

So bleiben Lebensmittel länger frisch Vorräte richtig lagern



Foto: Blum

Nudeln, Obst, Gemüse, Gewürze... die Liste der Lebensmittel in unserer Küche ist lang. Alle müssen gut verstaut werden – und nicht nur das! Damit die Vorräte länger haltbar und frisch bleiben, ist ihre richtige Lagerung wichtig. Mit diesen Tipps wissen Sie, was wohin gehört.

Grundsätzlich sollten Sie alle Lebensmittel trocken, kühl und lichtgeschützt verstauen. Doch jedes Produkt hat zusätzlich seine besonderen Anforderungen. Hier ein Überblick:

Brot: Brot und anderes Gebäck sollten Sie luftdurchlässig verpacken, da sonst Schimmel droht. Wickeln Sie das Brot in ein Küchentuch und legen es in den Brotkasten – so bleibt es länger frisch. Vergessen Sie dabei nicht, regelmäßig die alten Brotkrümel im Kasten zu entfernen, sie sind ein Nährboden für Schimmelpilze. Und: Schnittbrot schimmelt schneller. Daher lieber ganze oder halbe Laibe kaufen.

Trockenprodukte: Gries, Reis, Paniermehl, Mehl, Nudeln, Haferflocken – sie alle müssen besonders trocken und bei 15 bis 20 Grad gelagert werden. Ideal ist eine Aufbewahrung in dicht schließenden Behältern. So können Lebensmittel bis zu einem Jahr lang halten.

Kartoffeln: Der optimale Lagerort ist 4 bis 5 Grad kühl, feucht, dunkel und luftig. Die Küche ist dafür deshalb nicht geeignet. Der Keller oder die Vorratskammer wäre somit der bessere Platz. Hier sind Kartoffeln bis zu acht Monaten lang lagerfähig.

Essig und Öl: Öle sollten an einem dunklen und warmen Ort gelagert werden. Tageslicht kann wichtige Inhaltsstoffe vernichten und lässt Öl schneller ranzig werden. Wenn Sie Öl im Kühlschrank aufbewahren, kann es ein wenig ausflocken. Dies ist zwar keine Qualitätsminderung, aber es sieht nicht schön aus. Ähnliches Spiel mit Essig: Zu viel

Luft, Helligkeit und Wärme können dazu führen, dass sich Essigmutter im Essig bildet und er somit schlecht wird.

Früchte und Gemüse: Es gibt Obst- und Gemüsesorten, die das Phytohormon Ethylen verstärkt absondern. Dadurch verdirbt anderes Obst und Gemüse schneller. Zu diesen „Verderbern“ gehören unter anderem Äpfel, Pflaumen, Kiwi, Bananen, Tomaten, Lauch und Bohnen. Sie sollten deshalb gesondert gelagert werden.

Allgemein bevorzugen Südfrüchte (Ananas, Mango, Bananen) eine Lagerung bei 16 Grad und gehören nicht in den Kühlschrank. Gleiches Spiel mit kälteempfindlichen Gemüsesorten, die besonders viel Wasser enthalten: beispielweise Gurke, Tomate, Paprika und stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln. Sie verlieren sonst Farbe, Geschmack, Geruch und Konsistenz. Dieses Gemüse bleibt im Korb bei Zimmertemperatur am längsten frisch und knackig. Und: Pilze raus aus der Plastikverpackung! In Plastik bildet sich schneller Schwitzwasser, das lässt die Pilze faulen. Besser, Sie lagern die Pilze zum Beispiel in einer Papiertüte.

Gewürze: Dunkel, trocken, kühl und luftdicht verschlossen – so bleiben Gewürze lange haltbar. Am besten ist für sie ein Platz in einem Schrank, der sich nicht in der Nähe des Herds befindet. Wärme und Feuchtigkeit beeinflussen das Aroma negativ. Ungemahlene Gewürze bleiben am längsten frisch.

Kaffee und Tee: Diese Produkte lieben es trocken, sie sollten kühl in lichtundurchlässigen Dosen mit einem gut schließenden Deckel aufbewahrt werden. Optimal ist eine Lagertemperatur um die 19 Grad. Ausnahmen davon sind Matcha oder andere hochwertige Teesorten. Bei luftdichter Verpackung empfiehlt sich hier die Aufbewahrung im Kühlschrank.