

Lebensmittel richtig lagern

Manchmal, so scheint es, kann man nicht gewinnen, zum Beispiel den Kampf gegen das Verderben. Sperrt man das gute Biomüsli in einen dichten Behälter, riecht es nach einer Weile muffig, belässt man es in der luftdurchlässigen Schachtel, begeistern sich bald die Mehlmotten dafür. Wie soll man Lebensmittel am besten lagern?

SONJA BETTEL

Für die meisten Lebensmittel gilt, dass sie kühl, trocken und dunkel gelagert werden sollen, denn bei Wärme vermehren sich Schädlinge und Mikroorganismen schneller. Ideal ist eine nordseitig gelegene, gut gelüftete Speis. Die Raumtemperatur sollte 15°C nicht überschreiten und nicht unter 2°C absinken. Was länger gelagert werden soll oder mehr Feuchtigkeit braucht, ist im Keller besser aufgehoben. Ein idealer Lagerkeller hat eine Luftfeuchtigkeit von 85 bis 90 Prozent und eine Temperatur von unter 10°C. In alten Häusern haben Keller einen Lehm- oder Ziegelboden und damit die ideale Luftfeuchtigkeit. In einem Keller mit Betonboden kann man Backsteine auflegen und befeuchten und darauf dann z. B. die Kiste mit den Erdäpfeln stellen, empfiehlt die Biolandbau- und Vollwertkost-Pionierin Johanna Wolfsberger aus Wien. Ein Stück Krenwurzeln zwischen den Erdäpfeln verlängert ihre Haltbarkeit.

Erdäpfel

Erdäpfel richtig zu lagern ist schwierig in modernen Wohnungen. In den Kühlschränken soll man sie nicht geben, weil unter 4°C die Stärke in Zucker umgewandelt wird und sie dann süßlich schmecken. Ist es zu hell, bilden

sich grüne Stellen, die giftiges Solanin enthalten. Ist es zu trocken und zu warm, schrumpeln sie und wachsen aus. Wer keinen passenden Keller hat, sollte nicht zu viele Erdäpfel auf einmal kaufen und sie in der Wohnung am kältesten Ort in einer Holzkiste, zu-

TIPP | Regina Oberpeilsteiner
Wenn man Gemüse übrig hat,
kann man es trocknen für Suppen
und Soßen.

gedeckt mit einem Jutesack, oder in einem dunklen Stoffsack lagern. Bei Öko- oder Haushaltsversandhäusern gibt es dafür spezielle Säcke, die die Lagerzeit ein wenig verlängern.

Regina Oberpeilsteiner, Biobäuerin am Selbstversorgerhof „Hinterhölzl“ in St. Martin im Mühlkreis, hat ein Service für Kunden, die bei ihr den Jahresvorrat an Erdäpfeln kaufen: „Die Leute kaufen die Erdäpfel im Herbst, lassen sie aber bei uns und holen sich immer nur kleine Mengen.“ Fragen Sie beim Bauern Ihres Vertrauens, ob das möglich ist. Gleiches gilt für größere Mengen Getreide.

Auch Äpfel mögen es gerne kühl und feucht, allerdings sollte man sie nicht neben den Erdäpfeln lagern, weil Äpfel Ethylen ausgasen, das die Reifung von Gemüse beschleunigt. Wurzelgemüse kann man in Kisten in angefeuchteten Sand einschlagen, Kohl und Kürbisse auf Holzregale legen oder in Netzen aufhängen.

Kontrolle ist besser

Generell gilt, dass man gelagerte Lebensmittel laufend kontrollieren und schadhafte Obst oder Gemüse sofort entfernen sollte, weil sich Fäulnis, Schimmel oder Schädlinge rasch ausbreiten können. Wenn Sie Vollkorn-Produkte bevorzugen, müssen Sie besonders aufmerksam auf Motten und Getreidekäfer achten, denn, so Regina Oberpeilsteiner: „Vollmehl ist ein Lebensmittel, da sind noch alle Inhaltsstoffe des Getreides drin, das haben auch die Motten gern.“ Und zwar so gern, dass sie sogar Ritzen unter zu locker sitzenden Deckeln überwinden oder Papiersäcke durchbeißen. Mehl, Grieß und dergleichen sollte man deshalb in gut schließenden Behältern dunkel und kühl aufbewahren, also am besten in einem Schrank und nicht in direkter Sonne oder neben dem Backrohr. So sollten die Produkte bis zu ei-

Prototyp EVA der Designerin Vera Wiedermann: in die Tonschüssel kommt Wasser, darüber das Emailsieb und der Deckel, hinein das Obst oder Gemüse.



Getreide in Kisten oder Stoffsäcken an einem kühlen Ort lagern, von Zeit zu Zeit durchmischen.



ckungen hüten, höchstens, man kann sie auf Familie oder Freunde aufteilen.

Ganzes Getreide ist im Prinzip sehr lange haltbar, solange es trocken und nicht über 14° C gelagert wird. Man sollte es deshalb nicht in der Küche aufbewahren, sondern in der Speis oder an einem anderen kühlen Ort. Ideal sind dichte Holzkisten oder Stoffsäcke, außerdem sollte man das Getreide von Zeit zu Zeit durchmischen. Es gibt auch spezielle Haushalts-Getreidesäcke zum Aufhängen, die diese Anforderungen erfüllen.

TIPP | Christine Bauernfeind
Hat man keinen Keller, kann man auch eine Erdmiete im Garten anlegen.

Auch Zwiebel und Knoblauch sollte man an einem trockenen Ort, an einer Schnur oder in Drahtkörben aufhän-

nem Jahr haltbar sein. Wenn man etwas herausnimmt, einmal umrühren, damit Luft an das Mehl oder den Grieß kommt. Wenn das Müsli oder das Mehl muffig riechen, waren sie zu lange ohne Sauerstoff eingesperrt. „Getreide und Mahlprodukte haben eigene Ausdünstungen, außerdem nehmen sie leicht Gerüche an und geben sie nicht mehr ab“, erklärt dazu Karl Lengauer, Lehrer für den Bereich Mühle an der HTL für Lebensmitteltechnologie in Wels.

Christine Bauernfeind, Lehrerin für Ernährung und Küchenführung am Agrarbildungszentrum Salzkammergut in Altmünster, weist darauf hin, dass frisch gemahlenes Vollmehl nur vier bis sechs Wochen haltbar ist, weil der Keimling Fett enthält, das rasch ranzig werden kann. Getreideflocken sollten nach einem halben Jahr aufgebraucht sein. Wenn man daheim keine idealen Lagerbedingungen hat, sollte man sich also vor Sonderangeboten mit Großpa-

gen. In der Küche sind Tontöpfe mit Luftlöchern hilfreich.

Kühl und trocken lagern – wäre da nicht der Kühlschrank ideal für alle Lebensmittel? Stimmt einerseits, andererseits braucht ein übervoller oder größerer Kühlschrank mehr Strom, außerdem mag einiges Obst und Ge-

TIPP | Johanna Wolfsberger
Lavendel oder Steinklee in der Speis oder im Vorratsschrank hält Schädlinge fern.

müse keine Kälte. Bananen werden im Kühlschrank braun, Gurken, Paradeiser, Melanzani, Paprika oder Zitrusfrüchte vertrocknen oder verlieren den Geschmack. Brot wird im Kühlschrank trocken, Speiseöle mögen es

ebenfalls kühl und dunkel, dicken im Kühlschrank aber ein.

Kühlen wie in der Wüste

Wie man Lebensmittel ganz ohne Kühlschrank lagern kann, hat die Designerin Vera Wiedermann bei einer Wüstenwanderung in der Sahara erlebt. Da wurden die Eier offen mit dem Kamel transportiert, hitzeempfindliche Lebensmittel kommen in einen doppelwandigen Tontopf mit feuchtem Sand im Zwischenraum. Vera Wiedermann hat sich daraufhin ausführlich mit dem Thema beschäftigt und zuerst mit asiatischen Bambusdämpfern experimentiert. Mit Alufolie, Sand und Deckel werden sie zum Lagerplatz für Wurzelgemüse und Zitrusfrüchte, mit einer Schüssel Wasser drunter zum „Keller“ für Äpfel oder Erdäpfel, offen zum „Sonnenbad“ für Paradeiser oder Paprika. Für ihre Diplomarbeit an der Universität für angewandte Kunst Wien

hat sie dieses Prinzip mit ihrem Prototypen EVA, einer Tonschüssel mit emaillierten Einsätzen und Deckel, nun perfektioniert. In die Tonschüssel kommt Wasser, darüber das Emailsieb und der Deckel, hinein das Obst oder Gemüse. Durch die Verdunstung wird ein kühles, feuchtes Klima erzeugt. ♡

Infos:

Designerin Vera Wiedermann:
www.verawiedermann.com

Buchtipps:

Alles für die Vorratskammer. Natürlich. Praktisch. Selbst gemacht. Löwenzahn-Verlag. Mit einem Beitrag von Regina Oberpeilsteiner

Vorratshaltung.
frisch halten –
einfrieren –
konservieren.
Gabriele Lehari,
Verlag Ulmer.



Anzeige



Mehr Salat. Weniger Erderwärmung.

Sie haben richtig gelesen: Fleisch essen verursacht weltweit fast 40 % mehr Treibhausgase als alle Autos, Lastwägen und Flugzeuge zusammen. Entscheiden Sie sich zumindest freitags für Gemüse und schützen Sie damit Klima, Tiere und Ihre Gesundheit.



Jede Woche
eine Gewinnfrage auf
www.fleischfrei-tag.at
beantworten und
20 Euro
Gutschein
von unseren
Wirtspartner/innen
gewinnen.

bezahlte Einschaltung