

Bio-Lebensmittel sind wertvoll - Tipps für die richtige Lagerung

Die richtige Lagerung von Bio-Lebensmitteln erhält die wertvollen Nährstoffe sowie den Geschmack und verhindert unnötigen Verderb.



Blattsalate, Portulak, Chinakohl	eingepackt, feucht, ab und zu lüften	KS
Radiccio, Zuckerhut	eingepackt, trocken	KS
Brokkoli, Karfiol, Romanesco	Blätter nicht entfernen, rasch verbrauchen	KS
Karotten, gelbe Rüben Pastinaken, Petersilwurzel	Laub entfernen, ungewaschen, nicht neben Obst lagern	KS
Sellerie (Knolle), Rettich, Rüben	Laub entfernen, ungewaschen, Schnittfläche mit Folie/Pergamentpapier bedecken	KS
Rote Rübe	Laub entfernen, feucht, eingepackt	KS
Kraut, Wirsing	Schnittfläche mit Folie/Pergamentpapier bedecken	KS
Kartoffeln	kälteempfindlich, trocken und dunkel(!) lagern, ungewaschen	kühl / dunkel
Süßkartoffeln	sehr kälteempfindlich, trocken, ungewaschen, luftig (nicht in Plastik)	RT / dunkel
Knoblauch, Zwiebel	trocken, luftig, nicht neben Obst lagern	RT / dunkel
Radieschen	Blätter entfernen, feucht, eingepackt; am besten in einer Box	KS
Fenchel, Kohlrabi	Blätter entfernen, feucht, eingepackt	KS
Spinat und Mangold, Bohnen	feucht, eingepackt, rasch verbrauchen	KS
Frühlingszwiebeln, Spargel Grünkohl, Sprossenkohl Rhabarber, Stangensellerie	feucht, eingepackt	KS
Lauch	trocken, nicht neben offenen Lebensmitteln	KS
Zuckermais	eingepackt, mit Blättern lagern, rasch verbrauchen	KS
Kürbis	kälteempfindlich, Schnittfläche mit Folie oder Pergamentpapier bedecken	RT
Gurke	sehr kälteempfindlich, Schnittfläche mit Folie oder Pergamentpapier bedecken	kühl / dunkel
Zucchini	kälteempfindlich; Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks möglich	kühl / KS
Melanzani, Paprika	kälteempfindlich; dunkel und nicht neben Obst lagern	kühl / KS
Chili und Pfefferoni	kälteempfindlich; eignen sich gut zum Trocknen	kühl / dunkel
Tomaten	sehr kälteempfindlich; separat lagern, reifen nach, nicht im Kühlschrank!	RT / dunkel
Kräuter	feucht, in geschlossener Box oder Glas, ohne Gummiband, rasch verbrauchen	KS
Pilze	in feuchtes Tuch einschlagen, rasch verbrauchen	KS
Sauerkraut	in Schraubglas umfüllen, säuert nach, ab und zu lüften	KS

KS	Kühlschrank (max. 6°C)	kühl: 10-15° (kühler Keller oder Speis)
RT	Raumtemperatur	feucht: aber nicht nass bzw. im Wasser liegend eingepackt: in Papier, Foliensack oder in Tuch



GEMÜSE

- unterschiedliche Lagerbedingungen bei Gemüse beachten
- ungewaschenes Gemüse hält länger
- Blätter von Radieschen, Fenchel und frischen Karotten entfernen und z.B. für Pesto, Salate, Suppen verwenden
- Gemüse möglichst frisch und reif verwenden, auf Saisonalität achten

BROT

- gut geeignet sind Ton- oder Keramikbehälter, auch Email Dosen mit Belüftungslöchern und Holzbrot Dosen
- regelmäßiges Auswischen der Behälter mit Essig verhindert Schimmelbildung
- bei Raumtemperatur lagern, Brot zum Schutz vor Austrocknung zusätzlich in Papier oder Tuch einschlagen



KÄSE

- Käse im Kühlschrank vor Austrocknung und Fremdgerüchen geschützt lagern (Folie/Fettpapier, Glasbehälter, Boxen),
- Frischkäse bei max. 6°C, Schnitt- und Hartkäse kühl lagern
- Oberfläche muss trocken bleiben sonst bildet sich unerwünschter Schimmel
- 1-2 Stunden vor dem Verzehr (Weich-, Schnitt- und Hartkäse bei Raumtemperatur) Käsearoma entfalten lassen
- Frischkäse in Originalverpackung lagern und immer gekühlt servieren

FLEISCH

- bei Einkauf und Lagerung Kühlkette nie unterbrechen
- Fleisch verdirbt schnell, daher immer an kältester Stelle im Kühlschrank, im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüse schublade) bei 0 bis max. 4°C aufbewahren
- Rindfleisch ist 3-4 Tage, Kalb- und Schweinefleisch 2-3 Tage, Geflügel 1-2 Tage haltbar
- Faschiertes Fleisch am Tag des Einkaufs verkochen bzw. einfrieren
- vakuumiertes Fleisch hält länger (bei max. 2-6°C lagern)
- aufgeschnittenes Fleisch hält kürzer, da die größere Oberfläche mehr Angriffsfläche für Mikroorganismen bietet
- Fleisch im Kühlschrank nie offen lagern (z.B. Schüssel mit Teller abdecken)
- Fleisch immer rasch tiefkühlen, aber langsam im Kühlschrank in einer Schüssel auftauen – verhindert Fleischsaftverluste & Fleischsaftübertragung

ÖLE

- Öle lichtgeschützt lagern (Kühlschrank, Küchenschrank)
- kaltgepresste Öle gekühlt lagern, Olivenöl bei Zimmertemperatur



MILCHPRODUKTE

- gekühlt bei max. 6°C lagern
- Butter immer geschlossen lagern

OBST

- Steinobst (Zwetschken, Kirschen, Marillen,...) ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar
- Äpfel kühl lagern, nicht zu trocken (Keller oder Kühlschrank)
- Obst getrennt von Gemüse lagern, da während der Lagerung das „Reifegas“ Ethylen produziert wird
- Beeren: ungewaschen im Kühlschrank 1-2 Tage haltbar, max. 6°C, möglichst flach auflegen, nach dem Waschen sofort essen
- nur Obst zum raschen Verzehr bei Raumtemperatur lagern



EIER

- nach dem Kauf im Kühlschrank lagern
- nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums durcherhitzen

GETREIDE

- trocken und vor Licht geschützt in der Originalverpackung lagern
- offene Packungen am besten in Schraubgläser oder Einmachgläser mit Glasdeckel umfüllen & regelmäßig auf Schädlinge kontrollieren
- ganze Körner halten länger, daher Getreide am besten frisch mahlen und flocken

Tipps und Empfehlungen für die Lagerung von Bio-Lebensmitteln

Mehr Infos zu Bio & EU-Bio-Logo unter bio-austria.at/eu-bio-logo



Wertvolles Lagern

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investieren Europa in die ländlichen Gebiete.





*Bio-DirektvermarkterInnen
sind Ihre regionalen NahversorgerInnen*

Biobäuerinnen und -bauern erzeugen regionale Bio-Lebensmittel von höchster Qualität. Setzen Sie mit Ihrem Einkauf bei Bio-DirektvermarkterInnen bewusst ein genussvolles Zeichen für mehr Fairness, Tierwohl und Umweltschutz.



Gute Gründe direkt beim Biohof einzukaufen:

Regionale Wirtschaft & faire Produktion

Durch Direktvermarktung können Biobäuerinnen und Biobauern ihr betriebliches Einkommen absichern. Arbeitsplätze in der Landwirtschaft bleiben erhalten und werden in der Verarbeitung und Vermarktung von Bio-Produkten sogar neu geschaffen. Faire Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt sind die Voraussetzung für eine nachhaltige Entwicklung.

Individuelle Lebensmittel aus handwerklicher Erzeugung & saisonale Angebote

Auf vielen Biohöfen findet man wieder seltene Sorten und Tierassen. Durch individuelle Rezepte, handwerkliches Geschick und traditionelles Wissen entstehen besondere Spezialitäten, die sich durch exklusiven Geschmack, Reife und Frische auszeichnen. Bio-Produkte direkt vom Biohof sind kulinarische Botschaften aus der Region und bieten eine Vielfalt an Genuss!

Mehrwert für Mensch, Tier und Umwelt

Der Einkauf von regionalen Bio-Lebensmitteln ist aktiver Umwelt- und Klimaschutz: kein Kunstdünger, keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel und keine Gentechnik - dafür artgerechte Tierhaltung, Artenvielfalt, Boden- & Trinkwasserschutz. Ein strenges Kontrollsystem garantiert höchste Produktqualität. Zudem bedeuten kurze Transportwege weniger Umweltbelastung.

Zusatznutzen: Intakte Erholungsräume

Bio-Landwirtschaft fördert die biologische Vielfalt, unsere Kulturlandschaften werden nicht zu eintönigen Monokulturen. Regionale Sorten sind zudem gut an ihren Standort angepasst und widerstandsfähiger gegen Witterung und Krankheiten. Abwechslungsreiche offene Landschaften sind Naherholungsräume für alle.

Der persönliche Kontakt gibt Vertrauen und Transparenz

Bio-Betriebe bieten Transparenz vom Acker bis zum Teller. Auf Biohöfen lernen Sie die hohen Anforderungen für eine biologische Bewirtschaftung kennen - wie die Tiere artgerecht leben und gefüttert werden, Pflanzen ohne Chemie wachsen, reifen und zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden. Kurze Wege und persönlicher Kontakt zu den ProduzentInnen schaffen Vertrauen in die biologische Landwirtschaft.

Zukunft schaffen

Werden Anbau, Verarbeitung und Vermarktung am Bio-Betrieb vereint, lässt sich eine höhere Wertschöpfung erzielen. Durch den Einkauf beim Bio-DirektvermarkterInnen kommt ein höherer Anteil der Ausgaben für Lebensmittel direkt bei den ProduzentInnen an. Ein verlässliches Miteinander von ProduzentInnen und KonsumentInnen schafft Stabilität, Nachhaltigkeit und Zukunft für lebenswerte Lebensräume mit intakten Ökosystemen.

Bio-Produkte direkt von unseren Biobäuerinnen & Biobauern auf:
www.biomaps.at und www.bio-austria.at

Fotos: Bio Ernte Steiermark, Daniela Köppl, Liebenritt, Wipernig



*Bio-DirektvermarkterInnen
sind Ihre regionalen
NahversorgerInnen*

Direkt am Biohof einkaufen und aufs Ganze schauen.

