



FRAG MUTTI ♡

# Obst & Gemüse richtig lagern

OBST	KÜHLSCHRANK?	LAGERUNGSEMPFEHLUNG
Ananas	Ganz nein / geschnitten ja	Ganz bei Raumtemperatur, angeschnitten luftdicht im Kühlschrank lagern
Apfel	Ja	Im Gemüsefach lagern, getrennt von anderen Sorten.
Avocado	Nein (bis reif)	Bei Raumtemperatur reifen lassen, danach im Kühlschrank lagern.
Banane	Nein (bis reif)	Außerhalb lagern. Sehr reif kann sie in den Kühlschrank.
Birne	Nein (bis reif)	Erst bei Raumtemperatur reifen lassen, dann kühlen.
Blaubeeren	Ja	Im Kühlschrank in einem luftdurchlässigen Behälter lagern.
Erdbeeren	Ja	Ungewaschen im Kühlschrank lagern. Erst vor dem Verzehr waschen.
Feigen	Ja	Sehr empfindlich - im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Tage essen
Kiwi	Ja	Im Kühlschrank lagern, um die Haltbarkeit zu verlängern.
Kirschen	Ja	Ungewaschen im Kühlschrank lagern. Erst vor dem Verzehr waschen.
Mango	Nein (bis reif)	Erst reifen lassen, danach im Kühlschrank lagern.
Melone	Ganz nein / geschnitten ja	Ganz bei Raumtemperatur, angeschnitten im Kühlschrank lagern.
Nektarine	Nein (bis reif)	Erst draußen reifen lassen, dann kühlen.
Orangen	Nein	Nebeneinander liegend lagern, bei Raumtemperatur oder im Keller.
Pfirsich	Nein (bis reif)	Erst draußen reifen lassen, dann kühlen.
Pflaume	Nein (bis reif)	Erst draußen reifen lassen, dann kühlen.
Trauben	Ja	Im Kühlschrank lagern, idealerweise ungewaschen bis zum Verzehr.
Wassermelone	Ganz nein / geschnitten ja	Ganz bei Raumtemperatur, angeschnitten im Kühlschrank lagern.
Zitrone	Nein	Kühl und dunkel lagern, am besten im Keller.

GEMÜSE	KÜHLSCHRANK?	LAGERUNGSEMPFEHLUNG
Aubergine	Ja (kurzzeitig)	Im Kühlschrank lagern und relativ schnell verbrauchen.
Blumenkohl	Ja	Im Kühlschrank, am besten in einer luftdurchlässigen Tüte
Brokkoli	Ja	Im Kühlschrank, am besten in einer luftdurchlässigen Tüte
Champignons	Ja	Am besten in einer Papiertüte im Kühlschrank.
Gurke	Ja	Im Gemüsefach lagern.
Ingwer	Ja	Luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.
Karotte	Ja	Im Gemüsefach lagern.
Kartoffel	Nein	Kühl, dunkel und trocken lagern — weg von Zwiebeln.
Knoblauch	Nein	Trocken, dunkel und gut belüftet lagern.
Kohlrabi	Ja	Blätter entfernen und im Gemüsefach lagern.
Lauch	Ja	Im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch gewickelt.
Paprika	Ja	Im Gemüsefach lagern.
Rucola	Ja	In Frischhaltedose oder Beutel lagern. In Küchenpapier einwickeln.
Salat	Ja	In Frischhaltedose oder Beutel lagern. In Küchenpapier einwickeln.
Sellerie	Ja	Idealerweise eingewickelt oder aufrecht im Glas mit Wasser lagern.
Spargel	Ja	In feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsefach lagern. Möglichst schnell verbrauchen.
Spinat	Ja	In Frischhaltedose oder Beutel lagern. In Küchenpapier einwickeln.
Süßkartoffel	Nein	Kühl, dunkel und trocken lagern — weg von Zwiebeln.
Tomate	Nein	Bei Raumtemperatur lagern für besseren Geschmack.
Zucchini	Nein	Im trockenen Keller lagern.
Zwiebel	Nein	Trocken und gut belüftet lagern.