



10 Fehler bei der Lagerung von Lebensmitteln

1. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank

Tomaten verlieren im Kühlschrank an Aroma und können sogar schneller schimmeln. Besser ist es, wenn man sie in einem kühlen Raum aufbewahrt (zum Beispiel Keller oder Speisekammer); ideal ist eine Temperatur von circa 15 Grad. Wenn du keinen solchen Raum hast: Tomaten bei Zimmertemperatur zu lagern ist immer noch sinnvoller als im Kühlschrank. Das gilt übrigens auch für einige andere Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil, zum Beispiel Gurken, Paprika, Zucchini und Auberginen.

2. Brot schimmelt in Plastik

Mal davon abgesehen, dass man plastikverpacktes Supermarkt-Brot sollte: Brot hält sich am besten, wenn man es in einem luftdurchlässigen Behälter lagert. Luftdicht in Plastik verpackt fängt es schnell an zu schimmeln. Die vermeintlich altmodischen Brotkästen machen darum durchaus Sinn. Optimal sind Tongefäße, darin bleibt das Brot am längsten frisch.

3. Käse muss atmen können

Käse sollte man nicht in Plastik verpackt und/oder luftdicht lagern. Er hält sich besser, wenn man ihn in einer luftdurchlässigen Verpackung aufbewahrt, also beispielsweise in einem leicht angefeuchteten Tuch oder in Käsepapier (Wachspapier).

Tipp: Viele Käsehändler auf dem Wochenmarkt packen den Käse in Käsepapier ein – im Supermarkt bekommt man meist nur Plastik.

4. Essensreste ohne Plastikmüll lagern

Reste vom Abendessen oder angeschnittenes Obst und Gemüse bedecken viele Menschen mit Frischhaltefolie, um es dann bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufzubewahren. Das ist eine vollkommen unnötige Verschwendung von Plastik: du kannst solche Reste genauso gut in wiederverwendbaren, verschließbaren Dosen, Boxen oder sogar alten Schraubgläsern aufbewahren.

Vorteil: Man kann seinen Rest gut verpackt mitnehmen – zum Beispiel als fertiges Mittagessen ins Büro. So spart man auch dort noch einmal Verpackungsmüll.



10 Fehler bei der Lagerung von Lebensmitteln

5. Zitrusfrüchte mögen keine Kälte

Zitronen und andere Zitrusfrüchte wie zum Beispiel Orangen oder Mandarinen vertragen keine Kälte – man sollte sie darum nicht im Kühlschrank aufbewahren. Bei (nicht allzu hoher) Zimmertemperatur und offener Lagerung bleiben sie länger frisch. Selbst angeschnittene Zitronen halten sich bei Zimmertemperatur gut eine Woche. Am besten legt man sie mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller, damit diese nicht schimmelt.

6. Champignons brauchen Luft

Champignons kauft man im Supermarkt meist in Plastikschaalen. Besser geht es ihnen aber, wenn man sie zuhause im Kühlschrank in Papiertüten oder eingeschlagen in ein Geschirrtuch aufbewahrt: Die Pilze müssen „atmen“ können, in luftdichten Plastikverpackungen werden sie schnell feucht und verderben. Außerdem lagert man Pilze am besten nicht unmittelbar neben geruchsintensiven Lebensmitteln, da sie leicht fremde Gerüche annehmen.

In jedem Fall sollte man Pilze schnell verbrauchen, denn länger als ein paar Tage halten sie sich nicht.

7. Dosen sollten geleert werden

Angebrochene Konservendosen stellt man besser nicht in den Kühlschrank: Aus dem Weißblech der Dose kann ungesundes Zinn in die Lebensmittel übergehen. Zwar sind inzwischen die meisten Dosen von innen mit Kunststoff beschichtet – doch auch diese Beschichtung steht wegen der oft enthaltenen bedenklichen Chemikalie BPA in der Kritik. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man den Inhalt der offenen Dose in ein wiederverwendbares, verschließbares Gefäß umfüllt, zum Beispiel in ein sauberes leeres Schraubglas.



10 Fehler bei der Lagerung von Lebensmitteln

8. Rohe Eier nicht neben Zwiebeln lagern

Rohe Eier sollten nicht direkt neben Lebensmitteln mit intensiven Aromen aufbewahrt werden. Liegt etwa eine angeschnittene Zwiebel neben einem Ei, kann das Aroma über die Poren in der Schale leicht ins Ei-Innere gelangen, erläutert die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Am besten heben Sie das Ei gut geschützt im Kühlschrank auf: entweder im Eierkarton oder im Eier-Fach in der Kühlschranktür. Bis zur Verwendung sollten Eier auch nicht gewaschen werden. Denn nach Angaben der Landwirtschaftskammer haben sie auf der Schale eine natürliche Schutzschicht, die Keime abwehrt. Reinigen und schwankende Temperaturen zerstören die Schicht, sodass die Eier schneller verderben können. Ähnliches gilt auch für die Aufbewahrung von Lebensmitteln zusammen mit Lauch. Das Stangengemüse gibt sein Zwiebel-Aroma schnell weiter. So sollte Lauch besser nicht neben Butter oder Blumenkohl liegen, da diese schnell andere Aromen annehmen.

9. Gemüse nicht neben Äpfeln und Birnen lagern

So hübsch die Obstschale auch aussehen mag: Äpfel und Birnen sollten Sie stets isoliert lagern. Sie verströmen das Reifegas Ethylen, das umliegende Obst- und Gemüsesorten vorschnell reifen lässt. Zu den starken Ethylen-Absonderern gehören ebenfalls Aprikosen, Avocados, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen und Tomaten. Empfindlich auf das Reifegas reagieren vor allem Kiwi, Brokkoli, Kohl und Mango. Achten Sie im Obstkorb auf die richtige Mischung: Äpfel und Nektarinen sollten nicht neben Mango und Kiwi liegen.

10. Neben Bananen welkt der Salat schneller

Generell sollten Obst und Gemüse besser getrennt aufbewahrt werden. Denn Gemüse kann, abgesehen von Tomaten, nicht nachreifen. Es wird faulig und verdirbt. Weil Obst jedoch häufig nachreift, lässt es umliegendes Gemüse schneller schlecht werden. So sorgen Äpfel neben Salat für einen schnelleren Verfall. Bananen werden oft künstlich mit diesen Reifegasen besprüht, sodass man auch neben Bananen nichts Verderbliches wie Blattsalate oder Gurke legen sollte.