

So bleibt's frisch: Lebensmittel richtig lagern

Schrumpelige Äpfel, keimende Kartoffeln und ein trauriger Salatkopf: Wer kennt's nicht ... Hier sind vier Tipps, um Lebensmittel richtig zu lagern und sie möglichst lange haltbar zu machen – gut für den Geldbeutel, die Gesundheit und die Umwelt.

1. Den Kühlschrank richtig einräumen

- **Oben:** Hier ist es am wärmsten – ideal für Käse, Butter und Marmelade
- **Mitte:** Für Milchprodukte, Eier und Reste vom letzten Essen
- **Unten:** Das kälteste Fach. Perfekt für Fleisch und Fisch
- **Gemüsefach:** Hier fühlen sich Gemüse und Obst wohl!

2. Der Obstkorb – eine Frage der Nachbarschaft

Diese Obst- und Gemüsesorten können ungekühlt gelagert werden: Avocados, Bananen, Kiwis, Birnen, Nektarinen, Zitrusfrüchte oder Tomaten.

Manche Früchte, wie Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche oder Pflaumen, geben ein Reifegas ab, das andere Früchte schneller altern lässt. Besonders empfindlich dafür sind Kiwis, Tomaten und Gurken.

3. Abstellkammer – das kühle Dunkel

Der Keller oder andere dunkle, kühle Orte sind ideal für das Lagern von z. B. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfeln.

4. Die Tiefkühltruhe – frostig haltbar

Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt sind der perfekte Trick, um immer frische Vitamine zu Hause zu haben. Es wird direkt nach der Ernte schockgefrostet und ist nicht schlechter als frisch Gekauftes.

