

Gemüse und Obst richtig lagern – So bleibt's länger frisch!

Was?	Wie, wo und wie lange lagern?
Blattsalate	Welke Blätter entfernen, kühl lagern, ideal im Gemüsefach (Kühlschrank) in einer Box, einer Frischhaltefolie oder in einem feuchten Tuch (mit Essig oder Zitrone beträufelt) nahe an 0° C oder in einem kühlen Keller in einem nassen Zeitungspapier eingewickelt, Faustregel zur Haltbarkeit: Je härter die Blätter, desto länger bleiben sie im Kühlschrank frisch und knackig
Blumenkohl	Grüne Blätter und Strunk zwingend entfernen, vor der Lagerung nicht waschen, nur den Blütenstand kühl und dunkel in einer Frischhaltefolie im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, bis zu 10 Tage haltbar
Broccoli	Den Broccoli nicht schwitzen lassen, trocken, kühl und dunkel in einem Papier oder noch besser in einer Frischhaltefolie lagern, roher Broccoli ist gekühlt nur ca. 3-5 Tage haltbar
Bohnen (frisch)	Kühl und dunkel, nicht unter 5° C, in einem feuchten Tuch, einem luftdurchlässigen Beutel oder in einer verschließbaren Box im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, Haltbarkeit ca. 2-3 Tage
Chicoree	Dunkel, feucht und kühl lagern, in einem feuchten Tuch oder in einem gelochten Frischhaltebeutel in das Gemüsefach (Kühlschrank) legen, generell Licht und Temperaturschwankungen vermeiden, 1 Woche haltbar
Chinakohl	Lockere Umblätter entfernen, auf das Dasein von Nacktschnecken prüfen, den Chinakohl einzeln und ungewaschen in eine Frischhaltefolie verpacken und dunkel, kühl und wenn möglich kopfüber im Kühlschrank lagern, alternativ einzeln eingewickelt in Zeitungspapier in nicht zu feuchtem Keller aufbewahren
Erbsen	Kerne in ihren Hülsen lassen, Erbsen in ein feuchtes Tuch einwickeln oder in einem Frischhaltebeutel aufbewahren und in den Kühlschrank legen, 2 Tage haltbar
Fenchel	Vor der Lagerung das zarte Grün abschneiden und den Fenchel in ein feuchtes Tuch oder eine Frischhaltefolie einwickeln und im Gemüsefach (Kühlschrank) bei 0-5° C lagern, Haltbarkeit 3-4 Tage
Grünkohl	Ungewaschen und kühl in einer Frischhaltefolie bei 2 bis -2° C im Kühlschrank lagern, den Grünkohl mit welken, trockenen oder gelblichen Spitzen meiden, bis zu 5 Tage haltbar
Gurken	Gurken ggf. von der Folie befreien, nicht im Kühlschrank aufbewahren, optimale Raumtemperatur von ca. 10-15° C, angeschnitten in einer Frischhaltefolie lagern, bis zu 7 Tage haltbar
Ingwer	Kühl und nicht zu trocken lagern, angeschnitten wird er in optimaler Weise kühl in der Speisekammer oder in einem leicht angefeuchteten Küchentuch oder einem verschlossenem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahrt, einige Wochen haltbar
Kartoffeln	Dunkel, trocken, kühl und luftig in einem Leinensack, Weidenkorb oder einer Holzkiste (hier mit Zeitungspapier auslegen) bei einer Lagertemperatur von 4-10° C aufbewahren
Kiwi	Bei optimaler Reife: Lagerung in einer Papiertüte im Gemüsefach (Kühlschrank), 3-4 Tage haltbar
Knoblauch	Trocken, kühl und dunkel bei gleichbleibender Temperatur und Luftfeuchtigkeit lagern, am Stiel zusammenbinden und aufhängen verlängert die Haltbarkeit
Knollensellerie	Trocken, kühl und dunkel bei 1-5° C lagern, in eine Kiste mit Sand gelegt oder in Zeitungspapier eingewickelt, ist Knollensellerie über mehrere Monate haltbar
Kohlrabi	Blätter von der Knolle trennen, vor der Lagerung nicht waschen, kühle und zugleich feuchte Luft meiden, Kohlrabi nur etwas anfeuchten und in Frischhaltefolie, in ein feuchtes Tuch oder in einer Plastikdose aufbewahren und in das Gemüsefach (Kühlschrank) legen. Haltbarkeit bei feuchter Lagerung: 2-3 Wochen
Kräuter	In einem feuchten Tuch oder nass in einem Plastikbeutel im Kühlschrank lagern. Alternativ bei einem ganzen Bund diesen wie Blumen in eine Vase / Glas Wasser in den Kühlschrank stellen
Kürbisse	Sommekürbisse: Im Kunststoffbeutel im Gemüsefach (Kühlschrank) bis zu 1 Woche lagern. Winterkürbisse: Kühl, trocken und luftig (in Netzen aufgehängt) lagern, ausgereift monatelang haltbar. Angeschnittene Kürbisse: Verpackt bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern
Mais	Eingeschweißt und vorgekocht: Im Kühlschrank lagern, mehre Monate haltbar. Frische Maiskolben im Kühlschrank lagern, 2-4 Tage
Mangold	In einem feuchtem Tuch im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, bis zu 2 Tage haltbar
Möhren	Schnell aus der Plastiktüte befreien, das Grün entfernen, vor der Lagerung nicht waschen, lediglich etwas anfeuchten und in einer Frischhaltefolie, in einem feuchtem Tuch oder in einer Plastikdose im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern oder alternativ in einem kühlen und dunklen Keller aufbewahren
Paprika	In einem kühlen Abstellraum oder Keller lagern, aber nicht unter 8° C, 4-5 Tage haltbar
Pastinaken	Kühl und trocken in einem Frischhaltebeutel, einer Tüte oder einer Plastikdose im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, einige Wochen haltbar
Petersilienwurzel	Dunkel, leicht feucht und kühl im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, 2-3 Wochen haltbar. Alternative: In ein Sandbeet mit vorhandenem Abstand einsetzen und regelmäßig befeuchten, 6 Monate haltbar

Pilze	Gewaschene Pilze dunkel, locker und kühl in einem luftdurchlässigen Gefäß im Kühlschrank lagern, mind. 24 Stunden haltbar, nicht in einer Plastiktüte aufbewahren
Porree	Kühl und trocken, in Papier eingewickelt, im Kühlschrank lagern, bis zu 2 Wochen haltbar
Radieschen	Das Grün zwingend entfernen, die kleinen Wurzeln abschneiden, vor der Lagerung nicht waschen, lediglich etwas anfeuchten und in einer Frischhaltefolie, in einem feuchten Tuch oder in einer Plastikdose aufbewahren und in das Gemüsefach (Kühlschrank) oder alternativ in einen kühlen und dunklen Keller legen
Rosenkohl	Kühl und in leicht feuchtem Tuch im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, 3 Tage haltbar
Rote Bete	Kühl, frostfrei, feucht im Kühlschrank lagern oder in einer tiefen Holzkiste, mit Plastikbeutel ausgelegt und feuchtem Sand befüllt, aufbewahren
Rotkohl	Dunkel, kühl und wenn möglich kopfüber lagern, große Umblätter nach oben biegen und mit dem Strunk zusammenbinden. Im Gemüsefach (Kühlschrank) derart bis zu 2 Wochen haltbar. Alternative: In luftige Holzkisten legen und diese mit Jutesäcken zudecken
Rucola	In einem Gefrierbeutel oder in einem feuchten Tuch im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, 1-2 Tage haltbar. Alternative: In ein Glas Wasser stellen
Schwarzwurzeln	In einem feuchten Tuch, in einer Frischhaltefolie oder in Zeitungspapier eingewickelt, im Gemüsefach (Kühlschrank) aufbewahren, bis zu 4 Tage haltbar. Alternative: Schwarzwurzeln in einen Tontopf mit feuchter Gartenerde eingraben, haltbar bis zu 1 Monat
Spargel	Frischen Spargel sauber, kühl und in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, 2-3 Tage haltbar. Grünspargel am besten aufrecht, im Wasser stehend, aufbewahren
Spinat	In einem feuchten Tuch eingewickelt im Gemüsefach (Kühlschrank) aufbewahren, 2-3 Tage haltbar
Staudensellerie	In Frischhaltefolie eingewickelt im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, bis zu 1,5 Wochen haltbar
Steckrüben	Kühl und dunkel im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, bis zu 10 Tage haltbar
Tomaten	Aus der Verpackung befreien, atmen lassen, vor der Lagerung nicht waschen, nicht im Kühlschrank lagern, ideal sind 10° C, großflächig, trocken und gut belüftet aufbewahren, Sonnenlicht ist vorteilhaft, Stängel und Blütenansatz nicht entfernen
Weißkohl	Dunkel, kühl und wenn möglich kopfüber lagern, große Umblätter nach oben biegen und mit dem Strunk zusammenbinden. Im Gemüsefach (Kühlschrank) derart bis zu 2 Wochen haltbar
Wirsingkohl	Kühl und trocken im Gemüsefach (Kühlschrank) lagern, 2-3 Tage haltbar
Zucchini	Dunkel lagern bei 12-15° C, z.B. in der Speisekammer, der Kühlschrank ist zu kalt, dann werden die Früchte zu weich, 3-4 Tage haltbar
Zwiebeln	Dunkel, trocken, kühl und luftig lagern, optimal bei 1° C, 70% Luftfeuchtigkeit

Was?	Wie, wo und wie lange lagern?
Äpfel	Kühl und feucht lagern, am besten im Keller. Optimaler Weise nicht mit anderem Obst und Gemüse aufbewahren.
Avocado	Unreife Avocado: Bei Zimmertemperatur lagern, in Zeitungspapier einwickeln oder komplett in Mehl einlegen. Reife Avocado: Im Kühlschrank lagern – getrennt von Obstsorten mit Ethylen
Bananen	Trocken aufbewahren, außerhalb des Kühlschranks, 3-4 Tage haltbar
Erdbeeren	Atmungsaktive Verpackungen für einen Transport wählen. Vor der Lagerung nicht waschen, abgedeckt auf einem Teller in den Kühlschrank legen, Erdbeeren nicht quetschen (druckempfindlich) und ihnen Platz gewähren, Haltbarkeit bis zu 2 Tage, Früchte unmittelbar vor dem Verzehr kurz waschen und die Stiele und Blätter entfernen
Mangos	Südfrüchte vertragen keine Kälte, daher am besten in der Küche in einem Obstkorb aufbewahren
Steinobst (z.B. Kirsche, Beere, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Aprikose,...)	Kühl und großflächig lagern, gerne trocken in einer Papiertüte, optimal bei 2-4° C, bis zu 1 Woche haltbar, 1-2 Stunden vor dem Verzehr zwecks Aroma aus dem Kühlschrank holen, kurz vor dem Verzehr waschen
Zitrusfrüchte	Trocken, großflächig, einzeln und luftig bei Zimmertemperatur lagern, nicht im Kühlschrank, druckempfindlich, Früchte mit weicher Schale zuerst verbrauchen