

Wie lagern Lebensmittel richtig?

In einem klassischen Kühlschrank herrschen verschiedene Temperaturzonen, die sich unterschiedlich gut für die Lagerung von Lebensmitteln eignen. Werden Lebensmittel entsprechend ihrer optimalen Lagerungstemperatur aufbewahrt, bleiben sie länger frisch und genießbar.

ca.
8°C

Käse, Geräuchertes und Speisereste kommen in den oberen Bereich des Kühlschranks.

ca.
5°C

Milchprodukte im mittleren Bereich des Kühlschranks aufbewahren.

ca.
2°C

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurstwaren sollten an der kältesten Stelle im Kühlschrank (das Fach über der Glasplatte des Gemüsefachs) gelagert werden.

ca.
9°C

Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach des Kühlschranks.



Nicht in den Kühlschrank gehören:

- ✗ Bestimmte Früchte wie z. B. Ananas, Mandarine, Mango, Banane, Orange, Zitrone
- ✗ Stark wässriges Gemüse wie z. B. Gurke, Tomate, Zucchini. Diese dunkel und bei kühler Zimmertemperatur lagern
- ✗ Brot, Kartoffeln, Speiseöle

ca.
11°C

Eier, Butter sowie angebrochene Konfitüre und Ketchup

ca.
9°C

Angebrochene Säfte

- Lebensmittel, die gekühlt oder gefroren werden sollen, schnell in den Kühl- oder Gefrierschrank einräumen (Kühlkette!).
- Leicht verderbliche Waren in kleinen Mengen einkaufen und rechtzeitig verbrauchen.
- Für die Lagerung außerhalb des Kühlschranks gilt grundsätzlich: trocken, dunkel, gut verschlossen.
- Lebensmittel gut verpackt lagern. Verpackung schützt vor Austrocknen, Verunreinigung und Geschmacksveränderung.
- Neue Vorräte immer nach hinten ins Regal stellen, erst die ältere Ware verbrauchen.



Bei modernen Kühlschränken herrscht überall die gleiche Temperatur (sog. dynamisches Kühlsystem). Daher ist jede Stelle für jedes Lebensmittel geeignet. Aber auch hier sorgt richtiges Einräumen für einen besseren Überblick über die vorhandenen Lebensmittel.

Lagerung einzelner Lebensmittel:

- Ohne Blattgrün bleibt Wurzelgemüse wie Möhren oder Radieschen länger knackig und frisch.
- Kräuter nicht ins Wasser stellen, sondern in einem Behälter im Kühlschrank lagern.



Ordnung im Kühlschrank.
Welches Lebensmittel wohin?

lern-bw.de



Tipps zur Haltbarkeit und
Lagerung von Lebensmitteln.

verbraucherzentrale.de



Weitere Informationen
sowie Tipps und Videos
zur Lebensmittelrettung
finden Sie unter
lebensmittelretter-bw.de.



Schon gewusst?

- Äpfel und Tomaten sollten getrennt vom restlichen Obst und Gemüse aufbewahrt werden. Sie setzen Ethylen frei, das das andere Obst und Gemüse schneller reifen und verderben lässt.
- Speisen abkühlen lassen und dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Diese halten sich dort wenige Tage.



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat