



Wie kann man  
**ESSENSRESTE**  
richtig aufbewahren?

## RICHTIGES AUFBEWAHREN VON LEBENSMITTELN IM KÜHLSCHRANK



Zuviel gekocht und nicht alles aufgegessen? Kein Problem! Es lohnt sich die Reste richtig aufzubewahren. Aber Vorsicht, denn einige Regeln müssen strikt eingehalten werden. So vielfältig Lebensmittel sind, so unterschiedlich sind ihre Bedürfnisse bei der Lagerung.

### KÜHLUNG

Bei der Aufbewahrung im Kühlschrank solltest du die **verschiedenen Temperaturzonen beachten**, um optimale Bedingungen für die Lagerung der entsprechenden Lebensmittel zu schaffen. Zudem benötigen Lebensmittel im Kühlschrank eine **geeignete Verpackung**, die sie vor dem Austrocknen sowie vor Geruchs- und Keimübertragung schützt.

#### Temperaturzonen im Kühlschrank:

- **Türe (10 – 15°C):** Produkte für leichte Kühlung wie, Konfitüre, Butter, Senf, Mayonnaise, Eier, Getränke
- **Oberstes Fach (8°C):** kälteempfindliche Nahrungsmittel (wie?/Beispiel), Eingemachtes
- **Mittlere Fächer (4 – 5°C):** Milchprodukte, Desserts, Produkte mit der Aufschrift «nach dem Öffnen kühl lagern»
- **Unterstes Fach (2°C):** Fisch, frisches Fleisch, Speisereste
- **Gemüsefach (10°C):** Salate, Gemüse, Früchte, Beeren

#### Warum ist es wichtig richtig zu kühlen?

Die Kühlung vieler Lebensmittel ist ein idealer Nährboden für Mikroorganismen wie Bakterien und Schimmelpilze, die sich bei Raumtemperatur sehr schnell vermehren. Daher ist eine sachgemässe Kühlung so wichtig.

#### Welche Behälter sind für die Kühlung geeignet?

Wiederverschliessbare Vorratsdosen aus Glas oder Kunststoff sind ideal für Reste und Suppen. Als Alternative können Reste auch in Porzellan- oder Edelstahlbehältern aufbewahrt werden, die immer mit einer Frischhaltefolie oder einem Bienenwachstuch abgedeckt sind.



#### TIPP:

Nicht jedes Lebensmittel gehört in den Kühlschrank. Kartoffeln und Zwiebeln, Tomaten, Auberginen und Gurken, Brotwaren, Bananen, Äpfel und Birnen, Zitrusfrüchte und exotische Früchte gehören nicht in den Kühlschrank.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



SILVIA AMAUDRUZ



## ESSENSRESTE

### Warum ist die Hygiene ein besonderes Problem bei gekochten Lebensmitteln und Essensresten?

Unmittelbar nach dem Kochen sind gekochte Lebensmittel relativ keimarm. Allerdings können Keime durch Küchengeräte, Besteck, Schöpfkellen oder falsche Lagerung wieder eingebracht werden. Wenn die Lebensmittel zu lange bei Raumtemperatur stehen gelassen werden, kann es sein, dass die Reste schnell verderben.

### Bei welcher Temperatur sollte man selbst zubereitete Essensreste aufbewahren?

Gekochte Lebensmittel sollten im Kühlschrank bei Temperaturen unter 5°C aufbewahrt werden. Am besten werden Reste im unteren Teil des Kühlschranks oberhalb des Gemüsefachs gelagert.

### Was ist bei der Abkühlung zu beachten?

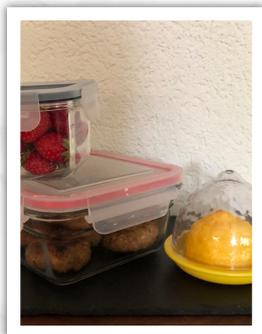
Reste dürfen nicht zu lange bei Raumtemperatur stehen bleiben, sondern müssen schnell abgekühlt werden. Z. B. indem du die Vorratsdosen in ein kaltes Wasserbad stellst.

### Können warme Reste direkt in den Kühlschrank gestellt werden?

Nein, sie müssen unbedingt zuerst abgekühlt werden, denn warme Lebensmittel erwärmen den Kühlschrank und das verbraucht viel Energie.

### Wie lange können Reste im Kühlschrank aufbewahrt werden?

Bei gekochten Resten, die hygienisch zubereitet wurden, kann man sich an der Zwei-Tage-Regel orientieren. Diese Regel gilt für Fleisch, Fisch und Gemüse, wenn sie gut verschlossen, in sauberen Behältern und bei 5°C aufbewahrt werden. Reste immer sorgfältig überprüfen und bei mindestens 70°C aufwärmen. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, Fertiggerichte einzufrieren.



### TIPPS:

- Damit mit der richtigen Lagerung eine maximale Haltbarkeit erreicht wird, beginnt es bereits beim Einkaufen. Achte auf: intakte Verpackungen, gekühlte Lebensmittel; Kühlkette nicht unterbrechen und immer eine Kühl- tasche benutzen, Tiefkühlware und leicht verderbliche Lebensmittel zuletzt in den Einkaufswagen legen.
- Schon beim Einsortieren der Lebensmittel im Kühlschrank ist es wichtig, sich vorab die Hände zu waschen, um die Verbreitung von Keimen und Bakterien möglichst zu vermeiden. Ebenso wie die Hände sollte auch der Kühlschrank sauber sein. Besonders das Gemüsefach solltest du regelmäßig auswischen, denn im Gemüse vermehren sich Mikroorganismen besonders gut (Erde). Zum Saubermachen eignen sich warmes Wasser und etwas Reinigungsmittel, ein Schuss Essig desinfiziert und beugt Schimmel vor.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die Frauen vom Land.**  
landfrauen.ch



SILVIA AMADRUZ