



Unsere Lagertipps

Obst und Gemüse können durch falsche Lagerung Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe verlieren oder schneller verderben. Oftmals lagern wir unsere Lebensmittel intuitiv bereits richtig, doch für einen genauen Überblick möchten wir Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, damit Sie Ihre Einkäufe frisch und vitamin-schonend aufbewahren können. Unsere Lagertipps setzen voraus, dass die Früchte unbeschädigt sind, da sonst die Haltbarkeit wesentlich reduziert wird.

Welche Früchte können nachreifen?

Früchte, die nachreifen:

Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche
Avocados
Bananen
Birnen
Kaki (Persimon)
Kiwi
Mango und Papaya
Pflaumen
Tomaten

Früchte, die nicht nachreifen:

Ananas
Auberginen
Beeren
Gurken
Kirschen
Paprika
Trauben
Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen)



Welche Früchte sollte man nicht zusammen lagern?

Nicht alle Obst- und Gemüsesorten können problemlos zusammen gelagert werden. Einige geben das natürliche Reifegas Ethylen ab. Dies können Sie natürlich auch zu Ihrem Vorteil nutzen um Obst oder Gemüse schneller nachreifen zu lassen. Allerdings können ethylenempfindliche Sorten schneller welken bzw. faulen.

Ethylen abgebend:

Äpfel
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Kaki
Mango
Nektarinen
Papaya
Passionsfrüchte
Pfirsiche
Pflaumen
Tomaten

ethylenempfindlich:

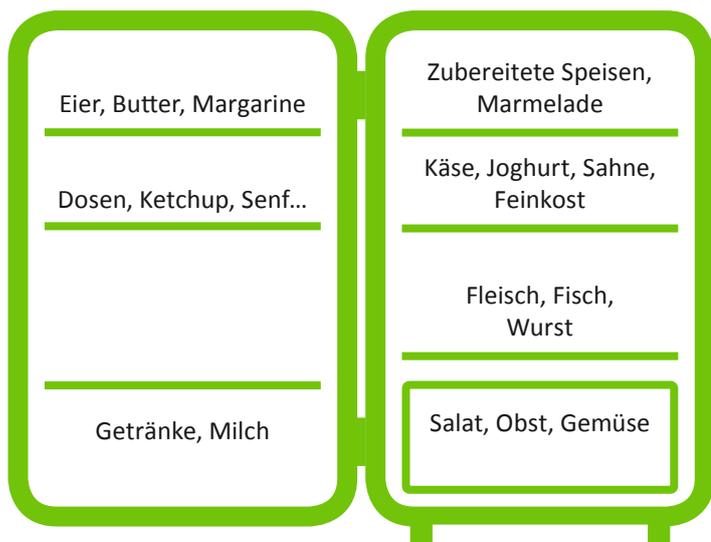
Auberginen
Aprikosen
Blumenkohl
Brokkoli
Chicorée
Erbsen
Grüne Bohnen
Gurken
Kopfsalat
Kürbis
Möhren
Paprika
Rosenkohl/Trauben
Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen)



Obst und Gemüse

Lagerort Kühlschrank

Heutzutage hat nicht jeder Haushalt einen Keller oder eine Speisekammer, um Lebensmittel kühl zu lagern. Doch auch ein Kühlschrank bietet uns zur Lagerung verschiedene Temperaturzonen. Da die kalte Luft nach unten sinkt, ist es im oberen Fach am wärmsten (5 bis 8 Grad Celsius). Auf der Glasplatte über dem Obst- und Gemüsefach ist der kälteste Bereich (2 bis 4 Grad Celsius). Dort sind leicht verderbliche Produkte am besten aufgehoben. Moderne Kühlschränke haben oft spezielle Fächer für Obst und Gemüse, in denen auch die Luftfeuchtigkeit besonders hoch ist, um die Lebensmittel lange frisch zu halten. Lassen Sie Früchte aus dem Kühlschrank vor dem Verzehr immer auf Zimmertemperatur erwärmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.



Niemals in den Kühlschrank

Folgende Obst- und Gemüsesorten sollten Sie niemals im Kühlschrank lagern, da diese kälteempfindlich sind, wässrige Stellen bekommen, nicht nachreifen und Aroma verlieren können.

Obst:

Ananas, Avocado, Bananen, Grapefruit, Mango, Papaya

Gemüse:

Aubergine, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebel

Haltbarkeit

kaum: 1-2 Tage

kurz: 3-5 Tage

mittel: 5-7 Tage

lange: > 7 Tage

sehr lange: > 2 Wochen

lagerfähig: mehrere Wochen/Monate

Lagerung

■ ca. 2 – 5 °C

■ ca. 6 – 8 °C

■ ca. 9 – 13 °C

■ kühl, jedoch nicht im Kühlschrank

Obst			
Artikel	Haltbarkeit	Lagerung	Bemerkungen
Ananas	kurz	■	Bei Raumtemperatur lagern. Auf Sägespänen oder in einem perforierten Kunststoffbeutel kann die Haltbarkeit um ein paar Tage verlängert werden. Angeschnittene Frucht mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank aufbewahren (2 bis 3 Tage).
Apfel	lagerfähig	■	Wegen der Ethylenausscheidung immer getrennt lagern. Äpfel sind länger haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern.
Aprikose	kaum	■	Im Kühlschrank halten sich die Früchte ca. 3 bis 4 Tage. Vor Verzehr an Zimmertemperatur angleichen lassen, damit sich das Aroma entfaltet. Früchte erst kurz vor dem Verzehr waschen, da sie sonst durch die Feuchtigkeit schneller verderben können.
Banane	mittel	■	Bei Zimmertemperatur lagern und keiner direkten Sonnenstrahlung aussetzen
Birne	kaum	■	Kühl aufbewahren und schnell verzehren, da sie bei Zimmertemperatur schnell nachreifen. Achtung: Birnen können schnell Fremdgerüche aufnehmen. Darum immer getrennt von stark riechenden Nahrungsmitteln lagern.
Erdbeere	kaum	■	Am besten sofort verzehren. Wenn dies nicht möglich ist, im Kühlschrank lagern und erst vor dem Verzehr waschen.
Feige	kaum	■ / ■	Reif hält sie sich ca. 1 Tag bei Zimmertemperatur und ca. 2 Tage im Kühlschrank
Grapefruit	mittel	■ / ■	Kann bei 10-15°C bis zu 2 Monate gelagert werden (je nach Reifegrad bei Einlagerung). Bei Lagerung außerhalb des Kühlschranks wird sie süßer.
Heidelbeere	lange	■	Vor der Lagerung auf Druckstellen überprüfen. Unbeschädigt können sich die Früchte im Kühlschrank bis zu 2 Wochen halten.
Kirsche	lange	■	Können offen im Kühlschrank bis zu zwei Wochen lagern (Druckstellen vermeiden)

Optimal lagern



Kiwi	lange	■	Noch harte Früchte halten sich im Kühlschrank einige Wochen. Reife Früchte, welche auf Fingerdruck leicht nachgeben, halten sich für einige Tage.
Kumquat	lagerfähig	■	Außerhalb des Kühlschranks hält sie sich bis zu 4 Wochen.
Mandarine	mittel	■ / ■	Sollte nicht zu lange gelagert werden, da sie an Geschmack verliert.
Mango	kurz	■	Das Nachreifen kann durch Lagerung mit Äpfeln in einer Tüte bei Zimmertemperatur beschleunigt werden. Reife Mangos zügig verzehren, da sie schnell gären.
Melone	kurz	■	Kann einige Tage bei Zimmertemperatur gelagert werden. Angeschnittene Stücke in Frischhaltefolie einwickeln und innerhalb von ein bis zwei Tagen verzehren.
Nektarine	kurz	■	siehe Aprikosen
Orange	mittel	■ / ■	In einem kühlen Raum ist die Lagerung bis zu zwei Wochen möglich. Im Kühlschrank kann die Haltbarkeit deutlich verlängert werden. Allerdings verliert sie so ihre Süße.
Papaya	kurz	■	In einer Obstschale nachreifen lassen. Das reife Fruchtfleisch kann kurz im Kühlschrank gelagert werden. Unreife Früchte können wie Kürbis als Gemüse gekocht und verzehrt werden.
Pfirsich	kurz	■	Wie Aprikosen im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar. Pfirsiche reifen nach, darum sollten sie schnell verzehrt werden.
Pflaume	kurz	■ / ■	Ca. eine Woche im Kühlschrank haltbar. Kann aber auch eingefroren werden (entkernt), dann hält sie sich bis zu einem Jahr.
Rhabarber	mittel	■	Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch hält er sich im Kühlschrank mehrere Tage. Niemals in Alufolie oder Alubehältern lagern, da die enthaltene Oxalsäure auf das Aluminium reagiert und sich dieses lösen kann.
Sharon/Kaki	sehr lange	■	Kann im Kühlschrank nachreifen
Traube	kurz	■	Ungewaschen und gekühlt halten sich die Früchte am längsten. Sie sollten dennoch zügig verzehrt werden.
Zitrone	mittel	■ / ■	Bei 11 bis 14° kann sie einige Monate gelagert werden. Allerdings kann die Lagerung im Kühlschrank den Geschmack negativ beeinflussen.
Zwetschge	mittel	■ / ■	Da sie nur wenig nachreift, wird sie meist voll ausgereift geerntet und ist somit nur einige Tage, am besten im Kühlschrank, lagerfähig.

Gemüse

Artikel	Haltbarkeit	Lagerung	Bemerkung
Aubergine	kurz	■	Locker in Papier eingeschlagen aufbewahren, nicht im Kühlschrank lagern
Avocado	kurz	■	Reift bei Zimmertemperatur nach. Reife Früchte können einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Blumenkohl	mittel	■	Einige Tage haltbar. Ungewaschen und mit Blättern im Gemüsefach lagern.
Bohne	kurz	■	In ein feuchtes Tuch einschlagen und schnell aufbrauchen, da sich enthaltener Zucker in Stärke verwandelt und die Bohnen so nicht mehr schmecken.
Brokkoli	kurz	■	Im Kühlschrank hält er sich einige Tage. Allerdings sollte man ihn nach spätestens 2 Tagen verzehren, da er sonst an Vitaminen verliert.
Chicorée	lange	■	Lichtgeschützt, dunkel und kühl gelagert hält er sich über eine Woche.
Chinakohl	lange	■	Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich bis zu einer Woche. Mit Papier umwickeln, damit keine Feuchtigkeit verloren geht.
Endivien	sehr lange	■	In ein feuchtes Tuch wickeln, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen. Im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
Erbsen	kaum	■	Siehe Bohnen. Außerdem eignen sich Erbsen gut zum Einfrieren.
Feldsalat	kurz	■	Leicht angefeuchtet und locker in einen Beutel verpackt hält er sich im Kühlschrank einige Tage. Sollte nicht im Wasser liegen, da die Blätter sonst matschig werden.
Fenchel	kurz	■	Im Kühlschrank in einem feuchten Tuch hält er sich einige Tage, in einer luftdichten Dose sogar bis zu zwei Wochen.
Grünkohl	kurz	■	Hält ein paar Tage im Kühlschrank. Blanchiert und eingefroren länger haltbar.
Gurken	kurz	■	Nicht im Kühlschrank lagern, besser in einem kühlen Raum. Angeschnittene Flächen mit Frischhaltefolie bedecken und schnell verbrauchen.
Karotten	lange	■	Zum Lagern evtl. vorhandenes Kraut abschneiden. Ist ungewaschen im Gemüsefach mehrere Wochen haltbar (mit Ausnahme junger Bundkarotten).
Kartoffeln	lagerfähig	■	Gut mehrere Wochen haltbar. Nicht im Kühlschrank, aber dennoch kühl, trocken und dunkel lagern, um ein Austreiben zu vermeiden. Grüne Stellen vor dem Verzehr entfernen.
Knoblauch	lagerfähig	■	Trocken, lichtgeschützt und von Obst getrennt lagern. Hält sich gut mehrere Wochen.



Kohl/Kraut	lange	■	Im Kühlschrank über eine Woche haltbar. Äußere Blätter werden oft trocken. Diese dienen allerdings als natürlicher Verdunstungsschutz.
Kohlrabi	mittel	■	Im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Tage haltbar. Vorher Laub entfernen.
Kürbis	lagerfähig	■	Am längsten lagerfähig (mehrere Wochen) an einem kühlen und trockenen Ort (Keller). Kann aber auch bei Zimmertemperatur gelagert werden. Immer wieder drehen und auf Schimmelbildung kontrollieren.
Mangold	kurz	■	Stilmangold ist feucht eingeschlagen 2 bis 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Er sollte jedoch schnell verzehrt werden, da sonst die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.
Pak Choy	kurz	■	siehe Mangold
Paprika	kurz	■	Grüne Paprika sind im Gemüsefach bis zu einer Woche lagerfähig. Gelbe und rote Paprika sind empfindlicher, da Paprika nachreifen.
Pastinake	lange	■	Gut eine Woche haltbar, wenn sie feucht eingewickelt im Kühlschrank lagert.
Pilz	kurz	■	Aufgrund des hohen Wassergehalts können Pilze nur kurz aufbewahrt werden. Am besten locker im Papierbeutel verpackt im Kühlschrank lagern.
– Austernpilz		■	Weißer Flaum ist kein Schimmel. Der Pilz wächst abgeschnitten weiter.
– Champignon		■	2 bis 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Wenn der Hut leicht nach außen gewölbt ist, ist der Pilz zu alt.
– Shiitake		■	3 bis 6 Tage im Kühlschrank in einem Papierbeutel haltbar.
Porree/Lauch	lange	■	In Papier eingeschlagen und im Gemüsefach gelagert hält er sich etwa eine Woche. Nicht neben Lebensmitteln lagern, welche leicht Fremdgeruch annehmen.
Postelein	mittel	■	Locker in ein feuchtes Tuch eingeschlagen ist es im Kühlschrank ca. 6 bis 8 Tage haltbar.
Radiccio	kurz	■	Locker in Papier wickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Möglichst bald verzehren.
Radieschen	kurz	■	Ein paar Tage haltbar, hierfür gibt es zwei Möglichkeiten: – Das Grün wird abgeschnitten und die Radieschen kommen in ein feuchtes Tuch, oder eine luftdichte Dose in den Kühlschrank. – Radieschen werden mit den Blättern nach unten in Wasser gelegt (dies hat den Vorteil, dass die frischen Blätter wie Kräuter verwendet werden können).
Rettich	mittel	■	Im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar
Rosenkohl	kurz	■	Hält sich bis zu einer Woche, wenn er gekühlt und feucht gelagert wird. Bei zu trockener Lagerung werden die Blätter gelb und der Vitamingehalt sinkt.
Rote Bete	mittel	■	Ohne Laub, in Papier eingeschlagen, ca. eine Woche im Kühlschrank haltbar
Salate	kurz	■	Möglichst kurz lagern, da sonst Vitamine verloren gehen. In ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsefach lagern.
Schwarzwurzel	mittel	■	Trocken und dunkel ca. eine Woche lagerfähig. Am besten dick in Zeitungspapier einwickeln.
Sellerie	lange	■	Knollen- sowie Stangensellerie sind im Gemüsefach über eine Woche lagerfähig.
Spargel	kurz	■	Kann in ein feuchtes Tuch gewickelt 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Grüner Spargel kann in ein Glas mit wenig Wasser gestellt und ebenfalls im Kühlschrank gelagert werden. Dabei sollte man darauf achten, die Spitzen trocken zu halten, sonst werden diese faulig.
Spinat	kurz	■	Luftig locker verpackt im Kühlschrank bis zu zwei Tage haltbar. Sollte allerdings schnell verarbeitet werden, da sonst der Vitamingehalt stark sinkt.
Süßkartoffel	sehr lange	■	Siehe Kartoffeln, nur aufgrund des hohen Wassergehalts nicht so lange lagerfähig.
Tomate	kurz	■	Ohne Grün hält sie bis zu einer Woche. Nicht im Kühlschrank lagern.
Topinambur	kurz	■	Ca. eine Woche im Kühlschrank haltbar. In ein feuchtes Tuch einschlagen.
Wirsing	lange	■	siehe Kohl
Zucchini	kurz	■	Nicht im Kühlschrank lagern. In Papier eingeschlagen halten sie sich einige Tage.
Zuckerhut	lagerfähig	■	siehe Schwarzwurzel
Zuckermais	kurz	■	Im Gemüsefach sind Maiskolben bis zu zwei Tage haltbar. Allerdings sollten sie möglichst schnell verbraucht werden, da sich der Zucker fortlaufend in Stärke umwandelt.
Zwiebel	lagerfähig	■	Trocken, lichtgeschützt und kühl mehrere Wochen lagerfähig. Frühlingszwiebeln im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und schnell verbrauchen.