

LEBENSMITTEL LAGERUNG

RATGEBER



GREENPEACE

Global wird **ein Drittel** der Lebensmittel weggeworfen, 40 Prozent davon in den Haushalten – vieles sogar noch in der Originalverpackung. Dabei wäre in Österreich über die Hälfte des Haushaltsmülls im Lebensmittelbereich vermeidbar:



durch bewussten Einkauf



durch genaue Information rund um Mindesthaltbarkeitsdatum und Co.



durch richtige Lagerung der Lebensmittel.

BEWUSSTER EINKAUF

Vermeiden Sie unüberlegte Impulskäufe, indem Sie Ihren Lebensmitteleinkauf möglichst **nicht hungrig** und mit einer vorbereiteten **Einkaufsliste** erledigen. So kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.

Vermeiden Sie verlockende Sonderangebote wie „2 für 1“ oder „3 zum Preis von 2“ – die Wahrscheinlichkeit, dass man nicht die gesamte Menge konsumiert und der Rest verdirbt, ist verhältnismäßig hoch.

MINDESTHALTBARKEITSDATUM UND CO.

Auf verpackten Produkten sind so gut wie immer Daten aufgedruckt, die über die Verbrauchsfrist des Inhaltes Auskunft geben. Achtung, hier gibt es sehr oft Missverständnisse, die dazu führen, dass KonsumentInnen Produkte wegwerfen, die eigentlich noch in Ordnung sind.

Das **Verfallsdatum** („zu verbrauchen bis“) gibt bei besonders leicht verderblichen Produkten wie z. B. Faschiertem an, bis wann das Produkt verbraucht werden muss.

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** („mindestens haltbar bis“) gibt jedoch lediglich an, bis zu welchem Zeitpunkt der Hersteller garantieren kann, dass die wertbestimmenden Eigenschaften des Produkts (Farbe, Geruch, Geschmack) bei angemessener Lagerung erhalten bleiben. Dies ist jedoch **keine Aussage über das Verderben** des Produkts!

Trockene Produkte wie Mehl, Nudeln, Reis, Tee oder Salz sind meistens noch lange nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums komplett in Ordnung. Hier gilt es, den eigenen Sinnen mehr zu vertrauen als dem aufgedruckten Datum: Wenn das Produkt keine ungewöhnliche Form oder Farbe, keinen eigenartigen Geruch oder Geschmack sowie keine Spuren von Ungeziefer-Befall aufweist, ist es sehr wahrscheinlich noch genießbar.

RICHTIGE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

Nicht nur für eine möglichst lange Haltbarkeit, auch für die Erhaltung des Nährwerts ist die richtige Aufbewahrung von Lebensmitteln essentiell:



Obst und Gemüse sollte erst kurz vor dem Verzehr oder der Verarbeitung gewaschen werden, denn durch das Wasser werden diese Lebensmittel angreifbarer für Keime. Am besten ist das Waschen unter fließendem, kaltem Wasser – durch Schwimmen im Waschwasser können Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen.



Für die Lagerung gilt die Faustregel: Exotische Früchte mögen es gerne warm (Zimmertemperatur), heimisches Obst und Gemüse bevorzugt eine etwas kühlere Lagerung.



Obstsorten, die besonders viel Ethylen absondern (z. B. Äpfel), sollten getrennt von anderen Obstsorten gelagert werden, da sie den Reifeprozess (und damit auch das Verderben) dieser Früchte unnötig beschleunigen. Nähere Informationen finden Sie in der alphabetischen Lebensmittelliste auf den nächsten Seiten.



Beim Raspeln von Rohkost sollte das Gemüse oder Obst anschließend mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufelt werden. Damit können Vitaminverluste oder -veränderungen verringert werden.



Schimmel ist meist deutlich zu erkennen: durch grüne Flecken oder einen weißen Flaum auf der Lebensmitteloberfläche. Allerdings ist hier Achtung geboten: Ist Schimmel auf der Außenseite sichtbar, hat er sich (wenn auch für das bloße Auge nicht erkennbar) wahrscheinlich auch im Inneren bereits ausgebreitet. Verschimmelte Lebensmittel sollten daher in der Regel komplett weggeworfen werden. Fast alle Schimmelarten sind hitze- und säurestabil und können daher durch Kochen/Braten der betroffenen Lebensmittel nicht zerstört werden.



Braune Flecken auf Obst und Gemüse sollten hingegen kein Grund sein, gleich alles davon wegzuwerfen – es lohnt sich immer, die braunen Teile wegzuschneiden, oft bleibt noch viel Frucht übrig.

Um Schädlingsbefall vorzubeugen, sollten Vorratsräume und Schränke stets sauber gehalten und auch Spalten und Ritzen regelmäßig gereinigt werden. Schädlingsbefall erkennt man nicht nur an bereits umherfliegenden Moten, sondern auch an Häutungsresten und versponnenen Puppen oder Raupen im Küchenbereich. Reis, Nudeln und Co. sollten immer in verschlossenen Dosen aufbewahrt werden.



Grundsätzlich sollte man sowohl bei der Lagerung als auch bei der Zubereitung von Lebensmitteln auf Reinlichkeit und Hygiene achten. Das beinhaltet nicht nur das gründliche Waschen der Produkte, sofern vorgesehen, sondern auch der eigenen Hände vor und während der Kochvorgänge (insbesondere nach dem Berühren von rohem Fleisch oder Fisch sowie ungewaschenem Obst und Gemüse). Schmuck sollte abgelegt werden, da sich darunter Mikroorganismen gut vermehren können.



Zitrusfrüchte werden meistens gewachst oder chemisch behandelt, um frühzeitiges Schimmeln zu verhindern.

Diese Schalen sind nicht zum Verzehr geeignet – bei Rezepten, die nach Orangen- oder Zitronenschalen verlangen, sollte man daher immer jene Zitrusfrüchte kaufen, die als „unbehandelt“ deklariert sind.



LEBENSMITTEL-LAGERUNG VON A-Z

A

Ananas: Als exotische Frucht bevorzugt Ananas Zimmertemperatur oder einen kühlen Lagerraum (über 10 Grad!).

Äpfel bevorzugen kühle Lagerung, halten jedoch auch einige Tage problemlos bei Zimmertemperatur oder in einem kühlen Lagerraum (über 10 Grad!). Bei längerer Lagerung ist ein Keller mit Erdboden ideal. Achtung, Äpfel sondern viel Ethylen ab und sollten nicht unmittelbar neben anderen Obstsorten gelagert werden.



Avocados: Bei Zimmertemperatur reifen Avocados nach, die oft noch relativ unreif im Supermarkt verkauft werden. Reife Avocados bleiben im Kühlschrank noch einige Tage frisch.

B

Bananen: Als exotische Früchte bevorzugen Bananen Zimmertemperatur. Im Kühlschrank werden sie grau und entwickeln keine Süße.

Birnen haben es gerne kühl, unter acht Grad. Bei längerer Lagerung ist ein Keller mit Erdboden ideal. Bei Zimmertemperatur reifen sie nach und werden süßer, müssen allerdings dann auch schneller verbraucht werden.

Brokkoli: Achtung, Brokkoli ist sehr ethylenempfindlich, sollte also nicht in der Nähe von Äpfeln oder Tomaten gelagert werden. Optimale Lagerung bei 1-4 Grad in der Gemüselade des Kühlschranks.

Beeren halten bei 1-4 Grad in der Gemüselade des Kühlschranks bis zu vier Tage. Achtung: Beeren nicht mit Folie abdecken bzw. Folie nach dem Kauf entfernen!

Brot hält sich bei Zimmertemperatur in einer Brotdose am längsten (diese sollte man regelmäßig reinigen, da Krümel die Schimmelbildung beschleunigen). Nur bei besonders hohen Außentemperaturen sollte man Brot in den Kühlschrank geben, damit es nicht schnell schimmelt. Bereits geschnittene Brotscheiben schimmeln



durch die größere Oberfläche schneller. Angeschimmelteres Brot sollte man komplett entsorgen, da sich der Schimmelbefall vermutlich bereits auf den gesamten Brotlaib ausgebreitet hat. Brot lässt sich gut einfrieren und hält so bis zu drei Monate.

Butter sollte in der Originalverpackung oder in einem verschließbaren Behälter im Kühlschrank gelagert werden. Dort ist sie 2-4 Wochen haltbar. Es gilt, auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und die eigenen Sinne zu achten.

E

Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt und zügig verbraucht werden. Mit der spitzen Seite nach unten gelagert halten sie länger. Ältere Eier sollte man sicherheitshalber nicht in Speisen verwenden, die nicht mehr erhitzt werden (z. B. Mayonnaise, Dessertcremes). Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollten Eier nur noch komplett durcherhitzt (hartgekocht) verzehrt werden! Achten Sie beim Kauf auf eine unbeschädigte Schale: Die oberste Schicht auf der Eierschale ist jene, die das Ei-Innere vor Keimen schützt. Tipp: In einem Wasserglas liegen frische Eier am Boden, ältere Eier schwimmen oder stehen senkrecht am Glasboden.

Erbsen: Frische Erbsen nicht neben Zwiebeln oder Zitrusfrüchten lagern. Optimal werden sie in der Gemüselade des Kühlschranks aufbewahrt.

Erdbeeren: siehe „Beeren“.



F

Faschiertes ist sehr leicht verderblich, es sollte im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüselade) gelagert und umgehend zubereitet und verzehrt werden.

Fisch: Die Kühlkette sollte beim Kauf möglichst nicht unterbrochen werden. Im Glas- oder Porzellanbehälter abgedeckt und im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüselade) hält frischer Fisch einen Tag, geräucherter bis zu vier Tage.

Fleisch (allg.): Wie beim Fisch sollte die Kühlkette beim Kauf möglichst nicht unterbrochen werden, der ideale Lagerort ist das unterste Kühlschrankfach (über der Gemüselade). Fleisch lässt sich gut einfrieren, es sollte hierbei aber möglichst luftdicht verpackt werden, um Gefrierbrand zu vermeiden. Der Auftauvorgang sollte am besten ausgepackt und abgedeckt im Kühlschrank stattfinden, um die Gefahr der Keimbildung zu verringern. Die Auftauflüssigkeit muss regelmäßig ab-



gegossen werden und sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

G

Geflügel ist im Kühlschrank im untersten Fach (über der Gemüselade) etwa 1-2 Tage lang haltbar.

Grapefruit: siehe „Zitrusfrüchte“.

Gurken: Da Gurken stark wasserhaltig sind, sollte man sie nicht im Kühlschrank, sondern idealerweise bei Zimmertemperatur lagern. Aufgeschnittene Stellen abdecken!

H

Heidelbeeren: siehe „Beeren“.

Himbeeren: siehe „Beeren“.

Achtung, Himbeeren am besten gar nicht waschen oder nur kurz mit Wasser benetzen. Sie verlieren durch das Waschen stark an Geschmack.

K

Kaffee: Gemahlener Kaffee bleibt im geöffneten Zustand in luftdichter und trockener Verpackung etwa ein bis zwei Wochen, Instantkaffee vier Wochen, und ganze Kaffeebohnen acht bis zehn Wochen aromafrisch.

Karfiol: In der Gemüselade im Kühlschrank lagern.

Karotten: Dieses Gemüse sollte in der Gemüselade im Kühlschrank unbedingt ohne das grüne Karottenkraut



gelagert werden. Am besten halten Karotten, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingewickelt sind und möglichst weit weg von stark ethylenhaltigen Sorten wie Äpfeln oder Tomaten aufbewahrt werden.

Kartoffeln gehören nicht in den Kühlschrank, sie sollten idealerweise jedoch dunkel und kühl gelagert werden. Bei längerer Lagerung ist ein Keller mit Erdboden optimal. Wenn es nicht friert, können Kartoffeln im Herbst und Winter abgedeckt auch im Freien gelagert werden.

Wenn sie zu keimen beginnen, sollte man den Konsum überdenken, da dabei giftiges Solanin entsteht. Kleine Keimwucherungen sind unbedenklich, wenn Keime und Schale vor dem Verzehr entfernt werden. Bei längeren Keimen befindet sich das Gift zunehmend auch in der Knolle. Ab einer Keimlänge von 5 cm sollte man die Kartoffeln entsorgen. Kartoffeln, die den Hinweis „Nach der Ernte behandelt“ auf der Verpackung tragen, sollten immer geschält werden, sie wurden nach der Ernte mit Keimhemmern behandelt.

Käse: Unterschiedliche Käsesorten sollten einzeln verpackt werden – das verhindert eine Vermischung der Gerüche sowie ein Übergreifen von Edelschimmel auf Hartkäse. Käse kann bis zu drei Wochen im Kühlschrank



aufbewahrt werden. In ein mit Salzwasser befeuchtetes Tuch eingewickelt bleibt Käse schön saftig. Um Käse zu schneiden, sollte man nicht die gleiche Unterlage wie für das Schneiden von Brot verwenden – die Krümel können Schimmelvorgänge beschleunigen. Einige Käsesorten enthalten Edelschimmel. Ist man sich allerdings nicht sicher, ob sich auf dem Käse unerwünschter Schimmel ausgebreitet hat, sollte man ihn lieber entsorgen. Frisch geriebener Käse sollte unbedingt sofort verbraucht werden, je größer die Oberfläche, desto höher die Anfälligkeit für Schimmel.

Kirschen: Bei gekühlter Lagerung (Gemüselade im Kühlschrank) halten Kirschen mehrere Tage.

Kiwis reifen bei Zimmertemperatur noch nach; sind sie schon weich, sollte man sie im Kühlschrank lagern. Achtung, Kiwis sind sehr ethylenempfindlich und sollten daher nicht in der Nähe von Äpfeln gelagert werden.

Knoblauch sollte in einem gut gelüfteten, kühlen Raum dunkel gelagert werden. Es gibt dafür eigene Tongefäße. Im Kühlschrank hat Knoblauch nichts verloren.

Kohl und auch Rotkraut bevorzugen kühle Lagerung und sind sehr ethylenempfindlich.



Kürbisse kommen praktischerweise gleich mit der idealen Verpackung, durch die harte Schale sind sie lange haltbar. Sie lassen sich problemlos bei Zimmertemperatur oder in kühleren Lagerräumen aufbewahren, sollten aber nicht in den Kühlschrank.

M

Mandarinen: siehe „Zitrusfrüchte“.

Mango: Als exotische Frucht bevorzugt die Mango Zimmertemperatur oder einen kühlen Lagerraum (über 10 Grad!).

Margarine sollte in der Originalverpackung oder in einem verschließbaren Behälter im Kühlschrank gelagert werden. Dort ist sie 4-6 Wochen haltbar. Es gilt, auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und die eigenen Sinne zu achten.

Marillen: Bei Zimmertemperatur können Marillen binnen zwei Tagen nachreifen, reife Marillen sollte man besser im Kühlschrank lagern.

Marmeladen: Originalverschlossen halten Marmeladen mehrere Monate oder sogar Jahre. Geöffnet sollten sie im Kühlschrank gelagert und zügig verbraucht werden. Bei Schimmelbefall bitte die gesamte Marmelade entsorgen. Um Schimmelbefall vorzubeugen, sollte man immer sauberes Besteck zur Entnahme benutzen.

Melanzani (Auberginen): Lagerung bei Zimmertemperatur oder in einem kühlen Lagerraum (über 10 Grad!) ist empfehlenswert.

Melonen: Ähnlich wie beim Kürbis kommen Melonen



gleich mit der idealen Verpackung. Die Frucht benötigt keine Kühlung.

Milchprodukte: Milch sollte man wie auch alle anderen Milchprodukte im mittleren Regal des Kühlschranks lagern. Angebrochene Produkte halten auch gekühlt nur wenige Tage. Nicht alle Milchprodukte können eingefroren werden: Butter- oder Dickmilch, Joghurt, Kefir und Topfen sollten frisch verwenden.

det werden. Gut einfrieren lassen sich hingegen Butter sowie Frisch-, Weich- und Hartkäse mit hohem Fettgehalt. Das Auftauen sollte langsam und im Kühlschrank erfolgen. Eine Besonderheit stellt Hartkäse dar: er lässt sich nur einmal einfrieren – das bedeutet, dass man immer nur so viel auftauen sollte, wie man auch wirklich benötigt. Sauermilch und Sauerrahm sind durch die Milchsäure oft noch jenseits des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar.



N

Nüsse halten im ganzen und ungeschälten Zustand bei kühler und trockener Lagerung (Keller) monatelang. Sind Nüsse geschält oder gerieben, sollten sie rasch verbraucht werden, da sie leicht ranzig werden können. Geöffnete Packungen sollten gut verschlossen im Kühlschrank gelagert werden.

O

Oliven lassen sich problemlos bei Zimmertemperatur oder in einem kühlen Lagerraum (über 10 Grad!) lagern.

Orangen sind sehr ethylenempfindlich und sollten daher nicht neben Äpfeln gelagert werden. Weitere Informationen: siehe „Zitrusfrüchte“.



P

Papayas: Als exotische Früchte bevorzugen Papayas Zimmertemperatur.

Paprika müssen nicht in den Kühlschrank, sie reifen bei Zimmertemperatur nicht nach.

Pfirsiche: Diese saftigen Früchte lagert man besser im Kühlschrank, sie brauchen viel Luftfeuchtigkeit.

Pflaumen reifen bei Zimmertemperatur binnen zwei Tagen noch nach.

Pilze sollte man nach dem Kauf aus jeglicher Plastikverpackung nehmen, da sie sonst schneller faulen können. Besser ist die Aufbe-

wahrung in einem Papiersackerl oder einem Stück Küchenrolle in der Gemüselade des Kühlschranks.

R

Radieschen fühlen sich in der Gemüselade des Kühlschranks am wohlsten.

Reis verliert durch Licht Nährstoffe, er sollte daher in der Originalverpackung oder in einem dunklen Gefäß aufbewahrt werden.

Rhabarber braucht hohe Luftfeuchtigkeit, er wird daher am besten im Kühlschrank in einem feuchten Tuch gelagert.

Ribisel: siehe „Beeren“.

Rindfleisch: Im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüselade) ist Rindfleisch etwa vier Tage haltbar. Weitere Informationen siehe „Fleisch“.

S

Salat: In einem feuchten Tuch im Kühlschrank gelagert hält Salat mind. zwei Tage. Achtung, Salat ist sehr ethylenempfindlich und sollte daher auf keinen Fall neben Äpfeln oder Tomaten gelagert werden. Achtung bei abgepackten (Misch-) Salaten: diese sind recht anfällig für Bakterien – das Verbrauchsdatum auf der Verpackung sollte unbedingt eingehalten werden. Ist der Salatbeutel beim Kauf aufgebläht, ist der Salat wahrscheinlich bereits verdorben.

Schweinefleisch: Im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüselade) ist Schweinefleisch etwa drei Tage haltbar. Weitere Informationen siehe „Fleisch“.

Sellerie: In der Gemüselade des Kühlschranks lagern.



Spargel liebt es dunkel und sollte in einem feuchten Tuch in der Gemüselade des Kühlschranks gelagert werden.

Spinat verliert bei Raumtemperatur innerhalb nur eines Tages mehr als die Hälfte seines Vitamin C-Gehalts – im Kühlschrank lässt sich dieser Prozess verlangsamen. Achtung, Spinat ist ethylenempfindlich und sollte nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden.

T

Tomaten verlieren im Kühlschrank an Geschmack und Aroma und sollten daher bei Zimmertemperatur oder in einem kühlen Lagerraum (über 10 Grad!) aufbewahrt werden. Achtung, Tomaten sondern sehr viel Ethylen ab und sollten unbedingt getrennt von anderem Obst oder Gemüse gelagert werden!

W

Wurzelgemüse ist grundsätzlich sehr ethylenempfindlich und sollte nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden. Am besten hält es in der Gemüselade des Kühlschranks, eingewickelt in Papier.



Z

Zitronen: siehe „Zitrusfrüchte“.

Zitrusfrüchte bevorzugen Zimmertemperatur. Sie sollten nicht zu eng beieinander gelagert werden, dies fördert vor allem in feuchter Umgebung den Verfallvorgang. Angeschimmelte Früchte sollten komplett entsorgt werden, da die Schimmelsporen sich zu diesem Zeitpunkt bereits in der gesamten Frucht befinden.

Zucchini: Bei Zimmertemperatur oder in einem kühlen Lagerraum (über 10 Grad!) aufbewahren.

Zwetschken reifen bei Zimmertemperatur binnen zwei Tagen noch nach.

Zwiebeln siehe „Knoblauch“.

Maßnahmen gegen Lebensmittelverschwendung sind nicht nur in Privathaushalten notwendig, sondern vor allem auch in den Bereichen Landwirtschaft, Produktion, Handel und Gastronomie. In Österreich landen jährlich hunderttausende Tonnen an wertvollen Lebensmitteln im Müll – ein großer Teil davon wäre vermeidbar!


GREENPEACE FORDERT DAHER EINE HALBIERUNG DER LEBENSMITTELABFÄLLE BIS 2030.

WERDEN SIE MIT UNS AKTIV!

Fordern wir gemeinsam die österreichische Bundesregierung auf, verbindliche Reduktionsziele bei der Lebensmittelverschwendung umzusetzen.

JETZT PETITION UNTERZEICHNEN!

act.gp/lebensmittelverschwendung



**Greenpeace in
Zentral- und Osteuropa**

Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien

Tel. +43 1 545 45 80

E-Mail: spenden@greenpeace.at

www.greenpeace.at

Spendenkonto:

Erste Bank

IBAN: AT 24 20111 82221219800

BIC: GIBAAATWWXXX

© R. Gino Santa Maria, Ohn Mar, Marina Trusova, Nadezhda Shoshina, Kamenuka, LenLis,
Monash, Cat_arch_angel / Shutterstock

Stand April 2023