

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Oktober 2011 -



Richtig lagern im Kühlschrank

Richtige Lagerung ist wichtig. Denn falsches Lagern mindert den Nährwert und im schlechtesten Fall können Lebensmittel frühzeitig verderben und sogar gesundheitsschädlich werden.

Für die optimale Lagerung der meisten Lebensmittel gilt:

- Möglichst kühl (etwa 0 bis 12 Grad), aber frostsicher
- Nicht zu feucht und nicht zu trocken
- Dunkel lagern

Lagerung im Kühlschrank

- Lebensmittel sollten möglichst frisch und möglichst schnell in den Kühlschrank eingelagert werden. Die Aufbewahrung in geeigneten Verpackungen (Behälter mit Deckel) schützt vor Austrocknen, Geruchsübertragung, gegenseitiger Übertragung von Keimen und erhöhen damit die Haltbarkeit.

Grundsätzlich gilt:

- Leichtverderbliche Lebensmittel, wie Fisch, Fleisch und Wurst, sind an der kältesten Stelle im Kühlschrank zu lagern: Auf der Glasplatte. Damit es nicht zur Geruchsabgabe kommt, unbedingt in geschlossenen Verpackungen lagern.
- Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte gelagert werden.
- Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen abgedeckt in den obersten Bereich des Kühlschranks. Speziell beim Käse ist es empfehlenswert, darauf zu achten, dass Schimmelpilze vom restlichen Käse getrennt abgepackt wird, damit der Schimmel nicht auf andere Käsesorten übergreifen kann.
- Getränke sowie Eier und Butter kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür.
- Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach des Kühlschranks.

...

Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:

Exotische Früchte, wie Mango, Papaya, Ananas, Bananen, Melonen, Avocado (diese Lebensmittel sollten nach Möglichkeit in einer dunklen, kühlen Ecke aufbewahrt werden)

Zitrusfrüchte, wie Orangen, Zitronen

Stark wasserhaltige Gemüse, wie Gurken, Paprika, Tomaten, außerdem Auberginen, Kartoffeln, grüne Bohnen, Kürbis und Zucchini

Weitere Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören:

Brot, Speiseöle, geschlossene Konserven

Tipps zur Lagerung:

Karotten und Radieschen ohne Grün lagern!

Äpfel müssen immer getrennt von anderem Obst oder Gemüse gelagert werden, da sie das Reifehormon Ethylen produzieren und andere Früchte schneller reifen lassen.

Speisereste sollte man schnell abkühlen und in fest verschlossenen Behältern in den Kühlschrank stellen.

Geöffnete Konserven sollten unbedingt umgefüllt werden, da trotz Innenbeschichtung der Dose, die Gefahr besteht, dass Metalle aus der Dose in das Lebensmittel übergehen.

Reinigung

Einmal monatlich mit Essigwasser reinigen. Verschmutzungen, die zwischendurch entstehen (z. B. Auslaufen eines Lebensmittels), sollten sofort beseitigt werden.



Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner