



So bleibt's
länger
frisch!

Voll mit Vitaminen, Mineralstoffen und natürlich viel Geschmack in Form von frischem knackigem Obst und Gemüse hat unser Fahrer Ihre Ökokiste gerade zu Ihnen gebracht. Nun geht's ans Verräumen all' der leckeren Fitmacher, sofern sie nicht gleich vernascht werden. Spätestens jetzt kommt oft die "Gretchenfrage": Kühlschrank, Keller oder einfach in den Obstkorb?

Damit Sie Ihre Lebensmittel länger genießen können, haben wir für Sie ein paar Tipps zur Lagerung zusammengetragen.

Wir stehen Ihnen selbstverständlich auch gerne zur Verfügung, wenn beim Kistenauspacken, doch noch mal die eine oder andere Frage auftaucht.

No go's - Was Sie vermeiden sollten:

Niemals in den Kühlschrank:

Bananen: Sie verfärben sich schwarz, allerdings erst wenn sie wieder ins Warme kommen.

Exoten wie Mangos, Papayas und Ananas: Wenn sie zu kalt gelagert werden, können sie braun werden, wässrig-glasige Stellen bekommen, und verlieren an Aroma).

Tomaten: Bei zu kühler Lagerung leidet der Geschmack.

Basilikum: Minimum 8°C, bei niedrigeren Temperaturen bekommt er schwarze Kälteflecken.

Auberginen: Sie sind ebenfalls sehr kälteempfindlich; Minimum ca. 10°C, darunter bekommen sie Kälteschäden.

Basics - Was immer gilt!

Wir sagen es Ihnen ganz ehrlich: Ab dem Moment der Ernte geht es bei fast allen Gemüse- und Obstarten bergab.

Die Stoffwechselfvorgänge in dem lebendigen Pflanzenteil gehen weiter, d.h. Wasser wird verdunstet, Nährstoffe werden abgebaut - der Welke- und Alterungsprozess beginnt.

Ausnahme: Bei nachreifenden Obst- und Gemüsearten (wie Äpfel, Tomaten) wird durch die richtige Lagerung die Qualität noch verbessert.

Frische und Geschmack erhalten Sie einfach und effektiv mit den richtigen "Anti-Aging"-Maßnahmen:

Das A & O - Verdunstung vermeiden:

Die meisten Gemüsearten und viele Obstsorten fühlen sich im Gemüsefach des Kühlschranks recht wohl. (Ausnahmen s. linker Kasten). Wenn dort kein Platz mehr ist, übergangsweise in einem anderen Fach des Kühlschranks aufbewahren. Wichtig: Das Gemüse dazu unbedingt in einen geschlossenen Behälter geben, notfalls einen Plastikbeutel einschlagen, um es vor dem Austrocknen zu schützen.

Tipp: Auch im Gemüsefach selbst bleiben Salat und andere Gemüse, abgedeckt oder in Folie eingeschlagen noch länger knackig.

Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel u.a.:

bleiben länger knackig frisch, wenn Sie vor dem Einräumen gleich das Laub entfernen.

Ungewaschen hält besser:

Obst v.a. Steinobst am besten immer erst direkt vor der Zubereitung oder dem Verzehr waschen. Durch das Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben lassen.

Taufrische Kräuter

Bei Bundkräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser "schwimmen")

Ausnahme: Basilikum (ins Wasser stellen und alsbald verbrauchen)

Grundsätzlich gilt: Obst und Gemüse getrennt lagern. Welche der Früchte sich wie vertragen, verrät die Tabelle auf der Rückseite.

Vor direkter Sonne schützen

Lichtgeschützte Lagerung ist immer vorteilhaft. Kartoffeln und Chicorée wollen es unbedingt ganz dunkel haben!

Was?	Wo?	Was gibt's zu beachten?	Wie lange?	Verwendung
Gemüse ist in der Regel gut im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Wenn ein anderer Platz günstiger ist, haben wir das bei der entsprechenden Sorte vermerkt				
Aubergine	Gemüsefach des Kühlschranks, besser kühler Keller (ca. 8-10°C)	bei zu kühler Lagerung bekommen sie rostbraune Flecken. Locker in einem Plastikbeutel eingeschlagen im Gemüsefach	bis zu 5 Tage	gedünstet, gebraten, gekocht und gegrillt
Austernpilze	Gemüsefach des Kühlschranks	nur in Papier, niemals im PE-Beutel. Der weiße Flaum auf den Pilzen ist kein Schimmel, sondern der Pilz selbst, der weiter wächst.	ca. 3 Tage	gedünstet, gebraten, gekocht und gegrillt
Blumenkohl	Kühlschrank oder Keller	unbedingt dunkel, mit Laub aufbewahren	10-14 Tage	gedämpft, gekocht, auch als Rohkost
Bohnen	nicht unter 4°C, kälteempfindlich!	gewaschen aber ungeputzt, in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen, kühl und dunkel aufbewahren, bald verbrauchen	2-4 Tage	NIE roh, NUR gekocht oder gedünstet!!
Broccoli	sofort in den Kühlschrank packen!	immer kühl und dunkel, bald verbrauchen	nicht länger als 3-4 Tage	gedämpft, gekocht
Chicorée	Gemüsefach des Kühlschranks	unbedingt lichtgeschützt und dunkel, z.B. in mehrere Lagen Papier eingeschlagen, bei 0-5°C	7-10 Tage	roh, gedämpft, gebraten, gedünstet
Chinakohl	Kühlschrank	in Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch eingeschlagen, hält sich bis zu 2 Wochen (zwischendurch lüften!)	bis zu 2 Wochen	roh aber auch gedämpft, gebraten oder gedünstet
Endivien	Keller (kühl)/ Kühlschrank	in Papier oder feuchtes Tuch eingeschlagen, vor dem Austrocknen schützen	2-3 Wochen	roh
Erbsen	kühl bei 0 - 5°C	stets in den Hülsen in ein feuchtes Tuch einschlagen, nicht neben Zwiebeln oder Zitrusfrüchten lagern, bald verbrauchen	1-2 Tage	NIE roh, NUR gekocht oder gedünstet!!
Feldsalat	Gemüsefach des Kühlschranks	leicht angefeuchtet und lose in einen Plastikbeutel gepackt (Blätter sollten nicht im Wasser liegen!)	3-4 Tage	roh
Fenchel	Gemüsefach des Kühlschranks	vorher zartes Grün abschneiden und gemeinsam mit der Knolle in feuchtes Tuch einschlagen	3-4 Tage, Knollen ohne Grün auch etwas länger	roh aber auch gedämpft, gebraten oder überbacken
Grünkohl	im Gemüsefach, kühl bei 0 - 5°C	In feuchtes Tuch eingeschlagen	2-4 Tage	geschmort, gekocht, gedünstet, zarte Blätter auch roh
Gurken	im Gemüsefach des Kühlschranks o. Keller (dunkel, 8-12°C), kälteempfindlich!	Schnittfläche mit Frischhaltefolie bedecken, dann innerhalb 1-2 Tage verbrauchen	ganze Früchte 3-5 Tage	roh, gedünstet, geschmort
Kartoffeln	Keller (kühl und dunkel), ggf. für kurze Zeit auch im Gemüsefach	bei Lagerung unter 3,5°C bekommen sie einen süßlichen Geschmack, NICHT zusammen mit Äpfeln lagern. Grüne Stellen vor dem Verarbeiten unbedingt entfernen.	bis 6 Monate	NIE roh! NUR gekocht, gedünstet, frittiert oder gebraten
Knoblauch	Speisekammer	trocken und nicht neben Obst lagern.	mehrere Wochen	roh, gedünstet, gebraten
Kohl / Kraut (Rot-, Blau-, Weiß-, Spitz-)	Kühlschrank o. kühler Keller	ganze Köpfe 1-2 Wochen, Nach dem Anschneiden Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, innerhalb 4-5 Tagen verbrauchen. Bei längerer Lagerung im Keller werden die äußeren Hüllblätter evtl. trocken, erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen.	6-8 Tage, ganze Köpfe im Keller auf Lattenrost einige Wochen bis 2 Monate	gekocht, gebraten, geschmort, fein geraspelt auch als Rohkost
Kohlrabi	Kühlschrank	kühl und dunkel, Laub entfernen, dann bleiben sie länger frisch (bis zu 10 Tagen)	mit Laub max. 4 Tage	roh, gedünstet, geschmort
Kräuter	Kühlschrank	Gummi oder Band entfernen, Kräuter leicht mit Wasser benetzen und in geschlossener Frischhaltebox oder -beutel im Kühlschrank lagern.	mehrere Tage	
Kürbis, Winter- (Angebot von Sept. - März)	Speisekammer (8 - 12°C), kälteempfindlich!	Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, dann innerhalb 2-3 Tagen verbrauchen.	ganze Frucht einige Wochen bis Monate	roh, gedünstet, gekocht, gebacken
Kürbis, Sommer- (Angebot von Juli - Sept)	Speisekammer (8 - 12°C), kälteempfindlich!	wie Zucchini, Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, dann innerhalb 2-3 Tagen verbrauchen.	ganze Frucht eine bis mehrere Wochen	roh, gedünstet, gekocht, gebacken
Mangold	Gemüsefach des Kühlschranks	Mangold verliert beim Aufbewahren schnell seine wertvollen Vitalstoffe. Deshalb möglichst rasch verzehren, sonst in ein feuchtes Tuch einschlagen. Verwendet werden die Stiele und die Blätter.	2-4 Tage	gedünstet, viele Spinatrezepte lassen sich auch mit Mangold zubereiten
Möhren	Keller (kühl) o. Kühlschrank	nicht neben nachreifenden Früchten lagern, sonst werden die Möhren bitter. Bei Bundmöhren Laub entfernen, dunkel und luftig vor dem Austrocknen geschützt aufbewahren. Herbstmöhren sind auch im Keller in einer Kiste in einem Sand-/ Erde-Gemisch bis zu 2 Monate lagerfähig.	1 Woche	roh, gekocht, gedünstet, geschmort

knackig und frisch!

Was?	Wo?	Was gibt's zu beachten?	Wie lange?	Verwendung
Gemüse ist in der Regel gut im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben.				
Wenn ein anderer Platz günstiger ist, haben wir das bei der entsprechenden Sorte vermerkt				
Pak Choy	Gemüsefach des Kühlschranks	Blattrippen mit verwenden	2-3 Tage	gegart, roh
Paprika	Speisekammer o. Kühlschrank	kühl und dunkel lagern, nicht neben nachreifenden Gemüse- o. Obstsorten, Paprika reifen selbst nach	gut 5 Tage	roh, gedünstet oder gebraten
Petersilienwurzel/ Pastinaken	Keller (kühl) o. Kühlschrank (0 - 5°C)	kühl und dunkel, wie Möhren	ca. 10-14 Tage	roh, gekocht
Pilze	Gemüsefach des Kühlschranks	dunkel lagern, vor Austrocknen schützen, in Papier einschlagen (NICHT in Folie), bald verbrauchen	2-3 Tage	roh, gedünstet, geschmort
Porree / Lauch	Keller (kühl)/ Kühlschrank	kühl und trocken, in Papier eingeschlagen, nicht neben Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen	bis zu 10 Tagen	roh und gegart
Radieschen	Kühlschrank	kühl und dunkel; ohne Laub in geschlossenem Behälter im Kühlschrank über eine Woche haltbar	mit Laub max. 4 Tage	roh, auch geschmort
Rhabarber	Gemüsefach des Kühlschranks	benötigt hohe Luftfeuchtigkeit, in ein feuchtes Tuch einschlagen	bis zu einer Woche	gedünstet, blanchiert, gekocht
Rettich	Gemüsefach des Kühlschranks	ganze Rettiche mit Laub bis zu einer Woche, ohne Laub erheblich länger, angeschnittene Stücke mit Frischhaltefolie abdecken	bis zu einer Woche	roh, auch gekocht
Rosenkohl	Gemüsefach des Kühlschranks	in Papier eingeschlagen	2-5 Tage	gegart, gekocht
Rote Bete	Keller (kühl) o. Kühlschrank	evtl. in Papier einschlagen, ggf. Laub entfernen, dann sind sie eine bis mehrere Wochen haltbar. Gegarte Rote Bete max. 1-2 Tage aufbewahren	mit Laub bis zu einer Woche	roh, gekocht, gegart
Salate, Blatt-	Gemüsefach des Kühlschranks	In Papier oder Folienbeutel eingeschlagen bleiben Salate im Gemüsefach noch länger frisch und knackig (zwischendurch lüften!).	einige Tage, Eisberg, Batavia auch länger	roh
Schwarzwurzeln	Keller (sehr kühl) o. Kühlschrank	kühl und trocken, dick in Zeitungspapier eingeschlagen	bis zu einer Woche	roh, gegart, gekocht
Sellerie, Knollen-	Keller (kühl) o. Kühlschrank	wie Karotten, Selleriestücke in Frischhaltefolie wickeln, bis zu 1 Woche im Gemüsefach	Stücke bis zu 1 Woche, ganze Knollen ohne Grün auch länger	roh, gedünstet, gekocht, gegart
Sellerie, Stangen-	Gemüsefach des Kühlschranks	gewaschen, in ein feuchtes Tuch einschlagen	bis zu 4 Tage	gekocht
Spargel	Gemüsefach des Kühlschranks	tagesfrisch schmeckt er am besten, zum Aufbewahren in ein feuchtes Tuch schlagen	max. 3-4 Tage	gekocht, auch roh
Speiserübe	Keller (kühl) o. Kühlschrank	Mairübchen im Kühlschrank bei ca. 0 - 5°C lagern, Herbstrüben sind ein gutes Lagergemüse und einige Wochen lagerfähig	ca. 1 Woche	roh und gedünstet
Spinat	Gemüsefach des Kühlschranks	am besten sofort verarbeiten, da sich beim Spinat die wertvollen Nährstoffe schnell abbauen. Wenn Lagerung notwendig, in ein feuchtes Tuch einschlagen	Blattspinat max. 1 Tag, Wurzelspinat mehrere Tage	roh, gedünstet
Steckrüben	Keller (kühl) o. Kühlschrank	evtl. in Papier einschlagen, ggf. Laub entfernen wenn sie länger aufbewahrt werden sollen	einige Wochen	roh, gekocht, gedünstet, geschmort
Süßkartoffeln	Keller (kühl und dunkel) o. Kühlschrank	ähnlich Kartoffeln, aufgrund ihres hohen Wassergehaltes aber nur begrenzt lagerfähig	ca. 1-2 Wochen	gekocht, gebacken, frittiert, auch in der Schale gegart
Tomaten	bei Raumtemperatur, kälteempfindlich!	möglichst dunkel lagern, Tomaten mit grünen Stellen reifen nach. Tomaten separat von anderem Gemüse lagern.	vollreife Früchte: 3-4 Tage	roh, gedünstet und gekocht
Topinambur	Keller (kühl) o. Kühlschrank	ungewaschen lagern, erst vor der Verarbeitung waschen, niemals in Plastik lagern (Schimmelgefahr!)	5 Tage	gekocht oder gebraten, auch als Rohkost
Wirsing	Keller (kühl) o. Kühlschrank	Schnittfläche mit Folie oder einem feuchten Tuch abdecken. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur spezielle Lagersorten.	10-15 Tage	gedünstet und geschmort
Wurzelgemüse	Keller (kühl und dunkel)	ganzes Gemüse auf Lattenrost; (angeschnittene Stücke in Frischhaltefolie bis zu 3 Tage haltbar)	1-2 Monate	roh, gedünstet, gekocht, gegart
Zucchini	Speisekammer o. Kühlschrank, kälteempfindlich!	locker in Papier eingeschlagen	ca. 5 Tage	roh, gedünstet, gekocht, gebraten
Zuckerhut	Keller o. Balkon, bei 2-7°C	gut in Zeitungspapier eingewickelt	1-2 Monate	roh, auch geschmort
Zuckermais	Kühlschrank	am besten mit den Lieschen (Hüllblättern), da sonst die Körner leichter trocken werden	bis zu 5 Tagen	gekocht, gegrillt, auch roh
Zwiebel	Speisekammer und kühle Räume (8 - 12°C)	trocken, luftig, dunkel und kühl, nicht neben Obst lagern	mehrere Wochen	roh, gedünstet, gebraten



Kernobst wie **Äpfel, Birnen:**

bei Raumtemperatur, größere Vorräte im kühlen, dunklen Keller. Äpfel sollten Sie nie mit anderem Obst oder Gemüse lagern. Sie atmen Ethylengas aus. Dies führt bei anderen Früchten zu schneller Reife und damit zu vorzeitigem Welken.

Steinobst

wie **Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen:**

Noch nicht ganz ausgereifte Pfirsiche können bei Zimmertemperatur nachgereift werden. Vollreife Früchte am besten gleich genießen, dann sind sie am köstlichsten. Im Kühlschrank halten sie sich ein bis zwei Tage (vorher auf Druckstellen kontrollieren und unbedingt Schwitzwasser abtrocknen, da die Frucht an diesen Stellen schneller verdirbt).

Beerenobst

z. B. **Erd- u. Himbeeren, Tafeltrauben:**

Wie Steinobst am besten frisch verzehren, falls nötig lassen sie sich im Kühlschrank 1-3 Tage aufbewahren, mit Folie abdecken, um die Beeren gegen Austrocknen zu schützen.

Zitrusfrüchte:

Vor allem kühl und trocken lagern, so bleibt auch der Geschmack am besten erhalten. Gegen Ende der Saison ist es ratsam, auch die Zitrusfrüchte im Kühlschrank aufzubewahren.

Exotische Früchte:

Wenn exotische Früchte wie **Bananen, Mangos, Papayas und Ananas** zu kalt gelagert werden, können sie braun werden und wässrig-glasige Stellen bekommen, auch der Geschmack leidet darunter. Diese Früchte lagern Sie am besten kühl, aber nicht unter 13°C.

Einige Obst- und Gemüsesorten, wie **Avocado und Melonen reifen nach** und erhalten erst dann bei Ihnen zu Hause ihren charakteristischen Geschmack, was durch die Kälte im Kühlschrank unterbrochen würde. Das Nachreifen wird gefördert, wenn Sie die Früchte zusammen mit Äpfeln lagern.

“Auf gute Nachbarschaft”:

Bei der Lagerung geben einige Obstarten, aber z. B. auch Tomaten, das farblose natürliche Reifegas Ethylen ab. Dieses Gas bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Früchten, die in nächster Nähe liegen. Ethylenempfindliche Früchte welken bzw. faulen dann schneller. Bei anderen, noch nicht voll ausgereiften Früchten wiederum kann dieser Effekt auch zu Nutze gemacht werden.

Folgende Tabelle zeigt, welche Früchte sich nachreifen lassen bzw. welche auf keinen Fall neben ethylenabgebenden Früchten gelagert werden sollten:

Was?	Ethylen-Absonderung	nach-reifend
Ananas	gering	geringfügig
Äpfel	sehr stark	ja
Aprikosen (Marillen)	sehr stark	ja
Avocados	stark	ja
Bananen	mittel	ja
Birnen	stark	ja
Beerenobst (Erd-, Him-, Johannis-, Heidel-, Stachelbeeren)	gering	nein
Zitrusfrüchte (Mandarinen, Zitronen)	sehr gering	nein
Kirschen	sehr gering	nein
Kiwi	stark	ja
Kokosnuss		nein
Mango	mittel	ja
Melonen (außer Wassermelone!)		ja
Nektarinen	sehr stark	ja
Pfirsich	sehr stark	ja
Pflaumen		ja
Tafeltrauben	sehr gering	nein
Wassermelone		nein

