



OBST UND GEMÜSE RICHTIG LAGERN

Version 2.0 vom 27.08.2018

Werbehinweis: Dieser Leitfaden entstand in Zusammenarbeit mit der AEG Electrolux GmbH. Im Leitfaden wird die AEG Electrolux GmbH genannt, das Logo gezeigt und auf Wissen aus der langjährigen Forschung des Unternehmens zurückgegriffen.



DIE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN VERMEIDEN

Viel zu viele Lebensmittel verderben aufgrund schlechter Lagerung. Das muss nicht sein, wenn ein paar einfache Punkte beachtet werden.

Um möglichst wenig wertvolle Lebensmittel wegzuwerfen und um möglichst lange Freude an Obst und Gemüse zu haben, habe ich gemeinsam mit der AEG Electrolux GmbH dieses Dokument erstellt. Dieses soll als Anhaltspunkt und schnelles Nachschlagewerk dienen und beinhaltet:

- Tipps, **wo im Kühlschrank welche Lebensmittel aufbewahrt** werden sollten
- Tipps, welche Lebensmittel **eher in den Kühlschrank und welche eher in den Keller oder der Küche** gelagert werden sollten

Selbstverständlich sind Anmerkungen und Ergänzungsvorschläge jederzeit willkommen, um die Liste so gut wie möglich zu gestalten.

Wenn die Liste für Euch wertvoll und nützlich ist, so freue ich mich, wenn Ihr sie an Freunde und Bekannte weiterleitet.

Ich werde die Liste ab und an erweitern und verbessern, die jeweilig aktuellste Version findet sich immer auf dem Blog: <https://www.highfoodality.de/wie-man-lebensmittel-richtig-lagert>

Viel Freude damit!

Euer Uwe von HighFoodality



OBST UND GEMÜSE IM KÜHLSCHRANK RICHTIG LAGERN

Jeder Kühlschrank besitzt verschiedene Zonen:

- Einen oberen Bereich, der tendenziell wärmer ist als die Bereiche darunter
- Einen mittleren Bereich
- Einen unteren Bereich, in dem sich Schubkästen finden
- Die Tür
- Bei Kühl- und Gefrierkombinationen einen Tiefkühlbereich, entweder im oberen Bereich des Kühlschranks integriert oder aber getrennt im unteren Bereich

IN WELCHE ZONE GEHÖRT WELCHES LEBENSMITTEL?



- 1 Butter, Käse
- 2 Tuben, Eier, Konserven
- 3 Getränke
- 4 Gemüse
- 5 Obst
- 6 Fleisch, Wurst, Fisch
- 7 Milch und Milchprodukte, Gegartes
- 8 Käse, Marmeladen, Backwaren
- 9 Tiefkühlkost



WORAUF SOLLTE BEI EINEM KÜHLSCHRANK GEACHTET WERDEN?

- Eine **Trennung von Kühl- und Gefrierkreislauf** sorgt dafür, dass die Lebensmittel weniger schnell austrocknen
- Vorhandensein **eines (oder mehrerer) 0°C-Fachs (-Fächer)** für Obst und Gemüse, ggf. mit regulierbarer Feuchtigkeit:
 - Die Lagerung von Fisch, Fleisch und Wurst erfordert eher eine niedrige Feuchtigkeit (etwa 50%)
 - Die Lagerung von Obst und Gemüse erfordert eine höhere Luftfeuchtigkeit (etwa 80% - 90%)
- Ggf. auf das **Vorhandensein einer Umluftkühlung**, so dass überall im Kühlschrank dieselbe Temperatur herrscht.
- **Abdecken der Lebensmittel** beugt Austrocknen der Speisen und Gerüchen im Kühlschrank vor. Ein Teller oder eine Box sind ausreichend – das Einwickeln in zusätzliche Folien ist unnötig. Hier kann Müll gespart werden.
- Die **regelmäßige Reinigung** (einmal pro Monat) des Kühlschranks hilft bei der Frischhaltung der Waren - sie beugt Schimmelbildung vor.



OBST UND GEMÜSE RICHTIG LAGERN

Nicht alle Lebensmittel sollen im Kühlschrank gelagert werden. Hier findet sich eine Liste, wo die Lebensmittel am besten aufbewahrt werden sollten.

Bitte beachte, dass die Lagerzeiten nur Richtwerte sind. Sie sind abhängig von vielen Faktoren, wie z. B. der Lebensmittelqualität und –frische sowie hygienischen oder lokalen Gegebenheiten.

Obst/Gemüse	Wo lagern?	Wie lange lagern?	Hinweise
Ananas	Speisekammer, Keller	Ca. 1 Woche	Nicht unter 13°C, kühl und trocken.
Auberginen	Keller (ca. 10°C)	Bis 5 Tage	Nicht in den Kühlschrank, sind kälteempfindlich.
Austernpilze	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 3 Tage	In Papier einschlagen.
Äpfel	Gemüsefach im Kühlschrank, kühler Keller, ca. 2-5°C, hohe Luftfeuchtigkeit	Wochen	Die Früchte sollten sich nicht berühren, größere Mengen einlagig in Holzkisten lagern. Nicht mit anderem Obst und Gemüse zusammen lagern.
Aprikosen	Kühlschrank	Ca. 1-2 Tage	In Papiertüte einschlagen, schnell verbrauchen, sehr empfindlich.
Artischocken	Kühlschrank (Gemüsefach)	4-5 Tage	Mit feuchtem Tuch umwickeln und in eine Tüte stecken. Beachten, dass der Stiel der Artischocke möglichst lang ist.
Avocados	Speisekammer, Keller	Ca. 1 Woche	Reifen i. d. R. nach. Nicht unter 13°C, kühl und trocken.
Bärlauch	Kühlschrank	2-3 Tage	Gewaschenen Bärlauch leicht feucht in eine Plastiktüte legen, Tüte aufpusten.
Bananen	Speisekammer, um die 13°C	4-5 Tage	Gehören nicht in den Kühlschrank. Trocken lagern.



Birnen	Speisekammer, Küche, reife Früchte im Kühlschrank	Wenige Tage	Nebeneinander lagern, nicht zu kalt.
Blumenkohl	Kühlschrank, Keller	Ca. 10 bis 14 Tage	Dunkel lagern.
Bohnen	Kühlschrank		Nicht unter 4°C, da kälteempfindlich. Kühl und dunkel lagern, am besten in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen.
Broccoli	Kühlschrank	Ca. 3-4 Tage	Schnell verbrauchen, sehr empfindlich.
Champignons	Keller	1-2 Tage	Kühl und trocken lagern und keiner Zugluft aussetzen.
Chicorée	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 10 Tage	Lichtgeschützt lagern. In Papier einschlagen.
Chinakohl	Kühlschrank	Ca. 14 Tage	In Papier einschlagen.
Endiviensalat	Keller, Kühlschrank	Ca. 3 Wochen	In Papier oder feuchtes Tuch einschlagen.
Erbsen, frisch	Kühlschrank	Ca. 1-2 Tage	In ein feuchtes Tuch einschlagen.
Erdbeeren	Kühlschrank, abgedeckt	Ca. 1 Tag	Schnell verbrauchen und erst unmittelbar vor dem Verbrechen waschen. Erdbeeren sollten sich bei der Lagerung nicht berühren.
Feigen	Kühlschrank	2-3 Tage	Feigen sind druckempfindlich und sollten nebeneinander gelagert und verpackt werden.
Feldsalat	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 3-4 Tage	Leicht feucht halten, z. B. in einer Tupperdose.
Fenchel	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 3-4 Tage	Hält ohne Grün etwas länger. Grün daher vor dem Einlagern abschneiden.
Grünkohl	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 3-4 Tage	In ein feuchtes Tuch einschlagen.
Grüner Spargel	Kühlschrank	Ca. 3-4 Tage	Aufrecht in Wasser stehend lagern.
Gurken	Kühlschrank (Gemüsefach), Keller	Ca. 5 Tage	Schnittflächen bei angeschnittenen Gurken mit



			Frischhaltefolie abdecken.
Karotten	Keller, Kühlschrank	Ca. 1 Woche	Grün ggf. vor der Lagerung entfernen und nicht zusammen mit anderen Gemüsen lagern.
Kartoffeln	Keller	Bis zu 6 Monaten	Kühl und dunkel lagern.
Kirschen	Kühlschrank	1-2 Tage	Erst vor dem Verzehr waschen.
Knoblauch, frisch	Kühlschrank	Ca. 1 Woche	In Papier eingeschlagen.
Knoblauch, getrocknet	Küche, Speisekammer	Mehrere Wochen	Trocken lagern.
Kohlrabi	Kühlschrank	Ca. 1 Woche	Kohlrabi vom Laub entfernen, damit er länger haltbar ist.
Kräuter	Kühlschrank	3-4 Tage	In feuchte Küchentücher einschlagen oder leicht feucht in einer geschlossenen Box lagern.
Kürbis	Speisekammer bei 8-12 °C	2-3 Tage/Monate	Ganze Kürbisse sind lange haltbar. Angeschnittene Stücke sollten schnell verbraucht werden. Schnittflächen abdecken.
Lauch	Kühlschrank, Keller	Bis zu 10 Tagen	Kühl und trocken und in Papier eingeschlagen lagern.
Limetten	Speisekammer, Küche	1-2 Wochen	Trocken lagern.
Mairübchen	Kühlschrank (Gemüsefach)	3-4 Tage	Werden schnell weich.
Mais	Kühlschrank (Gemüsefach)	2-3 Tage	Schnell verbrauchen. verträgt keine Wärme.
Mango	Speisekammer/Küche	3-4 Tage	Nicht im Kühlschrank aufbewahren, Mangos vertragen keine Kälte.
Mangold	Kühlschrank (Gemüsefach)	3-4 Tage	Schnell verbrauchen, in feuchtes Tuch einschlagen.
Melonen	Kühlschrank	2-3 Wochen (Ganze Frucht), 2-3 Tage (angeschnitten)	Schnittflächen abdecken, lieber schnell verbrauchen.



Meerrettich, frisch	Keller, Kühlschrank	Monate	Im Keller z. B. in Erde oder Sand eingraben.
Mispeln	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 1-2 Wochen	Deutsche Mispeln sollten eher länger lagern, damit sie nachreifen und weich werden.
Okraschoten	Kühlschrank	2-3 Tage	Möglichst luftdicht verpacken.
Orangen	Keller	4-5 Tage	Kühl lagern und schnell verzehren, Orangen reifen nicht nach.
Pak Choi	Kühlschrank (Gemüsefach)	2-3 Tage	
Paprika	Speisekammer	4-5 Tage	Kühl und trocken lagern.
Pastinaken	Keller, Kühlschrank	Bis zu 14 Tagen	Kühl und dunkel lagern.
Petersilienwurzel	Keller, Kühlschrank	Bis zu 14 Tagen	Kühl und dunkel lagern.
Pfirsiche	Speisekammer (Wenn die Pfirsiche nachreifen sollen), Kühlschrank (reife Früchte)	Reife Früchte 1-2 Tage	Druckstellen vermeiden, nebeneinander lagern, Schwitzwasser abtrocknen.
Pflaumen	Kühlschrank	3-4 Tage	Erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen.
Radieschen	Kühlschrank	2-4 Tage (mit Grün), bis zu 1 Woche ohne Grün	Kühl und dunkel lagern.
Rettich	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 5 Tage	Ohne Grün ist die Haltbarkeit länger; Schnittflächen abdecken.
Rhabarber	Kühlschrank	Bis zu einer Woche	In ein feuchtes Küchentuch einwickeln.
Rosenkohl	Kühlschrank (Gemüsefach)	4-5 Tage	In Papier einwickeln.
Rote Bete, roh	Kühlschrank, Keller	Ca. 1 Woche	Ohne Grün länger haltbar.
Rote Bete, gegart	Kühlschrank	1-2 Tage	Schnell verarbeiten!
Rotkohl	Kühlschrank, Keller	Ca. 1-2 Wochen (Ganz), 3-4 Tage (angebrochen)	Schnittflächen abdecken.
Salat	Kühlschrank (Gemüsefach)	4-5 Tage	In Papier einschlagen.



Schalotten	Kühlschrank, zwischen 0 und 2°C	Wochen	Schalotten sind anspruchsvoll und brauchen konstante Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit. Ohne diese Bedingungen ein paar Tage haltbar.
Schwarzwurzeln	Keller, Kühlschrank	Ca. 1 Woche	Dunkel und kühl in Papier eingeschlagen lagern.
Sellerie	Kühlschrank (Gemüsefach), Keller	Ca. 1 Woche	Schnittflächen abdecken, ganze Knollen halten länger
Spargel	Kühlschrank	1-2 Tage	Sollte möglichst frisch verzehrt werden. In ein feuchtes Küchentuch einwickeln.
Spinat	Kühlschrank (Gemüsefach)	1 Tag	Schnell verbrauchen, ansonsten in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.
Spitzkohl	Kühlschrank, Keller	Ca. 1-2 Wochen (Ganz), 3-4 Tage (angebrochen)	Schnittflächen abdecken.
Stangensellerie	Kühlschrank (Gemüsefach)	3-4 Tage	In ein feuchtes Küchentuch wickeln.
Süßkartoffeln	Kühlschrank, Keller	1-2 Wochen	Kühl und dunkel lagern.
Tomaten	Speisekammer	Etwa eine Woche	Nicht im Kühlschrank lagern. Nicht zusammen mit anderem Obst/Gemüse lagern. Trocken aufbewahren.
Topinambur	Kühlschrank, Keller	3-5 Tage	Vor dem Lagern nicht waschen, auch nicht in Plastik lagern, da Topinambur dann schneller schimmelt.
Weintrauben	Kühlschrank	3-4 Tage	In einer Papiertüte lagern. Erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen.
Weißkohl	Kühlschrank, Keller	Ca. 1-2 Wochen (Ganz), 3-4 Tage (angebrochen)	Schnittflächen abdecken.
Wirsing	Kühlschrank, Keller	Etwa 2 Wochen	Kühl lagern.
Zitronen	Keller	Mehrere Wochen	Kühl lagern, verderben bei Zimmertemperatur schneller. Verlieren im Kühlschrank vieles von ihren ätherischen Ölen.



			Zitronen sollten sich nicht gegenseitig berühren.
Zitronengras	Kühlschrank (Gemüsefach)	Mehrere Wochen	In Papier einwickeln.
Zucchini	Keller, Speisekammer	Etwa eine Woche	Schattiger, eher kühler Ort. Keinesfalls im Kühlschrank lagern! Locker in Papier einschlagen
Zuckerschoten	Kühlschrank (Gemüsefach)	Ca. 3-5 Tage	In ein feuchtes Küchentuch einschlagen.
Zwetschgen	Kühlschrank	3-4 Tage	Erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen.
Zwiebeln	Speisekammer, Keller (Etwa 8 – 12 °C)	Mehrere Wochen	Am besten trocken und dunkel lagern.



IMPRESSUM

Inhaltlich verantwortlich:

Uwe Spitzmüller

HighFoodality ©
Schüsselwiesenweg 44
90482 Nürnberg

Telefon: +49 170 370 43 63
E-Mail: blog@highfoodality.de
URL: <https://www.highfoodality.de>

USt.-Id.: DE228129135