



So lagern Sie Früchte und Gemüse richtig

Früchte

Ananas: Für längere Lagerung bei Raumtemperatur auf Papierschnippseln oder Sägespäne legen.

Apfel: Kühl und feucht lagern, am besten im Keller. Nicht mit anderem Obst und Gemüse lagern. Länger haltbar, wenn sie in einem verschlossenen Sack gelagert werden.

Aprikosen: Optimale Lagertemperatur: 2-4 Grad, so halten sie ca. 3-4 Tage. 1-2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie das volle Aroma entfalten. Druckstellen vermeiden: legen Sie die Früchte auf eine flache Schale. Immer erst kurz vor dem Essen waschen, bei zu viel Feuchtigkeit verderben die Früchte rasch.

Birnen: Kühl und nicht lange lagern.

Banane: Trocken lagern. Halten sich ausserhalb des Kühlschranks rund drei bis vier Tage.

Erdbeeren: Sehr empfindlich. Am besten schnell verzehren. Abgedeckt im Kühlschrank halten sie sich bis zu zwei Tage. Die Beeren sollten sich dabei möglichst nicht berühren, damit sich Schimmelsporen weniger schnell verbreiten.

Feigen: Reife Früchte halten bei Zimmertemperatur ca. 1 Tag, im Kühlschrank 2 Tage.

Grapefruit: Wer süssere Früchte möchte, lagert sie ausserhalb des Kühlschranks. Bei 8-13 Grad bis zu 2 Monate lagerfähig.

Heidelbeeren: 1-2 Wochen im Kühlschrank.

Kirschen: Lagern bei 0-2 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit bis 2 Wochen haltbar. Am besten offen im Kühlschrank lagern.

Kiwi: Noch hart halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.

Kumquat: Ausserhalb des Kühlschranks bis zu 4 Wochen haltbar.

Mandarinen: Ausserhalb des Kühlschranks nur kurz haltbar. Bei 8 Grad bis zu 3 Tage haltbar, jedoch Geschmacksverlust.

Mango: Wie die meisten Südfrüchte vertragen Mangos keine Kälte und gehören nicht in den Kühlschrank. Zum Nachreifen zusammen mit Äpfeln in einen Plastiksack legen.

Melonen: Wassermelonen einige Tage bei Zimmertemperatur haltbar. Im Kühlschrank verlieren sie Aroma, Farbe und Vitamine. Angeschchnittene Melonen in Frischhaltefolie gewickelt 1-2 Tage haltbar.



Nektarinen: Optimale Lagertemperatur: 2-4 Grad, so halten sie ca. 3-4 Tage. 1-2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie das volle Aroma entfalten. Druckstellen vermeiden: legen Sie die Früchte auf eine flache Schale. Immer erst kurz vor dem Essen waschen, bei zu viel Feuchtigkeit verderben die Früchte rasch.

Orange: Reife Früchte im Kühlschrank lagern. Noch nicht ganze reife Orangen nicht an der Kälte aufbewahren, sie werden sonst matschig.

Papaya: Unreife Früchte zum Reifen in eine Schale legen. Reife Früchte einfrieren oder kurz im Kühlschrank lagern. Früchte können wie Kürbis gekocht werden.

Pfirsich: Optimale Lagertemperatur: 2-4 Grad, so halten sie ca. 3-4 Tage. 1-2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie das volle Aroma entfalten. Druckstellen vermeiden: legen Sie die Früchte auf eine flache Schale. Immer erst kurz vor dem Essen waschen, bei zu viel Feuchtigkeit verderben die Früchte rasch.

Pflaumen: Können bei Raumtemperatur noch etwas nachreifen, maximal 1 Woche haltbar. Im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einem feuchten Küchentuch eingewickelt.

Zitronen: Für lange Haltbarkeit gleich verarbeiten: Schalen reiben und mit Zucker in ein Glas in den Kühlschrank stellen. Saft auspressen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Zwetschgen: Unreife Früchte bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



Gemüse/Salat/Kräuter

Aubergine: Locker in einen Plastiksack einschlagen. Nicht zu kühl lagern, sonst werden sie braun und bekommen wässrige Stellen.

Avocado: Bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

Basilikum: Band entfernen, Enden frisch anschneiden, in Wasser stellen.

Blumenkohl: Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller kann Blumenkohl mehrere Tage frisch bleiben. Wichtig: Entfernen Sie vor dem Lagern die grünen Blätter und schneiden Sie den Strunk glatt ab, lagern sie den Kohl lichtgeschützt.

Bohnen: Waschen, nicht rüsten und in ein feuchtes Küchentuch einwickeln.

Brokkoli: Kühl und dunkel lagern.

Chicorée: Lichtgeschützt und dunkel lagern, am besten in Zeitungspapier einschlagen.

Chinakohl: In Frischhaltefolie oder feuchtes Küchentuch wickeln, immer wieder lüften, damit sich kein Schimmel bildet.

Endivien: In Papier einwickeln.

Erbsen: Waschen, nicht rüsten und in ein feuchtes Küchentuch einwickeln.

Fenchel: Zartes Grün abschneiden, in feuchtes Küchentuch wickeln.

Gurke: Schnittfläche mit Frischhaltefolie einwickeln. Nach dem Anschneiden schnell essen.

Kartoffeln: Beim Lagern unter 3,5 Grad bekommen sie einen süsslichen Geschmack. Grüne Stellen vor dem Essen entfernen. Nie zusammen mit Äpfeln lagern.

Knoblauch: Trocken und vor Licht geschützt und von Obst getrennt lagern.

Kohl: Bei längerer Lagerung trocknen äussere Blätter aus: diese erst kurz vor dem Verbrauch entfernen.

Kohlrabi: Vor dem Lagern die grünen Blätter entfernen, so hält sich das Gemüse länger.

Krautstiel (auch Mangold): Nur kurz lagern.

Kräuter: Immer das (Gummi)Band entfernen, mit Wasser benetzen, lose in einer Dose oder einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren, aber nicht im Wasser schwimmend.

Kürbis: Im kühlen Keller sehr lange haltbar.



Lauch: In Papier einwickeln, nicht in der Nähe von Lebensmitteln lagern, die leicht Fremdgerüche annehmen.

Maiskolben: Mit den Hüllblättern lagern, so trocknen die Körner weniger aus.

Nüsslisalat: Leicht anfeuchten und in Plastiksack einpacken. Blätter dürfen nicht im Wasser liegen.

Peperoni: Nachreifende Frucht, darum von anderen nachreifenden Früchten und Gemüsen getrennt aufbewahren.

Radieschen: Vor dem Lagern die grünen Blätter entfernen, so hält sich das Gemüse länger.

Randen: In Papier einwickeln.

Rettich: Vor dem Lagern die grünen Blätter entfernen, so hält sich das Gemüse länger.

Rhabarber: In ein (feuchtes) Küchentuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. Halten etwa eine Woche.

Rosenkohl: In Papier einwickeln.

Rüebli: Nicht neben nachreifenden Früchten lagern, sonst werden sie bitter. Bei Bundrüebli das Laub entfernen.

Schwarzwurzel: Dick in Zeitungen einwickeln und trocken lagern.

Sellerie: Einzelne Stücke in Frischhaltefolie einwickeln.

Spargel: Möglichst frisch verbrauchen, sonst in ein feuchtes Küchentuch einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Spinat: Sofort verarbeiten, Nährstoffe verflüchtigen sich sehr rasch.

Stangensellerie: In luftdichtem Plastiksack im Kühlschrank lagern, bis zu 2 Wochen haltbar.

Tomate: Nicht in den Kühlschrank, da sie dort schnell schimmelt. An einem luftigen, trockenen Ort aufbewahren. Vom restlichen Gemüse trennen. Reife Tomaten halten rund fünf Tage.

Wirsing: Bei längerer Lagerung trocknen äussere Blätter aus: diese erst kurz vor dem Verbrauch entfernen.

Zucchetti: Nicht im Kühlschrank aufbewahren sondern an einem kühlen und schattigen Platz. Locker in Papier einwickeln.

Zuckerhut: Dick in Zeitungen einwickeln und trocken lagern.

Zwiebeln: Trocken und vor Licht geschützt, von Obst getrennt lagern.