



# Lagerung von Obst und Gemüse



November 2022

**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



November 2022

## Quellen und weitere Informationen

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2020): Welches Obst reift nach?, [online] <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/november/welches-obst-reift-nach/> [17.11.2022].
- Hofmann L (2020): Frisches Gemüse und Obst auf Vorrat kaufen – So gelingt es! , [online] [https://www.bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/eifonline\\_gemuese\\_und\\_obst.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/eifonline_gemuese_und_obst.pdf) [17.11.2022].



### Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!  
Das Team der Ernährungsberatung  
erreichen Sie unter:  
 [ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)