

Welternährungstag: Lebensmittel richtig lagern

Mo, 15.10.2018 - 16:05

Am Welternährungstag am 16. Oktober stehen der Welthunger und die Lebensmittelverschwendung im Mittelpunkt. Viele Lebensmittel landen im Müll, weil sie vorzeitig verderben. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps für die optimale Lagerung von Lebensmitteln.

Ein Drittel der für den menschlichen Konsum erzeugten Lebensmittel geht weltweit verloren oder wird verschwendet – Jahr für Jahr. Während es sich Familien in den ärmeren Ländern kaum „leisten“ können, Lebensmittel zu verschwenden, gehen in den reicheren Ländern rund 40 Prozent der (nach der Ernte) verschwendeten Lebensmittel auf das Konto der Haushalte.

Einer der Gründe dafür, dass Lebensmittel vorzeitig verderben – und in der Folge entsorgt werden –, ist, dass sie nicht optimal gelagert werden. Dagegen verlängert eine optimale Lagerung die Haltbarkeit der Lebensmittel. Kühlschränke bieten von unten nach oben unterschiedliche Temperaturzonen, und an der Rückwand, wo sich das Kühlaggregat befindet, ist die Temperatur deutlich niedriger als in der Kühlschranktür. Diese Effekte kann man nutzen, um die Qualität der verschiedenen Lebensmittel optimal zu erhalten.

Richtig lagern im Kühlschrank ...

Gemüse und Obst gehören im Allgemeinen in das Gemüsefach. Dort werden sie nicht zu großer Kälte ausgesetzt und trotzdem frisch gehalten, da eine gewisse Luftfeuchtigkeit bewahrt wird.

Auf der untersten Ablage, gleich oberhalb des Gemüsefachs, werden die tiefsten Temperaturen (rund zwei Grad Celsius) erreicht. Hier sind leicht verderbliche Lebensmittel wie frischer Fisch und rohes Fleisch gut aufgehoben. Speziell für diese Lebensmittel ist es wichtig, dass die Kühlkette niemals unterbrochen wird.

Das Fach darüber ist für die Lagerung von Milchprodukten wie Sahne und Joghurt optimal.

Höhere Temperaturen herrschen in den oberen Fächern. Dort sind Wurst oder Käse gut aufgehoben, weil die Aromastoffe besser erhalten bleiben, wenn es nicht ganz so kalt ist. Für Käse empfiehlt sich das

Einwickeln in beschichtetes Papier.

Eine der wärmsten Zonen im Kühlschrank ist die Tür. Hier sind Eier, Butter und Getränke gut aufgehoben, welche nur eine leichte Kühlung benötigen.

Eine Verpackung oder Abdeckung schützt die Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor geschmacklichen Veränderungen. Einmal geöffnete Konserven und Packungen – Milch, Tomatensauce, eingelegtes Gemüse – gehören in den Kühlschrank, ihr Inhalt sollte so bald als möglich verbraucht werden. Noch heiße Speisen sollten auskühlen, bevor man sie in den Kühlschrank gibt, die Kühlschranktür sollte nach Gebrauch immer gleich wieder geschlossen werden.

...und in der restlichen Küche

Nicht in den Kühlschrank gehören Brot, Speiseöl, Kartoffeln, Auberginen, Avocados, Tomaten und die meisten Südfrüchte (z.B. Bananen). Kartoffeln können jedoch in der „Kellerzone“ im Kühlschrank aufbewahrt werden, sofern eine solche vorhanden ist. Brot hält sich länger in einer Brotbox. Zwiebeln benötigen einen trockenen, dunklen Ort.

Äpfel und Tomaten sollten nicht neben anderen Obstarten gelagert werden. Sie strömen Ethylengas aus, welches andere Obst- und Gemüsearten schneller reifen lässt.

Der Inhalt von angebrochenen Packungen (Müsli, Reis, Mehl und Co) wird am besten in gut schließende Behälter umgefüllt, dort sind die Produkte vor Schädlingsbefall geschützt.

Abgelaufen und doch genießbar

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum**. Es gibt lediglich den Zeitpunkt an, bis zu welchem ein Lebensmittel seine typischen Eigenschaften (Aussehen, Geruch, Geschmack usw.) mindestens behält. Erkennbar ist das MHD am Wortlaut "**mindestens** haltbar bis" ("**da consumarsi preferibilmente entro**"). Lebensmittel, die noch ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden, sind in den allermeisten Fällen auch nach Ablauf des MHD noch genießbar, je nach Produkt auch noch Monate später. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, ist in der Regel noch gut und kann bedenkenlos gegessen werden.

Anders das **Verbrauchsdatum**: dieses ist am Wortlaut "**zu verbrauchen bis**" ("**da consumarsi entro**") erkennbar und wird nur für leicht verderbliche Lebensmittel wie faschiertes Fleisch verwendet. Produkte mit einem Verbrauchsdatum sollten nach Ablauf der Frist nicht mehr konsumiert werden, da das Risiko einer Belastung mit krankheitserregenden Keimen zu hoch ist – sie gehören leider wirklich in die Tonne. Am besten ist natürlich, sie werden vor Ablauf der Frist verbraucht oder rechtzeitig eingefroren.