

## Lebensmittel bei Hitze lagern

### Richtige Lagerung beugt Lebensmittelverschwendung vor

Im Sommer verderben in vielen Haushalten besonders viele Lebensmittel, denn die Hitze ist nicht optimal für Brot, Obst und Gemüse. Bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit finden Mikroorganismen wie Bakterien und Schimmelpilze ideale Bedingungen zur Vermehrung und lassen Lebensmittel in kürzester Zeit schlecht werden.

### Kleinere Mengen einkaufen und Kühltasche zum Einkauf mitnehmen

Ratsam ist es alle paar Tage frische Lebensmittel einzukaufen, da zur Aufbewahrung oft nicht genug Platz im Kühlschrank ist. Zudem sollten Sie verderbliche Lebensmittel rasch aufbrauchen.

Nehmen Sie beim Einkauf bei Hitze eine Kühltasche mit Kühlakkus mit. Darin können Sie Fleisch, Fisch, Milch und Tiefkühlkost zwischenlagern, ohne dass die Kühlkette unterbrochen wird. Denn besonders im Auto steigen die Temperaturen im Sommer schnell auf über 40°Grad.

### Leicht verderbliche Waren sofort in den Kühlschrank

Fleisch und Fisch verdirbt an heißen Tagen besonders schnell. Achten Sie darauf, dass die Kühlkette nie unterbrochen wird. Räumen Sie die Einkäufe sofort nach dem Heimkommen in den Kühlschrank. Am besten verkochen Sie Fleisch und Fisch innerhalb von 1-2 Tagen. Auch Milch und Milchprodukte stets gut kühlen.

### Ordnung im Kühlschrank halten

Sortieren Sie den Kühlschrank richtig ein und stellen Sie frisch gekaufte Produkte immer hinter ältere Waren, damit Sie diese vorher aufbrauchen. So vermeiden Sie, dass Produkte ablaufen und reduzieren Lebensmittelabfälle. Das spart auch Geld.

### Obst und Gemüse im Sommer richtig lagern

Nicht für jedes Obst und Gemüse ist automatisch der Kühlschrank der beste Lagerort. Viele Sorten wie z.B. Blattsalate, Zucchini, Paprika, Karotten, Paradeiser, Beeren können Sie im Gemüsefach ein paar Tage lagern. Wenn Sie einen Keller besitzen, dann ist für die meisten Wurzelgemüsesorten und Erdäpfel dort der beste Lagerraum.

Achten Sie bei der kurzzeitigen Lagerung in einer Speisekammer drauf, dass keine direkte Sonnenstrahlung auf das Obst oder Gemüse kommt und die Temperaturen eher kühl sind. Zwiebeln, Knoblauch, Melonen, Bananen und Südfrüchte können Sie gut in der Speisekammer lagern.

### Brot und Gebäck verschlossen aufbewahren

Brot und Gebäck hält sich am besten in Behältern aus Keramik, Holz (z.B. Zirbe) oder Steingut. Im Plastikbehälter fängt es leicht zu schimmeln an, vor allem bei warmen Temperaturen.

### Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Lagerung Kühlschrank](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Gemüselager im Keller](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Brot](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Saisonal kühlende Lebensmittel](#)

[Zurück zur Übersicht](#)