

Nicht im Kühlschrank, Keller, Speisekammer, sonst bei Zimmertemperatur, an luftigem, schattigen Platz, ideal 15 °C : **Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen, Zucchini** = alle wässrige Gemüsearten

Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln in dunklem Topf oder Papiertüten mit Löchern

Brot in luftdurchlässigen Behälter, kein Plastik

Ananas, Papaya, Mango, Orangen, Bananen und Zitronen = exotische Früchte
Obst und Gemüse getrennt lagern (Ethylen-Abgabe fördert Reifung)

Scharfe Saucen und **Honig** müssen auch geöffnet nicht in den Kühlschrank

Im Kühlschrank, ganz oben, kühl, aber nicht zu kalt, ideal 6-8 °C :

Selbstgekohtes, Käse und **Wurst** und **Aufschnitt**

Im Kühlschrank, in der Mitte, die sehr kühl mit 4-5 °C :

Milchprodukte, wie **Joghurt, Quark** und **Frischkäse**.

Auch geöffnete Obst- und Gemüsegläser gehören hier hin

Im Kühlschrank, untere Glasplatte, die kälteste Stelle mit 2 °C :

Fleisch- und Fischprodukte

Im Kühlschrank, unten im Gemüsefach, mit warmen 8 °C :

Obst, z.B.: **Aprikosen, Beeren** oder **Kirschen**

Gemüse, z.B.: **Blattsalate, Spinat, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Pastinaken** und **Spargel**
Champignons, Wurzelgemüse und Salat in feuchten Tüchern oder Papiertüte länger frisch

Im Kühlschrank, in der Türe, die wärmste Stelle mit 10-15 °C :

Eier, Butter, Senf, Ketchup und **Fruchtsäfte**

Tipp: Eier mit etwas Speiseöl einreiben, dann bleiben sie 3-4 Wochen länger frisch

Ob in deinem Kühlschrank auch die richtigen Temperaturen herrschen, kontrollierst du am besten mit einem **Thermometer!**

Die **Plastikverpackung** ist meistens hinderlich für die geeignete Lagerung von Obst und Gemüse, daher am besten schon ohne kaufen oder zumindest gleich entfernen bevor du sie zu Hause verräumst!

Nicht im Kühlschrank, Keller, Speisekammer, sonst bei Zimmertemperatur, an luftigem, schattigen Platz, ideal 15 °C : **Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen, Zucchini** = alle wässrige Gemüsearten

Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln in dunklem Topf oder Papiertüten mit Löchern

Brot in luftdurchlässigen Behälter, kein Plastik

Ananas, Papaya, Mango, Orangen, Bananen und Zitronen = exotische Früchte
Obst und Gemüse getrennt lagern (Ethylen-Abgabe fördert Reifung)

Scharfe Saucen und **Honig** müssen auch geöffnet nicht in den Kühlschrank

Im Kühlschrank, ganz oben, kühl, aber nicht zu kalt, ideal 6-8 °C :

Selbstgekohtes, Käse und **Wurst** und **Aufschnitt**

Im Kühlschrank, in der Mitte, die sehr kühl mit 4-5 °C :

Milchprodukte, wie **Joghurt, Quark** und **Frischkäse**.

Auch geöffnete Obst- und Gemüsegläser gehören hier hin

Im Kühlschrank, untere Glasplatte, die kälteste Stelle mit 2 °C :

Fleisch- und Fischprodukte

Im Kühlschrank, unten im Gemüsefach, mit warmen 8 °C :

Obst, z.B.: **Aprikosen, Beeren** oder **Kirschen**

Gemüse, z.B.: **Blattsalate, Spinat, Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Pastinaken** und **Spargel**
Champignons, Wurzelgemüse und Salat in feuchten Tüchern oder Papiertüte länger frisch

Im Kühlschrank, in der Türe, die wärmste Stelle mit 10-15 °C :

Eier, Butter, Senf, Ketchup und **Fruchtsäfte**

Tipp: Eier mit etwas Speiseöl einreiben, dann bleiben sie 3-4 Wochen länger frisch

Ob in deinem Kühlschrank auch die richtigen Temperaturen herrschen, kontrollierst du am besten mit einem **Thermometer!**

Die **Plastikverpackung** ist meistens hinderlich für die geeignete Lagerung von Obst und Gemüse, daher am besten schon ohne kaufen oder zumindest gleich entfernen bevor du sie zu Hause verräumst!