

Merkblatt Lagerung von Lebensmitteln

Allgemeines

- ✎ Lagere die Lebensmittel bei den optimalen Lagerbedingungen (Temperatur, Licht, Feuchtigkeit)
- ✎ Wende das Fi-Fo-Prinzip an (First in-First out)
- ✎ Beachte die Herstellerangaben oder erkundige dich bei den Herstellern, in Fachbüchern oder auf Websites zum Thema (siehe Linkliste unten)
- ✎ Die Haltbarkeit von Lebensmitteln in geschlossenen Originalverpackungen kann sich von denjenigen bei geöffneten Verpackungen unterscheiden. Die Datierung bezieht sich in der Regel auf das Lebensmittel in der ungeöffneten Verpackung.
- ✎ Beachte, dass die gemeinsame Lagerung von verschiedenen Lebensmitteln die Haltbarkeit gegenseitig beeinflussen kann (z.B. Äpfel und Bananen sollten getrennt gelagert werden)

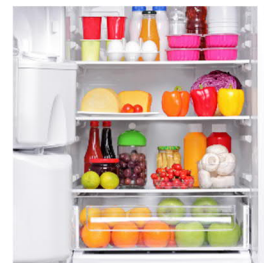
Datierung

Verbrauchsdatum	Mindesthaltbarkeitsdatum
Zu verbrauchen bis:	Mindestens haltbar bis (Ende):
	
Nach Ablauf nicht mehr verwenden, da ein Gesundheitsrisiko besteht.	Bei korrekter Lagerung nach Ablauf mit den Sinnen testen (sehen, riechen, vorsichtig kosten)

Wo lagern?

Im Kühlschrank

- ✎ verderbliche Lebensmittel
- ✎ Lebensmittel in angebrochenen Verpackungen (Sauce, Ketchup, Essiggurken etc.)



Tipps:

- ✎ Es gibt unterschiedliche Temperaturzonen im Kühlschrank. Beachte diese.
- ✎ RGT-Regel: Bei einem Grad höherer Temperatur, laufen Reaktionen etwa doppelt so schnell ab!
- ✎ Lagere Lebensmittel zugedeckt
- ✎ Überfülle den Kühlschrank nicht, damit die Luft zirkulieren kann
- ✎ Stelle Lebensmittel, die du bald verbrauchen musst in ein separates Kistchen (Eat first)
- ✎ Friere gekochte Menus besser ein, wenn du sie nicht bald konsumieren kannst
- ✎ Haltbarkeitstabellen sind immer nur Schätzwerte: Je nach Verarbeitungsmethode, hygienischen Bedingungen, Zutaten, Verpackung und Lagerung können diese variieren.
- ✎ Beschrifte Lebensmittelreste, damit du weisst, von wann sie sind

Küchenschrank/Vorratskammer



- ✓ Trockene Lebensmittel wie:
 - Müesli
 - Flocken
 - Reis
 - Teigwaren
 - Süssigkeiten
 - Brot etc.

Keller



- ✓ Lagerkartoffeln
- ✓ Äpfel
- ✓ Konserven
- ✓ Konfi
- ✓ Sirup
- ✓ ungeöffnete Getränke

Tipps:

- ✓ Halte auch diese Lager stets sauber und ordentlich
 - ✓ Ware gut beschriften
 - ✓ First in -first out anwenden
- ✓ Kontrolliere regelmässig die Haltbarkeitsdaten

Wichtige Produktgruppen

Produktgruppe	Anforderungen
Rohes Fleisch	an kühler Stelle lagern
Hackfleisch	Verdirbt sehr rasch. Deshalb nicht lange lagern.
Eier	Mögen keine Temperaturschwankungen. Mit der Spitze nach unten lagern.
Karotten / Wurzelgemüse	Aus einer allfälligen Plastikverpackung entfernen und im Gemüsefach lagern. Karottengrün entfernen. Gemüse mit Erdresten ist länger haltbar. Aber 8-tung: lagere solches Gemüse getrennt von anderen Lebensmitteln.
Schokolade	Erleidet einen Qualitätsverlust im Kühlschrank
Südfrüchte	Verlieren an Aroma im Kühlschrank und sollten deshalb ausserhalb gelagert werden
Kartoffeln	Sollten zwar kühl, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden, weil ansonsten bei der Verarbeitung zu viel Acrylamid gebildet werden kann. Sie sollten auch vor Licht geschützt aufbewahrt werden, weil sie ansonsten giftige Stoffe bilden (Solanin). Dies erkennt man an den grünen Stellen. Insbesondere Kinder sollten Kartoffeln deshalb ohne Schale essen.
Brot	Nicht im Kühlschrank lagern. Das Brot wird so schneller trocken und kann zu schimmeln beginnen. Lagere das Brot besser im Brotkasten. Durch Aufbacken im Backofen oder Toaster kann auch mit altem Brot eine schmackhafte Mahlzeit entstehen (Fotzelschnitten, Eiernösti, Brotsalat etc.). Altes Brot kann auch zu Paniermehl gemahlen werden.
Käse	Getrennt voneinander im oberen Bereich des Kühlschranks lagern

Welche Faktoren beeinflussen die Haltbarkeit von Lebensmitteln?

- ✂ Wassergehalt
- ✂ pH-Wert/Säuregehalt
- ✂ konservierende Zutaten (Zuckergehalt, Salzgehalt, Konservierungsstoffe, Säuren)
- ✂ Hitzebehandlungen-Kühlhaltung
- ✂ Verpackung

Linkliste

[Haltbarkeit: Vertrau auf deine Sinne - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch)

[Food Waste DE \(tischlein.ch\)](https://www.tischlein.ch)

[Genuss ohne Risiko \(tischlein.ch\)](https://www.tischlein.ch)

[Lebensmittel richtig lagern- BZfE](https://www.bzfe.ch)

[Die richtige Lagerung von Lebensmitteln | Nds. Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit \(niedersachsen.de\)](https://www.niedersachsen.de)

[Leitfaden-unverpacktes-Einkaufen-Einzelseiten.pdf \(unverpackt-verband.de\)](https://www.unverpackt-verband.de)

[Madame Frigo – und die öffentlichen Kühlschränke](https://www.madamefrigo.ch)