



Lagerung von Obst und Gemüse

März 2026

So lagern Sie Obst und Gemüse richtig!

Lagerung	Obst	Gemüse
Raumtemperatur	Exotische Obstsorten wie Ananas, Banane, Grapefruit, Mandarine, Mango, Orange, Papaya, Melone, Zitrusfrüchte	Aubergine, Basilikum, Gurke, Ingwer, Paprika, Tomaten, Zucchini
Lagerung im Kühlschrank	Beeren, Weintrauben	Möhren, Brokkoli, frische Kräuter im Bund, Pilze roh
Nach der Reifephase kühl lagern	Avocado, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Zwetschgen	
Kühl und trocken z.B. in kühlen Räumen oder im Keller	Äpfel, Birnen, Quitten	Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffel, Pastinaken, Steckrüben, Kürbis





Lagerung von Obst und Gemüse

März 2026

Quellen und weitere Informationen

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (o. J.): How-to: Obst und Gemüse, [online] <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/how-to-obst-und-gemuese> [17.03.2026].
- Freitag-Ziegler G (2025): Lebensmittel richtig lagern, [online] <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/lebensmittel-richtig-lagern> [17.03.2026].

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
ernaehrung@apetito.de

