

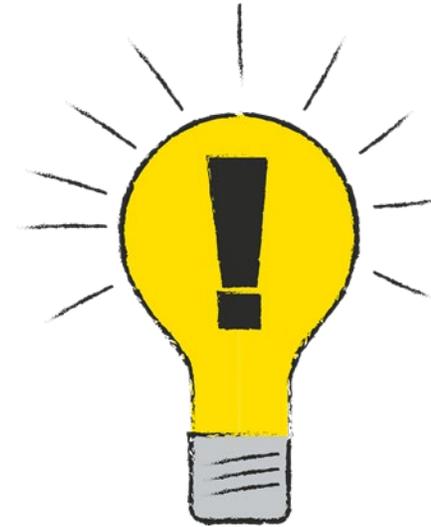
# Lebensmittel richtig aufbewahren

Osnabrück, 16.12.2022, Maren Büker, KBW



## **In diesem Kurs erfahren Sie:**

- Wie der Temperaturverlauf im Kühlschrank ist.
- Warum der Kühlschrank richtig einsortiert werden soll.
- Welche Lebensmittel in welcher Ablagezone gelagert werden sollen.
- Welches Gemüse und Obst im Kühlschrank gelagert werden soll.
- Welches Gemüse und Obst nicht im Kühlschrank gelagert werden soll.
- Welche Lebensmittel im Vorratsschrank aufbewahrt werden sollen.
- Tipps für mehr Frische.



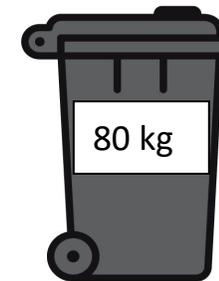
## Alles einfach rein....

...aber das ist gar keine gute Idee!

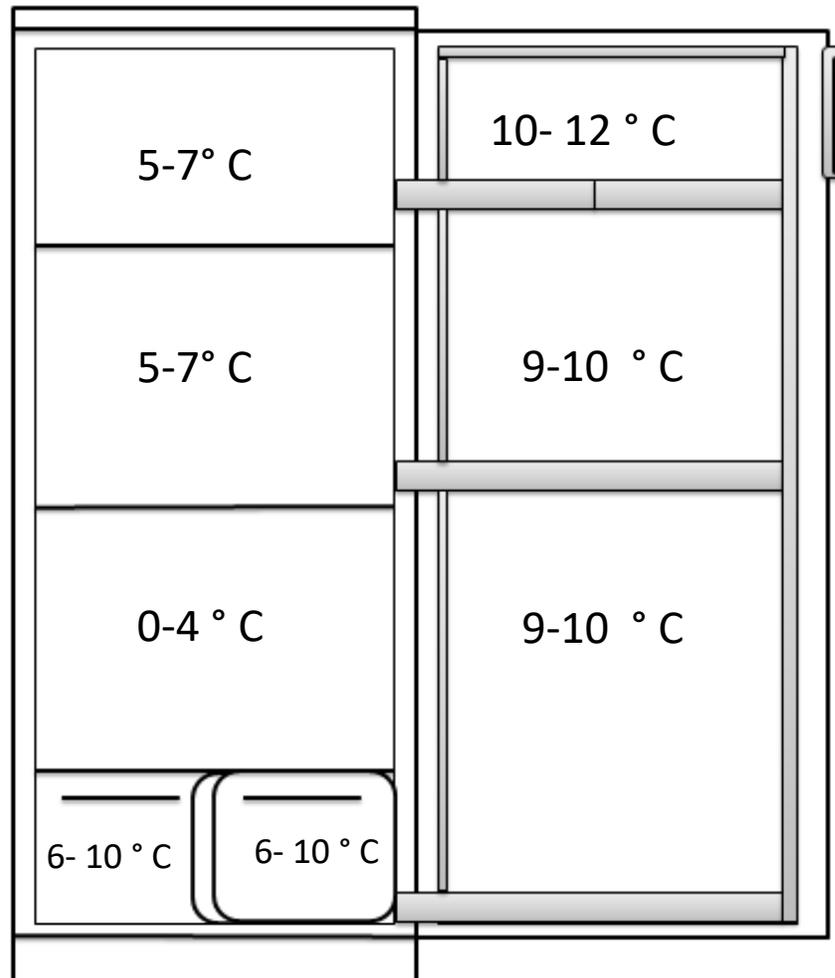
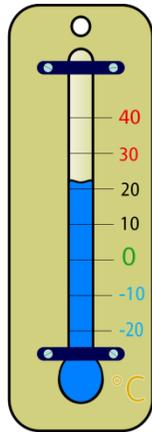
Besonders nicht, wenn es darum geht, Lebensmittel richtig im Kühlschrank zu lagern.

Ungefähr 80 kg Lebensmittel wirft jeder Deutsche jedes Jahr in den Müll. Ein Grund, warum Lebensmittel zu schnell weggeworfen werden, ist die falsche Lagerung.

Wenn wir möchten, dass Lebensmittel lange haltbar bleiben, müssen wir einiges bei ihrer Aufbewahrung beachten.



# Der Temperaturverlauf im Kühlschrank



## Welche Lebensmittel kommen in welche Ablagezone?

### Oben und Mitte 5- 7° C:

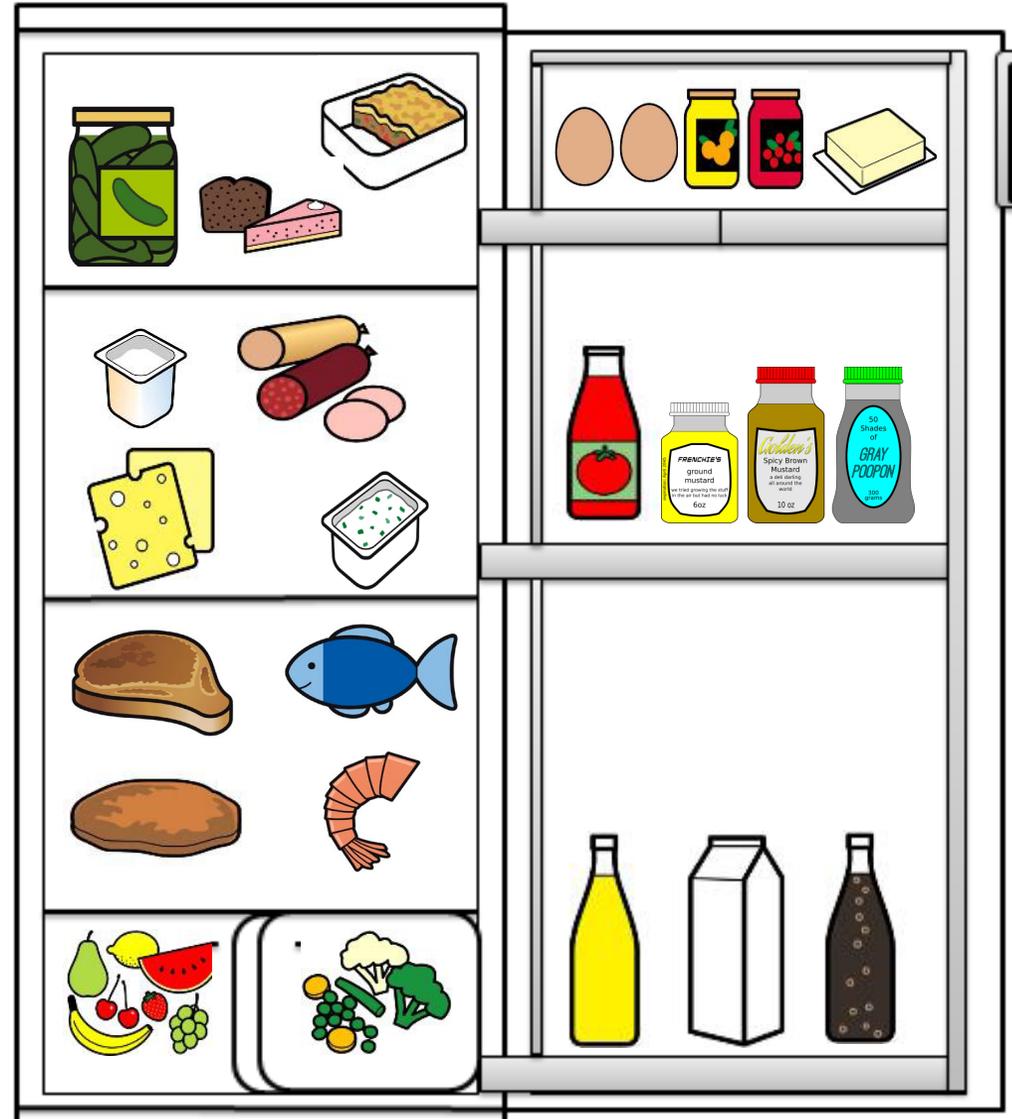
Angebrochene Konserven, gekochtes Essen, Kuchen, verarbeitetes Fleisch, wie Wurst und Milchprodukte, wie Käse, Quark und Joghurt.

### Unten 0- 4° C:

Fisch und Fleisch kommen nach unten, wo es am Kältesten ist.

### Gemüse- und Obstfach 6- 10° C:

Gemüse und Obst haben ihr eigene Fach.



### Tür oben 10- 12° C:

Eier und angebrochene Lebensmittel wie Marmelade und Butter.

### Tür mitte 10- 12° C:

Ketchup, Senf und Soßen.

### Tür unten 10- 12° C:

Milch, Getränke und offene Säfte.

# Welches Obst und Gemüse soll im Kühlschrank gelagert werden? Zum Beispiel:



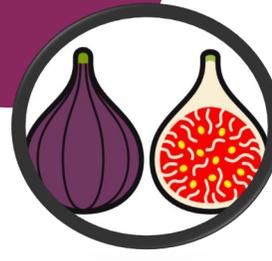
Pflaumen



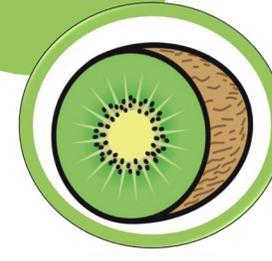
Äpfel



Feigen



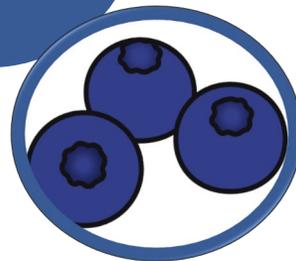
Kiwi



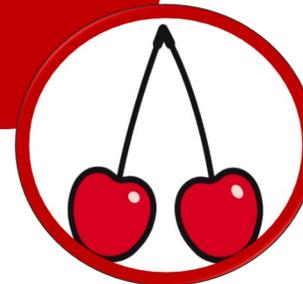
Erdbeeren



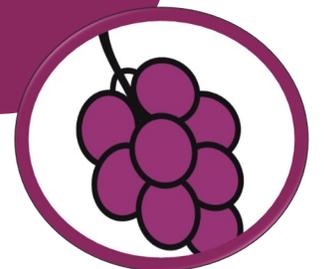
Johannis-  
beeren



Kirschen



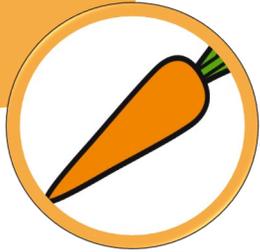
Weintrauben



## Welches Obst und Gemüse soll nicht im Kühlschrank gelagert werden? Zum Beispiel:



Möhren



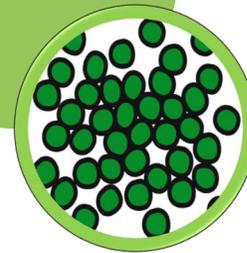
Bohnen



Mais



Erbsen



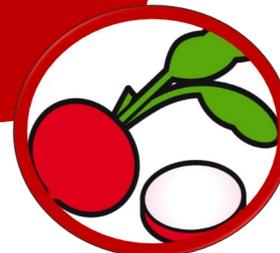
Paprika



Pilze



Radieschen

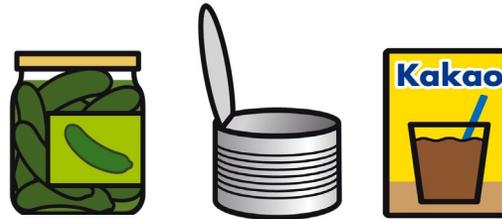


Kohl

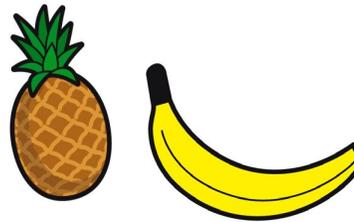


## Welche Lebensmittel sollen in den Vorratsschrank?

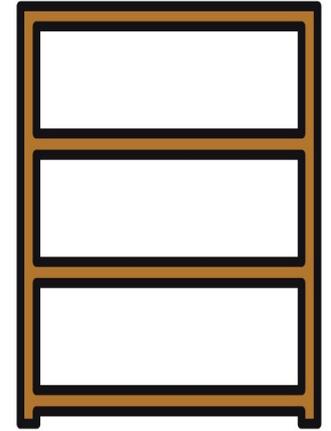
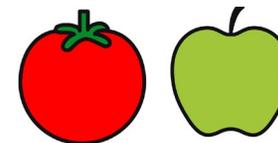
- Konserven, Kakao, Eingemachtes



- Ananas, Bananen, exotische Früchte

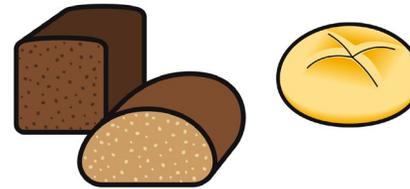


- Tomaten und Äpfel kühl und alleine lagern, denn sie lassen andere Gemüsesorten schneller reifen.

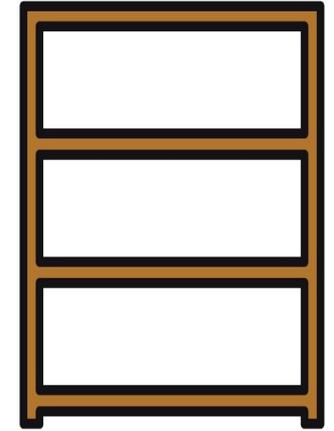
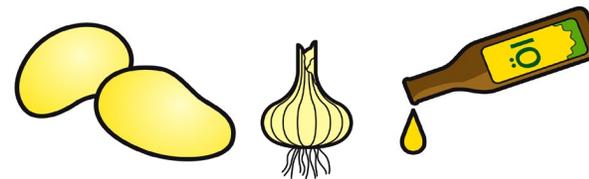


## Welche Lebensmittel sollen in den Vorratsschrank?

- Brot und Brötchen in den Brotkasten.

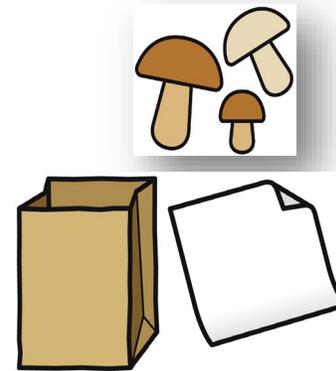


- Kartoffeln, Zwiebeln und Öl am besten dunkel lagern.



## Tipps für mehr Frische:

- Pilze trocken in einer Papiertüte oder auf einem Stück Küchenpapier aufbewahren.



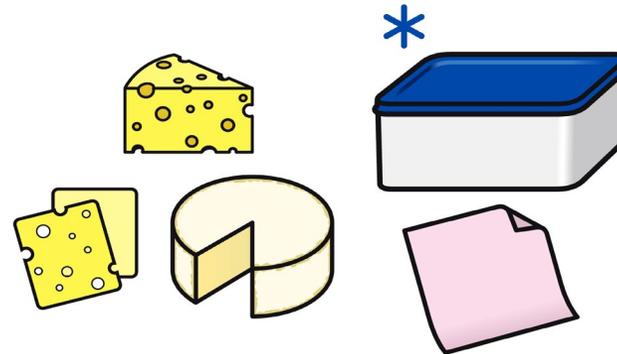
- Eingefrorenes oder Eingemachtes mit Datum beschriften.



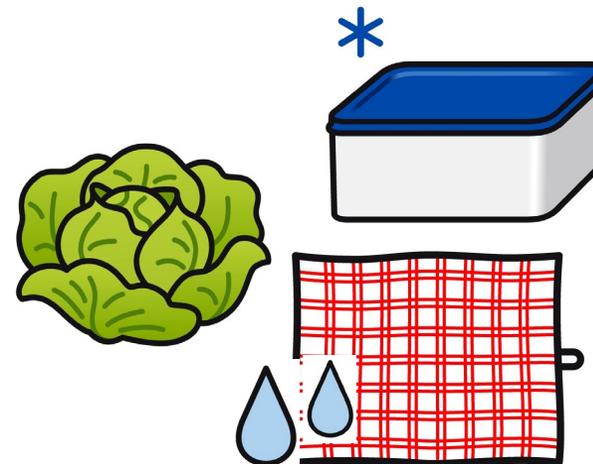


## Tipps für mehr Frische:

- Verschiedene Käsesorten einzeln in Vorratsdosen oder Wachspapier aufbewahren.



- Salate ungewaschen in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln oder in eine verschließbare Frischebox füllen.



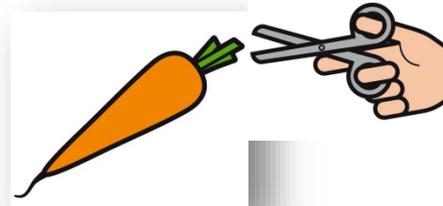


## Tipps für mehr Frische:

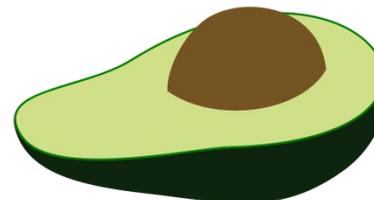
- Kräuter, Sellerie, Frühlingszwiebeln in ein Glas Wasser füllen und unten in die Kühlschrankschublade stellen.



- Karottengrün vor dem Lagern abschneiden. Es kauft der Rübe Nährstoffe.



- Bei angeschnittenen Avocados den Kern drinnen lassen.



## Ein kleines Quiz:

**1. Im Kühlschrank ist es überall gleich kalt.**

a) Richtig

b) Falsch

**2. Wie viel kg Lebensmittel wirft jeder Deutsche im Jahr in den Müll?**

a) 40 kg

b) 80 kg

c) 8 kg

## Ein kleines Quiz:

### 3. Wo werden Milch und angebrochene Getränke gelagert?

- a) Oben im Kühlschrank bei 5- 7°C
- b) Im Vorratsschrank
- c) Unten in der Kühlschranktür bei 9- 10°C

### 4. Wo werden Kiwi, Beeren und Weintrauben gelagert?

- a) Im Vorratsschrank
- b) Im obersten oder mittleren Fach bei 5-7°C
- c) Im Kühlschrank im Obst- und Gemüsefach

## Quellenangaben

[Richtig cool? So bleiben Lebensmittel länger frisch | Verbraucherzentrale Niedersachsen \(verbraucherzentrale-niedersachsen.de\)](#)

[Kühlschrank richtig einräumen - Was gehört wohin? \(rewe.de\)](#)

Bundesministerium für Gesundheit und Landwirtschaft

[www.metacom-symbole.com](http://www.metacom-symbole.com) METACOM Symbole © Annette Kitzinger

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V..  
Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Eigentümers.