer bleibt und nicht den Geruch der gelagerten Lebensmittel annimmt. Aber auch das Auslaufen von flüssiger Nahrung kann so verhindert werden.

Besonders wichtig ist, dass rohes Fleisch und vor allem Geflügel gut verschlossen gelagert wird. Denn durch eine falsche Lagerung können sich bei diesen tierischen Produkten Keime und Bakterien rasend schnell verbreiten, die auch auf andere im Kühlschrank gelagerte Produkte übergehen und so schlimmstenfalls für eine Lebensmittelvergiftung sorgen können.

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten bei einer Temperatur von 2 - 4 °C aufbewahrt werden, damit sie möglichst lange frisch bleiben. Zu diesen zählen alle Fleischsorten (Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel), Fisch und Meeresfrüchte, Eier, alle Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt usw.), die meisten Früchte sowie die viele Gemüsesorten

Aber warum ist das Kühlen dieser Lebensmittel eigentlich so wichtig?

Nun, die Antwort ist recht einfach: befinden sich Lebensmittel in einem Umfeld mit niedriger Temperatur und werden dadurch selbst heruntergekühlt, bleiben sie länger haltbar, da die Aktivität lebensmitteleigener Enzyme gehemmt wird. Außerdem wird das Wachstum von Mikroorganismen verlangsamt. Je wärmer also das Essen ist, umso schneller kann es verderben. Aus dem Grund lässt sich auch die Haltbarkeit von tiefgefrorenen Produkten teilweise auf viele Monate verlängern. Hierbei gilt es allerdings zu beachten, dass sich nicht alle Speisen zum Einfrieren eignen. Denn durch Temperaturen unter 0 °C können die Moleküle gewisser Lebensmittel so stark verstört werden, dass sie ihren Zusammenhalt verlieren und sich das Gewebe regelrecht auflöst. In dem Fall spricht man von Gefrierbrand. Grundsätzlich ist dieser zwar nicht gefährlich. Da das Produkt dadurch allerdings stark an Geschmack verliert, empfiehlt es sich nicht, die Speisen mit Gefrierbrand noch zu verzehren.

Nachteil der meisten Kühlschränke

Die meisten Kühlschränke haben einen großen Makel: sie verfügen nicht über ein Thermometer, anhand dessen sich die genaue Innentemperatur des Kühlschranks erkennen lassen würde. Stattdessen wird uns ein Rädchen mit einem Ziffernblatt überlassen, mit dem sich nur verschiedene Stufen einstellen lassen. Die Nummer sagt dabei auch nur aus, wie stark die Lebensmittel gekühlt werden sollen. Sie gibt hingegen keine Auskunft darüber, wie warm oder kalt es tatsächlich im Kühlschrank ist. An der Stelle besteht also von Seiten der Kühlschrank-Bauer noch Nachholbedarf!

Bis allerdings alle Kühlschränke standardmäßig mit einem Thermometer ausgestattet sind, ist es ratsam, sich selbst ein Kühlschrankthermometer zuzulegen. Damit soll natürlich nicht stündlich die Temperatur geprüft werden, aber es ist einfach gut, die Dinge hin und wieder im Auge zu behalten.



Obst und Gemüse richtig lagern

Sicher hast du auch schon diese Erfahrung gemacht: du kaufst auf dem Wochenmarkt das vermeintlich frischeste und knackigste Obst und Gemüse ein, um bereits wenige Tage später zu merken, dass die Früchte bereits überreif sind und das Gemüse zu verderben beginnt. In deiner „Not“ verarbeitest du alles noch fix zu Smoothies und Eintöpfen, damit nichts verkommt. Doch eigentlich war das nicht so geplant. Vielmehr waren das Obst und Gemüse noch fest für die kommenden Tage eingeplant.

Doch warum halten sich gerade Obst und Gemüse oft nicht so lange, wie man hofft? Ist die Ware auf dem Wochenmarkt doch nicht so frisch? Könnte sein. Ein weiterer ausschlaggebender Grund könnte aber auch eine falsche Lagerung sein. Im Folgenden erklären wir deshalb, welche Früchte besser in das Gemüsefach des Kühlschranks gehören und welche ohne Probleme dekorativ in die Obstschale gelegt werden können.

FrISCHE Früchte lagern

Zu den Früchten, die während des Reifeprozesses bei Zimmertemperatur gelagert werden können, gehören unter anderem Aprikosen, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Papayas, Pfirsiche, Birnen, Ananas und Pflaumen. Die reifen Früchte sollten dann aber im Kühlschrank gelagert werden, damit

sie für weitere zwei bis drei Tage frisch bleiben. In diesem Zeitraum sollten sie auch verzehrt werden.

Im Kühlschrank gelagerte Äpfel bleiben länger knackig, können jedoch auch bei niedriger Zimmertemperatur gelagert werden. Weitere Früchte, die bei niedriger Zimmertemperatur gelagert werden können, sind Bananen, Datteln, Zitronen, Limetten, Grapefruits und Orangen. Äpfel können einige Tage bei dieser Temperatur aufbewahrt werden, Zitrusfrüchte bis zu einer Woche und Datteln bleiben sogar für mehrere Wochen frisch, auch wenn sie nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zu den Früchten, die im reifen Zustand gekauft werden, zählen unter anderem Beeren, Kirschen, Feigen, Trauben, Melonen, Granatäpfel und Mandarinen. Diese sollten deshalb im Kühlschrank gelagert und innerhalb von ca. zwei bis drei Tagen verzehrt werden. Granatäpfel halten sich sogar etwas länger.

Frisches Gemüse lagern

Viele Gemüsesorten können bei Zimmertemperatur oder auch im Kühlschrank gelagert werden. Am längsten hält sich frisches Gemüse jedoch, wenn es an einem dunklen, kühlen und gut belüfteten Ort bei etwa 10°C gelagert wird. Dazu zählen Knoblauch, Zwiebeln, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Steckrüben und Kürbisse. Dieses Gemüse kann für etwa 2 Monate in einer solchen Umgebung aufbewahrt werden, ohne dass es verdirbt.

Doch wie sieht es mit den Tomaten aus? Obwohl wir diese gern als Gemüse deklarieren, handelt es sich bei der Tomate viel mehr um ein sogenanntes Fruchtgemüse. Sie ist damit ein „Zwischending“ aus Obst und Gemüse. Tomaten sollten bei normaler Zimmertemperatur gelagert werden, da eine zu kalte Umgebung, wie sie der Kühlschrank bietet, den Reifeprozess ansonsten verlangsamt und die Tomate dadurch an Aroma verliert.

Einige Gemüsesorten verderben allerdings auch schneller bei normaler Zimmertemperatur und sollten deshalb gekühlt werden. Erbsen und Mais sollten so schnell wie möglich verzehrt werden, während Karotten und Kohl länger gelagert werden können. Wasche außerdem das Gemüse in den meisten Fällen erst, wenn du es verzehren möchtest. Denn das beugt Schimmel und Fäulnis vor. Mit folgenden Ausnahmen: Sellerie, herzhaftes Gemüse, Kräuter, Salat, Spinat und Brunnenkresse sollten wiederum vor der Lagerung gewaschen werden.



Konserven und trockene Lebensmittel lagern

Eine prall gefüllte Speisekammer bietet gewisse Vorteile. So kann mit einem gewissen Lebensmittelvorrat zu Hause ohne langes Planen und vorherigem Einkaufen spontan auch am Abend nach einem langen Arbeitstag das Lieblingsgericht gekocht werden. Oder wenn Besuch unangemeldet vorbei kommt, kann ebenfalls kurzfristig ein Menü gezaubert werden. Bei Lebensmitteln mit langer Haltbarkeit empfiehlt es sich daher diese auf Vorrat (im Angebot oft auch kostengünstiger) zu kaufen. Dazu eignen sich besonders Konserven und Trockenwaren wie etwa Nudeln und Reis.

Alles im Überblick

Doch bei der Lagerung dieser Lebensmittel gilt es trotzdem einiges zu beachten. So sind Konserven und Trockenwaren zwar sehr lange haltbar, aber leider nicht unbegrenzt. Daher ist es wichtig, auch bei einem umfangreichen Vorrat den Überblick zu behalten. Nach einem Wochenendeinkauf stellen viele die neu gekauften Lebensmittel im Schrank nach ganz vorn. Besser wäre es aber, diese nach hinten zu räumen, da das Verfallsdatum der anderen Lebensmittel, die bereits im Schrank sind, mit großer Wahrscheinlichkeit früher erreicht wird. Und sind wir mal ehrlich: im Alltag greifen wir durch unsere Bequemlichkeit doch meist zu den Produkten, die direkt in Sichtweite stehen und kreieren daraus ein Gericht. Konserven, die immer ganz hinten stehen, geraten so schnell in Vergessenheit bis sie schließlich bei der nächsten großen Aufräumaktion wieder zum Vorschein kommen und schlimmstenfalls

dann das Haltbarkeitsdatum bereits überschritten ist. Um das zu vermeiden, sollten auch Konserven und Trockenwaren nach ihrer Haltbarkeit in der Speisekammer oder im Küchenschrank sortiert werden.

Kühl und trocken lagern

Außerdem sollten diese Lebensmittel kühl und trocken gelagert werden. Eine Raumtemperatur von 18 Grad Celsius gilt es dabei nicht zu überschreiten. Mehl, Salz, Zucker und Nudeln zählen zu den Grundzutaten vieler Gerichte und werden eigentlich ständig in jeder Küche benötigt. Diese sollten deshalb in wasserfesten und durchsichtigen Behältern aus Glas oder Plastik aufbewahrt werden. Sind die Behälter zusätzlich mit Namen und Haltbarkeit beschriftet, helfen sie dabei, den Küchenschrank zu organisieren und den Überblick zu behalten. Außerdem bleibt der Schrank auf diese Weise aufgeräumt und sauber (wer schon einmal durch eine aufgefetzte Tüte im Schrank das Mehl wieder herausfegen und – wischen musste, weiß, wie nervig das sein kann).

Luftdicht lagern

Um zu vermeiden, dass sich kleine Käfer oder Fliegen in den trockenen Lebensmitteln einnisten, sollten die Behälter zudem luftdicht verschlossen sein. Aber auch getrocknete Gewürze und Kräuter sollten in fest verschlossenen Behältern – am besten aus Glas oder Keramik – aufbewahrt werden, um ihr Aroma nicht zu verlieren. Dabei sollten sie vor direkten Sonneneinstrahlungen geschützt und besser an einem dunklen Ort gelagert werden.

Bei der Lagerung von Ölen ist hingegen darauf zu achten, dass sie an einem kühlen Ort in einem auslaufsicheren Behälter aufbewahrt sind. Nussöle halten sich so beispielsweise gelagert im Kühlschrank länger.



Frische Kräuter und Gewürze richtig verwenden

Was wären Tomatensoßen nur ohne Basilikum oder Gemüsesuppen ohne Petersilie? Vermutlich würden sie gut zubereitet auch dann noch sehr lecker schmecken. Aber sie wären auf jeden Fall weniger aromatisch und delikater. Denn erst durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen bekommen unsere Lieblingsgerichte doch eine eigene Note und machen sie zu etwas Besonderem.

Wenn möglich empfiehlt es sich beim Würzen auf frische Kräuter zurückzugreifen, da diese noch intensiver schmecken und durch ihr sattes Grün jedes Gericht auch optisch aufpeppen. Frische Kräuter geben dem Gericht einfach das gewisse Etwas und machen den Unterschied zu „08/15-Speisen“.

Die meisten Kräuter können dabei ganz unkompliziert zu Hause auf der Fensterbank gezüchtet werden. Positiver Nebeneffekt: eingepflanzt in kleinen bunten Blumentöpfen, verschönern sie jede Fensterbank und erweisen sich damit als nützliche Dekoelemente, die gesund sind und gut schmecken. Wem der grüne Daumen fehlt, kann die frischen Kräuter aber auch in jedem gut sortierten Supermarkt entweder im Topf oder bereits portioniert und abgepackt kaufen.

Bei der Zubereitung gilt es jedoch einiges zu beachten. So verlieren frische Kräuter schneller ihren Geschmack als getrocknete. Sie sollten daher erst

kurz vor der Verwendung klein gehackt und erst kurz vor Ende der Garzeit zur Speise hinzugefügt werden. Wer nach Rezept kocht und getrocknete mit frischen Kräutern ersetzen möchte, sollte dies im Verhältnis ein Teelöffel getrocknete zu einem Esslöffel frischer Kräuter tun.

Anders sieht es bei Gewürzen aus. Denn Gewürze benötigen in der Regel etwas mehr Zeit, um ihre Aromen zu entfalten. Du solltest dich bei der Verwendung daher entweder genau an das Rezept halten oder deine gesammelten Erfahrungen einsetzen. Wenn du weder das eine noch das andere zur Hand hast, hilft nur Probieren und daraus Lernen. ;-)

Zudem empfiehlt es sich die Gewürze jeweils „frisch“ beim Kochen mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle zu mahlen. Denn auch gemahlene Gewürze können aufgrund der Lagerung mit der Zeit ihr Aroma verlieren und schmecken eben dann nicht mehr so intensiv.





Lebensmittelvergiftung

Eine Lebensmittelvergiftung ist eine akute Gastroenteritis, die durch den Verzehr eines Nahrungsmittels oder Getränks verursacht wird, welches pathogene Mikroorganismen enthält.

Arten von Lebensmittelvergiftungen

1. bakterielle Lebensmittelvergiftung:

Diese Form der Lebensmittelvergiftung wird von Bakterien verursacht. Die Lebensmittel enthalten so pathogene Bakterien oder deren Giftstoffe, die zusammen mit dem Lebensmittel aufgenommen werden.

2. Nicht bakterielle Lebensmittelvergiftung:

Auch giftige Chemikalien wie etwa Düngemittel, Insektizide und Schwermetalle können Lebensmittelvergiftungen hervorrufen. Aufgrund der strengen Verordnungen in der Landwirtschaft ist diese Form jedoch sehr selten.

Im Folgenden wollen wir daher genauer auf die bakterielle Lebensmittelvergiftung eingehen. Grundsätzlich ist dazu vorab zu sagen, dass nicht alle Bakterien schädlich sind. Viele sind sogar sehr nützlich und

unterstützen beispielsweise den Verdauungsprozess. Es gibt jedoch einige pathogene Bakterien, die Giftstoffe produzieren und so Krankheiten hervorrufen können. Diese Organismen können über die Nahrungsaufnahme in unseren Körper gelangen.

Wie es zu einer Lebensmittelvergiftung kommt:

1. Verunreinigtes Wasser
2. Die Zutaten für Speisen sind von Bakterien befallen
3. Die Küche, in der die Speisen zubereitet werden, ist nicht sauber.
4. Einige Tiere wie Hunde oder Ratten können das Futter kontaminieren.
5. Wenn zubereitete Lebensmittel längere Zeit bei Raumtemperatur aufbewahrt und erneut erhitzt werden, kann dies zu einer Lebensmittelvergiftung führen.

Häufig auftretende Formen einer bakteriellen Lebensmittelvergiftung

1. Salmonelleninfektion:

Es gibt drei verschiedene Arten von Salmonelleninfektionen: *Salmonella typhimurium*, *Salmonella cholerae suis* und *Salmonella enteritidis*. Diese Bakterien kommen in Milch, Milchprodukten und Eiern vor. Symptome dieser Lebensmittelvergiftung sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Diese können in Verbindung mit Fieber auftreten.

2. Botulismus:

Botulismus ist die gefährliche Art der Lebensmittelvergiftung und wird durch *Clostridium botulinum* verursacht. Die Bakterien vermehren sich in schlecht konservierten Einweckgläsern und Konservenbüchsen, können aber auch in Wurstwaren auftreten. Im Vergleich zu anderen Lebensmittelvergiftungen sind hier Erbrechen und Durchfall selten. Botulismus betrifft hauptsächlich das Nervensystem. Die Symptome beginnen mit Doppelsehen, Taubheit und einem Schwächeanfall. Später kommt es zu Lähmungen mit Herz- und Atemversagen, was schließlich tödlich enden kann.

3. Lebensmittelvergiftung durch Staphylokokken:

Diese Form der Lebensmittelvergiftung wird durch *Staphylococcus aureus* verursacht und führt häufig zu Hautproblemen. Werden die Bakterien in Milch oder Milchprodukten aufgenommen, können sie außerdem zu einer Gastroenteritis führen. Es kommt zu Erbrechen und Bauchkrämpfen mit Durchfall.

4. Lebensmittelvergiftung durch *Clostridium perfringens*:

Diese Bakterien kommen im Stuhl, im Boden und im Wasser vor und gelangen beispielsweise durch den Verzehr von verunreinigtem Fleisch oder Eispeisen in den Körper ein. Aber auch wenn Lebensmittel gekocht und dann lange Zeit bei Raumtemperatur gelagert werden, können sich diese Bakterien vermehren und zu einer Lebensmittelvergiftung führen. Symptome sind Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfe.

5. *Bacillus cereus*:

Da die Sporen dieser Organismen hitzeresistent sind, können sie sogar das Kochen überleben und eine Enteritis verursachen. Durchfall und Erbrechen sind bei dieser Infektion häufig.

Wie lässt sich eine Lebensmittelvergiftung feststellen?

1. Die betroffene Person muss ärztlich untersucht werden.
2. Küchen-, Lagerraum- und Lebensmittelproben sollten auf Keime und Bakterien geprüft werden.
3. Der Koch und der Lebensmittelverkäufer sollten befragt werden.
4. Proben vom Erbrochenen und vom Stuhl des Erkrankten sollten untersucht werden, um die verantwortlichen Bakterien identifizieren zu können.

Wie man einer Lebensmittelvergiftung vorbeugt:

1. Verwende nur sauberes Wasser.
2. Alle Personen, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, sollten auf Hygiene achten.
3. Die Speisen sollten nicht von kranken Menschen zubereitet werden.

4. Die Küche sollte ordentlich und sauber sein.
5. Kochutensilien sollten immer mit Spülmittel und heißem Wasser gewaschen werden.
6. Das zubereitete Essen sollte nicht lange bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.
7. Alle Lebensmittel sollten in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden.
8. Haustiere dürfen nicht mit Nahrungsmitteln in Berührung kommen
9. Gemüse sollte vor dem Kochen gewaschen werden.
10. Fleisch sollte stets frisch sein und in bekannten Supermärkten oder Metzgereien gekauft werden.

Bildquellen:

Titelbild: maja7777/Pixabay

S. 2: © engin akyurt/Pixabay

S. 2: © tookapic/Pixabay

S. 2: © congerdesign/Pixabay

S. 2: © Gundula Vogel/Pixabay

S. 2: © Thanks for your Like • donations welcome/Pixabay

S. 2: © mohamed Hassan/Pixabay