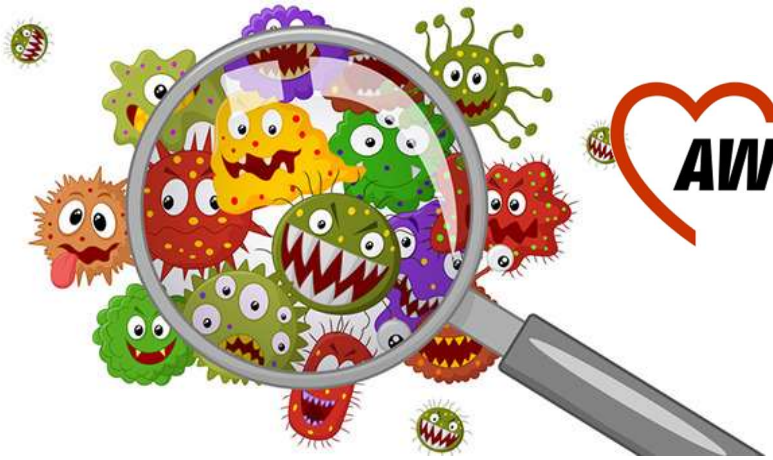
Lagern von Lebensmitteln

Die Vermehrung der meisten Bakterien kann durch stetige Kühlung verlangsamt oder gestoppt werden. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch sowie Meeresfrüchte oder Milchprodukte müssen daher stets gut gekühlt transportiert und aufbewahrt werden.

- Eine Kühltasche hilft, nach dem Einkauf leicht verderbliche Ware oder tiefgefrorene Lebensmittel nach Hause zu transportieren, ohne dass die Kühlkette unterbrochen wird.
- Nach dem Einkauf gehören diese Lebensmittel sofort in den Kühlschrank bzw. tiefgefrorene Ware in den Gefrierschrank.
- Bewahren Sie Fleischprodukte und Eier getrennt von anderen Produkten auf.
- Lebensmittel werden auch im Kühlschrank am besten in geschlossenen Behältern oder abgedeckt gelagert.
- Gefrorene Lebensmittel sollten Sie im Kühlschrank auftauen. Denn Salmonellen beispielsweise überleben auch auf tiefgefrorener Ware und können sich nach dem Auftauen auf ungekühlten Lebensmitteln vermehren.
- Nehmen Sie Lebensmittel erst kurz vor dem Verzehr oder der Verarbeitung aus dem Kühlschrank.
- Reste gegarter Speisen sollten Sie schnell abkühlen lassen. Bewahren Sie die Reste dann im Kühlschrank unter 7°C auf und verbrauchen sie innerhalb von zwei bis drei Tagen.
- Die Temperatur des Kühlschranks sollte maximal bei 7°C liegen (besser unter 5°C), die des Gefrierschranks bei -18°C.



Karin Betz
Fachbereich Migration
AWO Leverkusen
Förderzentrum für
geflüchtete
Frauen und Migrantinnen