

# LEBENSMITTEL LAGERUNG

RATGEBER



GREENPEACE

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>BEWUSSTER EINKAUF</b>	<b>3</b>
<b>MINDESTHALTBARKEITSDATUM UND CO.</b>	<b>4</b>
<b>RICHTIGE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN</b>	<b>7</b>
Lebensmittel im Kühlschrank	7
Lebensmittel für den Vorratsschrank	8
Praktische Tipps	8
Lebensmittel halbar machen	9
<b>LEBENSMITTEL-LAGERUNG VON A-Z</b>	<b>12</b>

Weltweit wird **ein Drittel** der Lebensmittel weggeworfen. In Österreich entstehen rund 35 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in den Haushalten – vieles wird noch ungeöffnet in der Originalverpackung entsorgt. Doch das ist leicht 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.

Auch bei optimaler Lagerung verändern manche Lebensmittel mit der Zeit ihre Konsistenz oder Farbe. Dass sie trotzdem nicht sofort in die Mülltonnen wandern müssen, zeigen die folgenden Tipps:

- Öle: Kaltgepresste Öle können bei Kühlschranktemperaturen ausflocken, das bedeutet jedoch keine Qualitätsminderung.
- Schokolade: Weißer oder hellgrauer Belag („Reif“) auf Schokolade ist unbedenklich. Bei höheren Temperaturen wandern Kakaobutter oder Zucker an die Oberfläche und kristallisieren.
- Joghurt: Wenn sich bei Joghurt Flüssigkeit absetzt, ist das nicht schlimm, denn es handelt sich um natürliche Molke.
- Marmelade: Eine blässere Farbe bedeutet bei Marmelade keinen Qualitätsverlust.

- Radieschen und Karotten: Schrumpelige Radieschen und Karotten werden wieder knackig wenn man sie für mehrere Stunden in kaltes Wasser legt, am besten im Kühlschrank.

- Salat: Lasche Salatblätter waschen und danach für 5-10 Minuten in eine Schüssel mit warmem Wasser legen. Danach sind sie wieder frisch und fest.



- Eier: Man muss Eier nicht aufschlagen, um herauszufinden, ob sie noch genießbar sind. Das Ei einfach in ein Glas mit Wasser legen. Frische Eier bleiben am Boden liegen, etwas ältere Eier, die noch gegessen werden können, richten sich auf, verdorbene Eier schwimmen oben.

- Mehl: Ein möglicher Milbenbefall kann einfach getestet werden: Mehl ausstreuen, Oberfläche glätten und beobachten. Ist die Oberfläche nach 30 Minuten furchig und rau, ist das Mehl wahrscheinlich von Milben befallen.



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

Eine sehr gute Haltbarkeits-Checkliste für zahlreiche Lebensmittel bietet die [Verbraucherzentrale Hamburg](#).

# RICHTIGE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

Wer Lebensmittel richtig lagert, verlängert ihre Haltbarkeit und sorgt dafür, dass die Nährwerte möglichst lange erhalten bleiben.

## Lebensmittel im Kühlschrank:

Ganz unten im Kühlschrank ist die Temperatur mit ca. 2-4 Grad am niedrigsten. Die wärmste Zone ist hingegen mit etwa acht bis zehn Grad der Türbereich. Dementsprechend sollten auch die Lebensmittel gelagert werden, um möglichst lange frisch zu bleiben.

- Fisch und Fleisch im unteren Bereich
- Milchprodukte im mittleren Bereich
- Käse und Speisereste auf die oberste Ablage



- Obst und Gemüse ins Gemüsefach
- Butter, Margarine, Eier und Getränke in der Kühlschranktür

## Lebensmittel für den Vorratsschrank:



- Exotisches Obst wie Ananas, Papaya, Mango, Bananen, Orangen und Zitronen bei Zimmertemperatur lagern
- Mehl, Salz, Zucker, Vollkonserven, Trockenprodukte wie Reis, Nudeln oder Cerealien in verschlossenen Behältern möglichst kühl, trocken und dunkel lagern
- Konserven wie eingekochtes Obst, Gemüse, Marmeladen, Getränke, Säfte u. ä. möglichst kühl lagern

## Praktische Tipps



- Bei Radieschen, Karotten und anderen Wurzelgemüsen die Blätter entfernen, denn sie entziehen Feuchtigkeit und lassen sie schneller schrumpeln.
- Blattsalate gleich nach dem Einkauf zerteilen (die Blätter dabei ganz lassen) und tischfertig waschen. Einen wiederverwendbaren Beutel mit Küchenpapier auslegen, die Hälfte der feuchten Salatblätter hineinlegen, Küchenpapier drauf und die zweite Hälfte Blattsalat drauf schichten. Dann mit viel Luft verschließen und im Kühlschrank



lagern. Das Papier sorgt dafür, dass die vorhandene Feuchtigkeit verfügbar bleibt und der Salat knackig bleibt.



- Spargel und Wurzelgemüse, wie zum Beispiel Pastinaken, Karotten, Radieschen aber auch Kohlrabi in feuchten Tüchern lagern, dann bleiben sie länger frisch.



- Äpfel, Birnen, Aprikosen, Bananen, Mangos und Tomaten verströmen ein Reifungsgas – diese deshalb getrennt von anderen Nahrungsmitteln bei Zimmertemperatur lagern.
- Angebrochene Packungen in dicht schließende, wiederbefüllbare Behälter umfüllen (Vor allem Reste aus Dosen, da die Konserven Innenwände Stoffe abgeben können)

## Lebensmittel haltbar machen:

Blogs und Kochbücher bieten zahlreiche Anleitungen zum sicheren und einfachen haltbar machen von frischem Obst und Gemüse. Hier nur eine kurze Übersicht der beliebtesten Methoden:



- Trocknen: Gemüse, Obst oder Kräuter können mit Heizungsluft, im Backrohr oder im Sommer draußen getrocknet und so für Monate haltbar gemacht werden.

- Einlegen: Kräuter und Gemüse wie Bärlauch, Tomaten und Paprika können in Öl eingelegt und bleiben so Monate haltbar.

- Einkochen: Tomatensoße, Chutney, Marmeladen oder Sirup sind heiß abgefüllt in Schraubgläsern über Monate haltbar. Wichtig dabei ist, dass die Gläser und Deckel heiß ausgespült werden und nach dem Verschließen für 10 Minuten auf dem Deckel stehen, um mögliche Keime im Deckel abzutöten.



- Fermentieren: Dafür wird Gemüse zerkleinert, in Gläser gefüllt, gestampft und falls nötig mit Salzwasser aufgefüllt, bis es vollständig bedeckt ist (mit einem Beschwerer sicherstellen, dass das Gemüse in der Flüssigkeit bleibt).

Die Einmachgläser anschließend mit Gummiring und Klammern verschließen und bei Zimmertemperatur einige Tage gären lassen. Danach kann das Gemüse kühl und dunkel gelagert werden.

Positiver Nebeneffekt: Durch die „Vorverdauung“

werden die Lebensmittel leichter verdaulich.

- Einfrieren: Fast alle Lebensmittel können im Tiefkühlschrank länger frisch gehalten werden. Auch Brot, Butter und Gemüse kann portionsweise eingefroren werden. Ausnahmen sind wasserreiche Lebensmittel (z.B. Blattsalate, Radieschen, Rettich, Kartoffeln, Tomaten etc.) da sie beim Auftauen matschig werden. Auch Milchprodukte wie Joghurt und Crème fraîche nicht im Gefrierschrank lagern, da sie schnell ausflocken.

# 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. Angeschimmelter 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-



gegessen 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 Zimmertemperatur 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 Verfaulungsvorgang. 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“.

## **Greenpeace in Zentral- und Osteuropa**

Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien

Tel. +43 1 545 45 80

Fax +43 1 545 45 80 98

E-Mail: [spenden@greenpeace.at](mailto:spenden@greenpeace.at)

[www.greenpeace.at](http://www.greenpeace.at)

Spendenkonto:

Erste Bank

IBAN: AT 24 2011 82221219800

BIC: GIBAAATWWXXX



© YinYang / gettyimages, Ohn Mar, Marina Trusova, Nadezhda Shoshina, Kamenuka, LenLis, Monash, Cat\_arch\_angel / Shutterstock

Stand April 2020