

Tipps zur Lagerung:

Frisches Obst und Gemüse ist gesund, lecker und vitaminreich. Doch besonders die Vitamine sind sehr temperatur- und lichtempfindlich und gehen bei falscher Lagerung schnell verloren. Außerdem verliert das Obst und Gemüse bei falscher Lagerung schnell seine Frische. Es schrumpelt zusammen und verliert seinen Geschmack.

Da es sich bei Obst und Gemüse um natürliche Organismen handelt, die auch nach der Ernte noch atmen und Vorratsstoffe brauchen ist die richtige Lagerung, heißt Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung also das A und O für die Qualität und den Erhalt der Frische von Obst und Gemüse.

Doch nicht jedes Obst und Gemüse benötigt die gleichen Bedingungen.

Grob kann man sagen feste Gemüsesorten und Salate sind im Kühlschrank im Gemüsefach bei Temperaturen um 0° C und hoher Luftfeuchtigkeit am Besten aufgehoben.

Wurzelgemüse, Kohllarten und Äpfel können auch tiefere Temperaturen vertragen. Südfrüchte und Kartoffeln hingegen haben im Kühlschrank nichts verloren.

Für die Lagerung im Kühlschrank empfiehlt es sich, das Gemüse verpackt in einem Plastikbeutel, einem Frischebeutel, einer Plastikbox oder einem feuchten Geschirrtuch aufzubewahren. Damit wird der Verlust von zu viel Feuchtigkeit aufgehalten.

Was außerdem noch zu beachten ist, ist die Ausscheidung des Reifegases Ethylen bei bestimmtem Obst- und Fruchtgemüse. Ethylen ist ein Pflanzenhormon und beschleunigt den Reifeprozess. Bestimmtes Obst und Gemüse ist jedoch ethylenempfindlich und verdirbt dadurch schneller. Es ist also ratsam darauf zu achten welches Obst und Gemüse man miteinander lagert.

Ethylen abgebendes Obst und Gemüse: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Kaki, Mango, Melonen, Nektarinen, Papaya, Pfirsich, Pflaumen, Tomaten.

Ethylen empfindliches Obst und Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Erbsen, Bohnen(grüne), Gurken, Kopfsalat, Kürbisse, Möhren, Paprika, Petersilie, Rosenkohl, Wassermelone.

Die einzelnen Gemüsesorten:

Artischocken: Artischocken sollen kühl und trocken gelagert werden.
Eventuell in Papier gewickelt im Kühlschrank.

Aubergine: Auberginen halten bei 10-13° C bis zu 10 Tage.
Im Kühlschrank bekommen die Früchte braune Flecken.
Bei Raumtemperatur reifen sehr feste, unreife Früchte nach.
Da Auberginen durch Ihre dünne Schale sehr ethylenempfindlich sind, sollte man Sie möglichst nicht mit ethylenabgebendem Obst und Gemüse lagern

- Blumenkohl:** Ein frischer, ganzer Blumenkohl ist im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage haltbar. Da Blumenkohl sehr ethylenempfindlich ist, sollte er möglichst nicht mit ethylenabgebendem Obst und Gemüse gelagert werden. Druckstellen werden sehr schnell braun. Wird Blumenkohl zu lange gelagert fängt er an zu riechen.
- Bohnen:** Bohnen sollten recht locker an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden. Insgesamt kann man Bohnen nicht lange aufbewahren, da Sie sehr schnell nachreifen.
- Brokkoli:** Brokkoli ist im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar. Er verliert sehr schnell Vitamine und sollten daher schnell verzehrt werden. Brokkoli lässt sich in Röschen gut einfrieren.
- Chinakohl:** Chinakohl bleibt in Papier eingewickelt im Kühlschrank des Gemüsefachs ca. 1 Woche frisch.
- Eissalat:** Eissalat hält als ganzer Kopf in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einer Tupperware im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Kleingeschnitten hält er immerhin noch 2 Tage.
- Endivie:** Endivie hält in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche.
- Erbsen:** Erbsen bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks 1-2 Tage frisch. Erbsen kann man außerdem besonders gut einfrieren.
- Fenchel:** Luftdicht verpackt hält Fenchel bis zu zwei Wochen im Kühlschrank.
- Gurken:** Gurken sind am Besten in einem kalten Raum aufzubewahren. Im Kühlschrank ist es für Gurken zu kalt.
- Ingwer:** Ingwer hält bei Zimmertemperatur einige Tage, im Kühlschrank einige Wochen.
- Karotten:** Bundkarotten sollten ohne Grün gelagert werden, da dieses den Karotten Flüssigkeit entzieht. Lose Karotten sind im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Wochen haltbar. Damit Sie nicht weich oder gummiartig werden empfiehlt es sich, die Karotten in einem Plastikbeutel oder in einem feuchten Tuch aufzubewahren. Waschen verkürzt die Haltbarkeit.
- Kartoffeln:** Ideal für die Lagerung von Kartoffeln sind 4-8 ° C. Außerdem sollten Sie dunkel gelagert werden. Bei höheren Temperaturen und Helligkeit treibt die Kartoffel aus.
- Kohlrabi:** Kohlrabi ist im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage haltbar.

- Kürbis:** Kürbis ist kühl und trocken gelagert mehrere Wochen haltbar.
- Lauch:** Lauch hält im Gemüsefach des Kühlschranks ca. fünf Tage.
Lauch überträgt seinen zwiebelartigen Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter oder Äpfel und sollte daher in Plastikfolie eingewickelt oder getrennt gelagert werden.
- Mangold:** Mangold ist feucht eingeschlagen im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar. Außerdem lässt er sich blanchiert gut einfrieren.
- Mairübchen:** Mairübchen sind am besten luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren.
- Paprika:** Gelbe und Rote Paprika vertragen keine zu kalten Temperaturen. Am Besten so ca. 10°-13°C.
Grüne Paprika hält im Gemüsefach bis zu einer Woche.
- Pastinaken:** Pastinaken sind feucht eingewickelt im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen lagerbar.
- Petersilienwurzel:** Feucht eingewickelt halten Petersilienwurzeln im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen.
- Peperoni:** Peperoni sollten nicht unter 7°C gelagert werden. Getrocknet sind Sie unbegrenzt haltbar.
- Pilze:** Pilze verderben aufgrund ihres hohen Wassergehaltes sehr schnell. Pilze sollten luftig, locker und kühl gelagert werden. Im Kühlschrank halten frische Pilze nur einige Tage.
- Radieschen:** Radieschen halten sich am Besten in ein feuchtes Tuch eingewickelt oder in einer luftdicht verschlossenen Dose im Kühlschrank.
- Rettich:** Bei Rettichen verhält es sich wie bei den Radieschen. Ohne Grün sind diese besser haltbar.
- Rosenkohl:** Rosenkohl hält leicht gekühlt und feucht gelagert bis zu einer Woche. Wird er zu trocken gelagert welkt er schnell und wird gelb.
- Rote Bete:** Rote Bete hält im Kühlschrank in Papier eingewickelt ca. 1-2 Wochen.
- Rotkohl:** Blaukraut ist als ganzer Kopf im Keller über mehrere Wochen lagerbar.
- Salat:** Salat bewahrt man am besten in einem Plastikbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Oder alternativ in einem feuchten Tuch.
Generell sollte man Salat am besten frisch genießen.

- Sellerie:** Sellerie kann im Gemüsefach ca. 1-2 Wochen gelagert werden. Ungewaschen hält Knollensellerie sich auch gut im Keller über den Winter.
- Spargel:** Spargel hält sich in ein feuchtes Tuch oder Papier gewickelt 3-4 Tage im Kühlschrank frisch.
- Spinat:** Spinat kann luftig und locker verpackt im Kühlschrank bis zu 2 Tage gelagert werden. Da der Vitamingehalt dabei aber stark sinkt sollte er rasch verarbeitet werden.
Blanchiert lässt sich Spinat gut einfrieren.
- Tomaten:** Tomaten lagert man am Besten dunkel und bei 14-16° C.
- Topinambur:** Topinambur ist in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks 5 Tage haltbar.
- Weißkohl:** Weißkraut als ganzer Kopf, an einem kühlen Ort mehrere Wochen haltbar.
Die äußeren Blätter müssen notfalls entfernt werden.
- Zucchini:** Zucchini lagert man am Besten an einem kühlen Ort bei 10-13°C. Bei zu kalter Lagerung werden Sie weich und bekommen braune Flecken.
- Zuckermais:** Mais hält im Gemüsefach des Kühlschranks ca.. 2-3 Tage. Am Besten ist es Zuckermais schnell zu verarbeiten.
- Zwiebel:** An einem kühlen, trockenen Platz und bei guter Lüftung halten reife Zwiebel über mehrere Wochen.
Frühlingszwiebel bewahrt man am Besten im Gemüsefach des Kühlschranks auf und verbraucht diese schnell.

Kräuter:

- Schnittlauch:** Schnittlauch lässt sich in Wasser gestellt einige lagern. Im Plastikbeutel im Kühlschrank hält er 1–2 Wochen. Schnittlauch lässt sich auch gut einfrieren.
- Petersilie:** Frische Petersilie hält in Wasser gestellt einige Tage. Auch Petersilie lässt sich gut einfrieren.
- Dill:** Dill sollte möglichst schnell verbraucht werden. Er hält sich ebenfalls in Wasser gestellt einige Tage und lässt sich gut einfrieren.
- Basilikum:** in einer Plastiktüte bleibt Basilikum im Kühlschrank einige Tage lang frisch.
- Rucola:** Rucola hält in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einem Plastikbehälter 2-3 Tage frisch.

Obst:

- Ananas:** Ananas halten bei Zimmertemperatur 1-2 Tage. Bei Zimmertemperatur entfalten Sie auch Ihr volles Aroma.
- Äpfel:** Äpfel sollten am Besten kühl und feucht gelagert werden. Man sollte Sie getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern, da Sie sehr viel Ethylen ausscheiden und andere Obst und Gemüsesorten dann schnell nachreifen. Diesen Prozess kann man sich aber auch zu nutze machen um unreife Früchte noch nachreifen zu lassen.
- Avocados:** reife Avocados am besten bei Zimmertemperatur lagern. Unreife Avocados reifen eingewickelt in Zeitungspapier nach. Im Kühlschrank sind harte Avocados einige Wochen haltbar.
- Bananen:** Bananen lagern sich am Besten bei 12°C. Unreife Bananen reifen bei Zimmertemperatur nach. Zu kalt gelagerte Bananen verfärben sich dunkelbraun und verlieren Ihr Aroma.
- Birnen:** Birnen reifen bei Zimmertemperatur schnell nach und sollten daher schnell verbraucht werden.
- Brombeere:** Brombeeren sollten so schnell wie möglich verbraucht werden, da Sie sehr schnell faulen. Am Besten wäscht man Sie nicht, da das Wasser die Beeren noch schneller faulen lässt. Lagern sollte man Sie auf jeden Fall kühl.
- Clementinen:** Kühl, aber nicht unter 10°C gelagert, halten Clementinen

einige Wochen. Lagert man Sie zu kalt, bekommen Sie braune Flecken und faulen dann schnell.

Erdbeeren: Erdbeeren halten kühl gelagert ca. 2-4 Tage. Sie faulen allerdings schnell und sollten daher auch schnell verzehrt werden.

Granatapfel: Kühl sind Granatäpfel ca. 2-3 Monate lagerbar.

Grapefruit: Wie alle Zitrusfrüchte lassen sich Grapefruits bei ca. 10°C 2-3 Monate lagern.

Heidelbeere: Heidelbeeren halten im Kühlschrank ca. 2 Monate. Sie verlieren allerdings auch schnell Ihr Aroma und Ihre Vitamine und sollten trotzdem schnell verbraucht werden.

Johannisbeere: Auch Johannisbeeren lagert man am Besten kühl einige Tage. Sie faulen schnell und sollten daher schnell verbraucht werden. Johannisbeeren lassen sich sehr gut einfrieren.

Kaki: Kakis lagert man am Besten im Kühlschrank. Dort halten Sie einige Tage. Vor dem Verzehr sollten Kakis jedoch aus dem Kühlschrank genommen werden, da Sie dann ihr volles Aroma entfalten können. Bei Zimmertemperatur reifen Kakis sehr schnell nach und werden oft matschig.

Kiwis: Kiwis sind oft hart und müssen für das richtige Aroma erst noch nachreifen. Dies geschieht am Besten bei Zimmertemperatur. Im Kühlschrank sind harte Kiwis einige Wochen lagerbar.

Mango: Unreife Mangos reifen bei Zimmertemperatur gut nach. Im Kühlen sind Sie einige Tage lagerbar.

Maracuja: Bei kühler Lagerung sind die Früchte wochenlang haltbar. Das Einschrumpeln der Haut nach der Ernte ist normal.

Melone: Melonen lagert man am besten kühl bei ca. 10°C. Honigmelonen entfalten allerdings erst bei Zimmertemperatur ihr volles Aroma.

Nektarinen: Nektarinen kann man bei Raumtemperatur lagern, Sie haben zimmerwarm einen besseren Geschmack. Kühl gelagert halten sie allerdings länger.

Orangen: Orangen lassen sich bei ca. 10°- 15°C 2-3 Monate lagern.

Pfirsich: Pfirsiche sollten schnell verzehrt werden. Je nach Reifegrad sind Sie kühl gelagert ca. 1 Woche haltbar.

Pflaumen: Im Kühlschrank halten Sich Pflaumen bis zu 2 Wochen. Sind

Sie noch hart, sollten Sie besser bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Physalis: Physalis sollten trocken bei ca. 10°C gelagert werden. Dann sind Sie ca. 2 Wochen haltbar. Zu warm gelagert trocknen Sie aus. Ihr volles Aroma entfalten Sie bei Zimmertemperatur.

Rhabarber: frischer Rhabarber sollte in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden. So hält er sich mehrere Tage.

Stachelbeere: Stachelbeeren sind bei 0°C etwa 3 Wochen haltbar.

Trauben: Da Trauben schnell faulen, sollte man Sie möglichst schnell verzehren. Gekühlt und ungewaschen sind Sie länger haltbar.

Zitronen: Zitronen sind bei 10-15°C mehrere Monate lagerbar.

Zwetschgen: Zwetschgen sind bei vollständiger Reife nur einige Tage lagerfähig. Kühl gelagert halten Sie länger. Entsteint lassen sich Zwetschgen sehr gut einfrieren.