



LAGERUNG OBST & GEMÜSE



Obst	°C	⌚	Tipp
Ananas	●	M	dunkel, nicht nachreifend
Apfel	●	L	separat in durchlöcherter Folienbeutel, nicht im Obstkorb
Avocado	●	M	angeschnitten inkl. Kern kühlen
Banane	●	M	separat, hängend
Birne	●	M	in Folienbeutel, druckempfindlich
Erdbeere	●	K	in offenem Gefäß
Heidelbeere	●	L	in offenem Gefäß
Himbeere	●	K	zeitnah verzehren
Kirsche	●	M	in offenem Gefäß, mit Stiel
Kiwi	●	L	separat
Mango	●	M	separat
Melone	●	M	zu kühl: Aromaverlust
Orange	●	L	zu kühl: Aromaverlust
Pfirsich	●	M	druckempfindlich
Pflaume	●	M	in feuchtem Tuch
Weintraube	●	L	in geschlossenem Gefäß
Zitrone	●	L	separat, dunkel, luftig

Gemüse	°C	⌚	Tipp
Blumenkohl	●	L	in Folie oder feuchtem Tuch
Brokkoli	●	K	in feuchtem Tuch oder durchlöcherter Folienbeutel
Buschbohne	●	M	in feuchtem Tuch
Champignon	●	K	luftig, in Papiertüte oder Tuch
Chinakohl	●	L	in Folie oder feuchtem Tuch
Fenchel	●	M	zartes Grün entfernen
Frühlingszwiebel	●	K	in feuchtem Tuch oder stehend im Wasserglas
Gurke	●	M	separat, zu kühl: Aromaverlust
Kartoffel	●	L	dunkel, trocken, luftig
Knoblauch	●	L	dunkel, trocken, luftig
Kohl	●	L	luftig oder in feuchtem Tuch
Kohlrabi	●	L	Blätter entfernen
Möhre	●	M	Grün entfernen
Paprika	●	M	dunkel
Porree	●	L	in Papier oder feuchtem Tuch
Radieschen	●	M	Blätter entfernen
Rhabarber	●	M	in feuchtem Tuch
Rosenkohl	●	L	in Papier
Rote Bete	●	M	Blätter entfernen, in Papier
Salat	●	K	luftig, abgedeckt mit feuchtem Tuch
Sellerie	●	L	in feuchtem Tuch
Spargel	●	K	in feuchtem Tuch
Tomate	●	M	separat, zu kühl: Aromaverlust
Zucchini	●	M	dunkel
Zwiebel	●	L	dunkel, trocken, luftig

Obst und Gemüse bleibt ungewaschen länger frisch, daher erst kurz vor dem Verzehr waschen. Angeschnittenes Obst und Gemüse abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

- im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahren
 - kühl lagern (Keller, Speisekammer) oder alternativ bei Zimmertemperatur
 - K kurzfristige Lagerung (1 - 3 Tage)
 - M mittelfristige Lagerung (4 - 7 Tage)
 - L langfristige Lagerung (über 8 Tage)
- Richtwerte, variieren je nach Alter, Sorte, Reifegrad und Umgebungstemperatur.



ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN



LAGERUNG OBST & GEMÜSE

KÜHL (z. B. Speisekammer, Keller, ansonsten Zimmertemperatur)

Faustregel: Exotische Früchte und stark wasserhaltige Sorten kühl lagern, jedoch nicht im Kühlschrank.

Falls möglich, dunkel lagern

Ananas
Gurke
Paprika
Tomateⁿ (reift in der Sonne nach)
Zucchini



Dunkel, trocken, luftig

Kartoffel
Knoblauch
Zitrusfrüchte
Zwiebel



Separat

(Verströmen Reifegas Ethylen. Einige Sorten reagieren empfindlich darauf, z. B. Aubergine, Gurke und nachreifende Sorten.)

Avocadoⁿ (angeschnitten inkl. Kern kühlen)
Bananeⁿ (hängend)
Mangoⁿ
Tomateⁿ (dunkel)



KÜHLSCHRANK

Im Gemüsefach bleibt dieses Obst und Gemüse länger frisch.

Grün* entfernen, da es dem Gemüse Wasser entzieht

Fenchel
Knollensellerie
Kohlrabi
Möhre
Radieschen
Rote Bete



Separat, z. B. in einem Folienbeutel (Verströmen Reifegas Ethylen. Einige Sorten reagieren empfindlich darauf, z. B. Kohl, Salat, Spinat und nachreifende Sorten.)

Apfelⁿ
Birneⁿ
Kiwiⁿ
Pfirsichⁿ
Pflaumeⁿ (mit feuchtem Tuch)



Eingeschlagen in oder abgedeckt mit einem feuchten Tuch

Blumenkohl
Brokkoli
Buschbohne
Chicorée
Chinakohl
Frühlingszwiebel
Möhre
Pflaumeⁿ
Rhabarber
Rucola
Salat
Spargel
Spinat
Stangensellerie



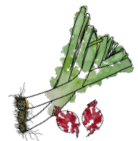
Offene Lagerung

Beeren
Fenchel
Kirsche (mit Stiel)
Knollensellerie
Kohl (Kohlrabi, Rot-, Weißkohl, Wirsing)



In geschlossenem Folienbeutel oder Gefäß

Porree
Radieschen (mit etwas Wasser)
Weintraube



In Papier (-tüte)

Champignon
Rosenkohl
Rote Bete



ⁿ Nachreife insbesondere bei Zimmertemperatur und durch das Reifegas Ethylen.
Für eine längere Lagerung separat von ethylenaustömenden Sorten aufbewahren.
Für eine schnellere Reifung hingegen in die Nähe dieser Sorten legen, ggf. zusammen in einen Folienbeutel.

* Ist von Bioprodukten essbar.



ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

