

Lebensmittelvorräte richtig lagern

Durch die derzeitige Situation mit Ausgangsbeschränkungen und dem Aufruf soziale Kontakte so gut wie möglich zu vermeiden, gehen wir auch seltener einkaufen. Der daraus resultierende wöchentliche Großeinkauf stellt so manchen Haushalt vor eine logistische Herausforderung. Bei einer mehrköpfigen Familie kommt dabei einiges zusammen und zuhause stellt sich die Frage: Wo lagere ich die große Menge an Lebensmittel richtig?

Richtige Lagerung verhindert Lebensmittelverschwendung

Wir haben Tipps für Sie zusammengestellt wie Sie Ihre Lebensmittelvorräte richtig lagern um Frische und Geschmack möglichst lange zu halten.

- Viele Lebensmittel lagern Sie am **besten im Kühlschrank**. Sortieren Sie frisch gekaufte Lebensmittel hinter ältere Produkte und beachten Sie die verschiedenen Kältezonen eines Kühlschranks. Fleisch, Fisch und leicht verderbliche Lebensmittel gehören auf die Glasplatte über der Gemüselade. Ins mittlere Fach kommen Joghurt, Topfen und geöffnete Obst- und Gemüsegläser. Käse und gegarte Speisen ins obere Fach stellen. Milch und Eier in der Kühlschranktür aufbewahren. Kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten gehören nicht in den Kühlschrank, außer Sie haben ein Gerät mit Kellerzone.
- Um Keimen keinen Nährboden zu geben und den Energieverbrauch gering zu halten sollten Sie Ihren **Kühlschrank auch regelmäßig reinigen und abtauen**.
- Verwenden Sie dazu warmes Wasser und ein mildes ökologisches Reinigungsmittel oder Essig. Ein Desinfektionsmittel ist zur Reinigung des Kühlschranks nicht notwendig. Kühlschränke ohne Abtauautomatik regelmäßig abtauen. Eis im Kühlschrank erhöht den Stromverbrauch.
- Einige Obst- und Gemüsesorten, wie z.B. Äpfel, Erdäpfel, Kraut und Wurzelgemüse lassen sich auch **im Keller** in gut durchlüfteten Räumen bei idealen 4-8 °C und 85-90 % Luftfeuchtigkeit optimal lagern. Schichten Sie die Lebensmittel dazu in Steigen und Holzkisten und vergessen Sie nicht, dass ausgereiftes Obst das Reifegas Ethylen abgibt, welches anderes Obst und Gemüse schneller verderben lässt. Lagern Sie deshalb, wenn möglich, Obst und Gemüse räumlich getrennt.
- Brot gehört nicht in den Kühlschrank. Behälter aus Keramik mit Luftlöchern, Leinen- oder Baumwollsäcke, (Zirben-)Holz oder Steinguttöpfe sind hingegen gut geeignet. **Weitere Infos zur richtigen Brotlagerung**.
- Um größere Vorräte zuhause zur Verfügung zu haben können Sie diese auch bei -18°C einfrieren. Die Qualität der Lebensmittel wird durch schnelles Durchfrieren am Besten erhalten. Manche Lebensmittel eignen sich nicht zum Einfrieren. Joghurt und Topfen flocken beispielsweise aus.

Weitere Empfehlungen und Tipps worauf Sie beim **Einfrieren und Auftauen der Lebensmittel achten** müssen.

Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum

Hat ein Lebensmittel das Mindesthaltbarkeitsdatum bereits überschritten kann es trotzdem noch einwandfrei und genießbar sein. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Prüfen Sie das Produkt durch sehen, riechen und schmecken. Erkennen Sie keinen Unterschied zu einem frischen Produkt, dann können Sie es ohne Bedenken genießen.

Anders ist dies beim Verbrauchsdatum, welches bei mikrobiell leicht verderblichen Waren, wie z.B. Fleisch und Fisch, angegeben wird. Ist dieses überschritten sollte das betroffene Lebensmittel nicht mehr verzehrt, sondern entsorgt werden, da es zu einer gesundheitlichen Gefährdung kommen kann.

Einkaufen laut Plan

Um Fehlkäufe zu vermeiden kontrollieren Sie vor dem nächsten Einkauf Ihre Vorräte, machen Sie sich einen Speiseplan für die nächsten Tage und schreiben Sie sich am besten einen Einkaufszettel. Damit werden Sie einerseits nichts vergessen und andererseits keine unnötigen, überschüssigen Lebensmittel kaufen, welche ansonsten im Müll landen.

Reste verwerten

WIR LEBEN
nachhaltig



Manchmal überschätzt man den Hunger der Familie aber dann doch. Wenn Ihnen trotz sorgfältiger Planung und Lagerung Lebensmittel übrig bleiben, finden Sie hier noch die [10 besten Tipps zur Verwertung von Lebensmittelresten](#).

Link:

wir-leben-nachhaltig.at: [Wertvolle Lebensmittel im Müll](#)

NÖ Umweltverbände: [Keine Lebensmittel im Abfall](#)

[WWF Aktion "Teller statt Tonne" gegen Lebensmittelverschwendung](#)

[Zurück zur Übersicht](#)