

So bleiben Lebensmittel lange haltbar

Niedrige Temperaturen verzögern den Verderb von Lebensmitteln. Doch jedes Lebensmittel hat seinen eigenen „Wohlfühlbereich“ und eine andere Lagerdauer.

Nur mit einer hohen Ausgangsqualität der Lebensmittel können die in der Tabelle genannten Lagerzeiten erreicht werden. Wenn die Lebensmittel auf dem Weg vom Erzeuger über den Handel bis zu Ihnen in den Haushalt schon länger gelagert wurden oder mit dem Lagergut nicht produktgerecht umgegangen wurde verkürzen sich die Lagerzeiten. Ebenso wenn die Kühlkette unterbrochen wurde oder die Verpackung beschädigt ist.

Obst	Optimaler Lagerort Luftfeuchtigkeit von mindestens 85 %.	Lagerdauer ab Ernte (Tage)
Ananas	Speisekammer (8-20 °C)	30
Äpfel	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	100-180
Aprikosen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	21
Avocado	Speisekammer (8-20 °C)	14-28
Bananen	Speisekammer (8-20 °C)	10
Birnen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-90
Brombeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	bis 7
Erdbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5
Himbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5
rote Johannisbeere	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	bis 180
schw.Johannisbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-21
Kirschen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	10-21
Kiwi	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-80
Mandarine	Kühlschrank, mittlere Ablage	40
Mango	Speisekammer (8-20 °C)	30
Nektarinen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28
Orange	Speisekammer (8-20 °C)	60
Papaya	Speisekammer (8-20 °C)	10-20
Pfirsiche	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	3-40
Pflaumen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-21
Tafeltrauben	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	28-40
Wassermelonen	Speisekammer (8-20 °C)	20

Lagerhaltung

Zitronen	Speisekammer (8-20 °C)	100
Zwetschgen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28
Gemüse	Optimaler Lagerort	Lagerdauer ab Ernte (Tage)
Auberginen	Speisekammer (8 – 20 °C)	10-14
Blumenkohl	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30
Brokkoli	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14
Dill	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7
Grüne Bohnen	Kühlschrank mittlere Ablage (7-8 °C)	14
Gurken	Speisekammer (8 – 20 °C)	5-7
Kohlrabi	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-80
Kopfsalat	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-20
Kartoffel	Speisekammer (8 – 20 °C)	bis 240
Kulturchampignons	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	wenige Tage
Kürbis	Speisekammer (8 – 20 °C)	60-180
Lauch/Porree	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30-60
Möhren (späte Sorten)	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	80-120
Paprika (Gemüse-)	Speisekammer (8 – 20 °C)	21
Petersilie	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30
Pflückerbsen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28
Pilze	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5-7
Rettich	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-14
Rharbarber	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	21
Rosenkohl	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	42
Rote Bete	Kühlschrank mittlere Ablage (7-8 °C)	120-150
Sellerie	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	28
Spinat	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	10-21
Tomaten, nicht reif	Küche (ca. 20 °C)	7-14
Tomaten, voll reif	Speisekammer (8 – 20 °C)	8
Zucchini	Speisekammer (8 – 20 °C)	14
Zwiebeln	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	200

Lagerhaltung

Sonstige Lebensmittel	Optimaler Lagerort	Lagerdauer
Obstkonserven, Marmelade, Konfitüre	Maximal 20°C trocken, luftig, dunkel MHD beachten	1-2 Jahre
Fisch- und Fleischkonserven	Möglichst unter 20°C, Hinweise zur Lagerung und MHD beachten	mehrere Jahre
Kartoffeltrockenprodukte	Möglichst unter 20°C, trocken	1-2 Jahre
Trockenprodukte wie Grieß, Haferflocken, Grünkern, Nudeln, Müsli	Trocken, dunkel in gut verschlossenen Gläsern, regelmäßig auf Schädlingsbefall kontrollieren vor allem bei Vollkornprodukten	1 Jahr
Getreide ganze Körner	trocken, gut durchlüftet, am besten in einem Leinensäckchen, regelmäßig auf Schädlingsbefall und Schimmel kontrollieren	2 Jahre
Brot frisch	bei Zimmertemperatur im Brotkasten, Steintopf im Plastikbeutel kann es leicht schimmeln, im Papierbeutel, auch gewachstem Papier trocknet es schnell aus, im Kühlschrank wird es schnell trocken, scheibenweise eingefrieren, wenn zu viel gekauft wurde	Weizenbrote 1-2 Weizenmischbrote – 4 Tage Roggenbrote 4-6 Tage Schrot und Vollkornbrote – 12 Tage
Knäckebrötchen, Zwieback	Kühlschrank	
Butter, Margarine	Dunkel bis 20°C	bis 1 Jahr
Pflanzenfette	Dunkel bis 20°C	4-6 Wochen
Speiseöle originalverschlossen	Trocken, gut verschlossen	
Zucker, Honig, Salz, Tee	Trocken, 15-20°C	viele Monate
Kaffee, vakuumverpackt		6-12 Monate
Kakao, Schokolade		Fast unbegrenzt MHD beachten
Eier, roh	8°C – 20°C, waren sie im Geschäft im Kühlschrank müssen sie auch zu Hause in den Kühlschrank, ab 21 Tagen hat das Ei seinen natürlichen Schutz verloren und muss in den Kühlschrank	21 Tage
Eier, gekocht	Wichtig: Nach dem Kochen nicht abschrecken verlängert die Lagerdauer	gekühlt 28 Tage und länger mindestens 28 Tage

Lagerhaltung

Tiefkühlkost	Mindestens -18 °C, MHD beachten, Tiefkühlkette muss eingehalten worden sein, Packung sollte unbeschädigt sein, kein Gefrierbrand bei Fleisch, „Schüttelprobe“ bei losen Lebensmitteln wie Erbsen gibt Hinweis, dass Lebensmittel nicht angetaut ist	3 Monate - 1 Jahr
--------------	---	-------------------

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand: Juni 2020