

Lagern im Kühlschrank

Wohl jeder Haushalt in der Schweiz besitzt einen. Am liebsten mögen wir ihn voll und reichlich bestückt. Man kann sich an den vielen feinen Dingen kaum satt sehen, die sich beim Öffnen der Türe hell erleuchtet vor einem präsentieren. Selbst unsere Haustiere sind konditioniert darauf. Sobald sie das Geräusch der sich öffnenden Tür wahrnehmen, eilen sie heran und teilen sich lauthals mit, in der Hoffnung einen Leckerbissen abzubekommen. Klar, die Rede ist vom Kühlschrank.

Warum lagern im Kühlschrank?

Erfunden wurde der Kühlschrank aber aus einem viel rationaleren Grund: leicht verderbliche Lebensmittel lassen sich im Kühlschrank kurzfristig aufbewahren und müssen nicht sofort verzehrt werden. Bei niedrigen Temperaturen verzögert sich der natürliche Verderb der Lebensmittel. Ein Lebensmittelverderb wird durch Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze verursacht. Die meisten krankheitserregenden und lebensmittelverderbenden Mikroorganismen vermehren sich am besten bei Temperaturen zwischen 20° und 40°. Bei Kühlschranktemperaturen werden sie in ihrem Wachstum gehemmt. Es gibt nur einige Mikroorganismen die sich selbst bei 0° noch vermehren können.

Ordnung im Kühlschrank – muss das sein?

Bei herkömmlichen Kühlschränken gibt es unterschiedlich kühle Bereiche. Die Temperaturen betragen zwischen 2° und 8°. Wenn man sich die Temperaturdifferenzen zu Nutze macht, kann man optimale Lagerbedingungen für die Lebensmittel schaffen. Der kälteste Ort im Kühlschrank ist die Rückwand des Kühlschranks und das Glasregal oberhalb des Gemüsefachs. Dies ist der richtige Platz für frisches Fleisch und Fisch. Ausserdem wird so verhindert, dass Flüssigkeit dieser Produkte auf andere Lebensmittel tropft. Butter und Getränke lagert man am besten in den Türfächern. Früchte und Gemüse – ausser kalteempfindliche Sorten – bewahrt man im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Was gehört nicht gekühlt?

Bei einigen Früchte- und Gemüsesorten treten Kälteschäden auf, wenn diese zu kalt gelagert werden. Ein typisches Beispiel ist die Banane, die nach kurzer Zeit im Kühlschrank braun wird. Andere Sorten bekommen glasig-wässrige Stellen oder die Nachreife bleibt völlig aus. Zitrusfrüchte und Südfrüchte wie z. B. Ananas und Mangos sind kälteempfindlich. Aber auch Auberginen, Gurken, Peperoni und Zucchini gehören nicht in den Kühlschrank. Früchte, die noch nachreifen, sollten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden (z. B. Aprikosen, Birnen, Kiwis).

Nährstoffverluste vermindern durch richtiges Lagern

Frische Lebensmittel wie z. B. Früchte und Gemüse, sollten wenn immer möglich rasch nach dem Einkauf konsumiert werden. Denn frische Ware enthält am meisten Nährstoffe. Durch die Lagerung der Lebensmittel gehen empfindliche Vitamine (z. B. Vitamin C, Folsäure) verloren. Um diese Vitamine optimal zu erhalten, empfiehlt es sich, niedrige Temperaturen und eine hohe Luftfeuchtigkeit zu schaffen. Eine hohe Luftfeuchtigkeit kann erreicht werden, indem man Gemüse und Früchte in luftdurchlässige oder gelochte Plastikbeutel verpackt.

Untersuchungen an Gemüse und Früchten zeigen die Vitaminverluste durch die Lagerung auf: Ein Blumenkohl, der während zwei Tagen bei 20° gelagert wird, verliert dreimal mehr Vitamin C als ein Blumenkohl der für zwei Tage im Kühlschrank bei 4° Celsius gelagert wurde. Nach sieben Tagen enthält der Blumenkohl, der bei Raumtemperatur gelagert wurde, nur noch knapp die Hälfte des Vitamin C. Der Blumenkohl im Kühlschrank hingegen besitzt nach sieben Tagen noch 90% des Vitamin C. Bei Blattgemüse und Salaten sind die Verluste auch im Kühlschrank massiv. So verringert sich der Vitamin C-Gehalt im Kopfsalat nach zwei Tagen um 37%.

Gemüse und Früchte sollten also rasch nach dem Einkauf konsumiert werden, um Vitaminverluste durch die Lagerung möglichst zu vermeiden. Es lohnt sich, Gemüse und Früchte nicht auf Vorrat, sondern mehrmals wöchentlich frisch einzukaufen oder gelegentlich Tiefkühlgemüse zu verwenden, denn diese enthalten noch die meisten der ursprünglich enthaltenen Vitamine.

Quelle: aid spezial: Nährstoffveränderungen bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>