

Richtig lagern

Mit der richtigen Lagerung sind Lebensmittel länger haltbar.
Abfälle werden vermieden und Geld wird gespart.

In einem Kühlschrank herrschen unterschiedliche Temperaturen. Daher sollten Lebensmittel immer in der am besten geeigneten Temperaturzone gelagert werden.



7–10°C

Zubereitete Speisen



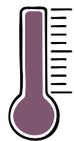
6–7°C

Milchprodukte und Eier



4–5°C

Schnell verderbliche Lebensmittel



10–13°C

Salat, Obst, Gemüse



Gestaltung: diekueche.at

Lagerungstipps

- ✓ **Gemüse und Obst** in der Gemüselade des Kühlschranks in ein leicht feuchtes Tuch einschlagen – das verhindert die Austrocknung.
- ✓ Viele **Gemüsesorten** wie Erdäpfel, Zwiebeln oder Kraut können auch in einem kühlen, dunklen Raum gelagert werden.
- ✓ Einige **Obstsorten** – vor allem Bananen und Zitrusfrüchte – nicht im Kühlschrank lagern, da sie an Geschmack verlieren und fleckig werden können.
- ✓ **Äpfel und Tomaten** beschleunigen den Reifungsprozess anderer Obst- und Gemüsesorten und sollten daher getrennt aufbewahrt werden.
- ✓ **Brot und Gebäck** am besten in einer atmungsaktiven Brotdose oder in einem Baumwollsack oder -tuch aufbewahren.
- ✓ **Öle** immer kühl, dunkel und fest verschlossen aufbewahren! Das erhält die wertvollen Fettsäuren und schützt sie länger vor Verderb.
- ✓ Für **Milch** ist die Kühlschranktür nicht der geeignete Lagerort – besser in einem der kälteren mittleren Fächer lagern!



- ✓ Statt Alufolie & Frischhaltefolie ein Bienenwachstuch oder Geschirr zur Aufbewahrung verwenden – das spart Müll!
- ✓ Das Gefrierfach des Kühlschranks regelmäßig abtauen und die Kühlschranktür nur kurz öffnen – das spart Energie und Geld.

