Richtig lagern

Die richtige Lagerung optimiert die Haltbarkeit.
Wer richtig lagert, schont die Umwelt und spart bares Geld.

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



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 Kühlschrankes regelmäßig abtauen und die Kühlschranktür nur kurz öffnen – das spart Energie und Geld.

Die Infoblätter der Tafel Österreich liefern leicht verdauliches Know-how rund um Lagerung, Verwendung & Co sowie einfache Rezepte zum Nachkochen für verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

tafel-oesterreich.at

ÖKOSOZIALES FORUM Wien

Mehr auf unserem Wissensportal:
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen

IMPRESSUM: Poster „Der G.U.T.-Teller“: Ökosoziales Forum Wien (ZVR: 777619751) | INHALT: Ing. Rene Hartinger, MBA, Daniela Bergthaler, MSc RD | FOTO: Ing.in Elisabeth Pollak
LAYOUT & SATZ: kueche – Werbeagentur | DRUCK: Gugler Medien GmbH, www.gugler.at | Alle Rechte vorbehalten. 2. Auflage, Februar 2025