

LAGERTIPPS GEMÜSE



Lebensmittel	Lagerung	Haltbarkeit	Besonderheiten
Aubergine	●	kurz	In zu kühler Umgebung werden sie braun oder bekommen wässrige Stellen. Locker in einen Plastikbeutel einschlagen.
Avocado	●	kurz	Bei Zimmertemperatur gelagert reifen sie nach.
Basilikum	●	kurz	Das Band entfernen und die Enden frisch anschneiden. So in ein Glas Wasser stellen.
Blumenkohl	●	lang	Dunkel mit Laub aufbewahren.
Bohnen	●	kurz	Gewaschen aber ungeputzt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.
Brokkoli	●	kurz	Dunkel lagern.
Chicoree	●	lang	Unbedingt lichtgeschützt und dunkel lagern. Am besten in mehrere Lagen Zeitungspapier einschlagen.
Chinakohl	●	lang	In Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften um Schimmelbildung zu vermeiden.
Endivien	●	sehr lang	In Papier eingeschlagen vor dem Austrocknen schützen.
Erbsen	●	kaum	Wie Bohnen behandeln.
Feldsalat	●	kurz	Leicht anfeuchten und lose in einen Plastikbeutel packen. Blätter dürfen nicht im Wasser liegen.
Fenchel	●	kurz	Das zarte Grün abschneiden und in ein feuchtes Tuch einschlagen.
Grünkohl	●	kurz	Möchten Sie den Grünkohl länger lagern, so ist es am besten ihn blanchiert einzufrieren.
Gurken	●	kurz	Schnittfläche mit Frischhaltefolie bedecken. Nach dem Anschneiden schnell verbrauchen.
Kartoffeln	●	lagerfähig	Bei einer Lagerung unter 3,5 °C bekommen sie einen süßlichen Geschmack. Grüne Stellen vor dem Essen entfernen. Nie zusammen mit Äpfeln lagern.
Knoblauch	●	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.
Kohl/Kraut	●	lang	Bei längerer Lagerung werden die äußeren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen.
Kohlrabi	●	mittel	Vor dem Einlagern sollte das Laub entfernt werden. Dann bleiben sie länger frisch.
Kräuter	●	kurz	Immer das Band entfernen, mit Wasser benetzt, lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).
Kürbis	●	lagerfähig	Im kühlen Keller sehr lange lagerfähig, regelmäßig auf Schimmelbildung kontrollieren und drehen.
Mangold	●	kurz	Da er schnell seine Vitalstoffe verliert sollte er rasch verzehrt werden.
Möhren	●	lang	Nicht neben nachreifenden Früchten lagern. Sonst werden die Karotten bitter. Bei Bundmöhren das Laub entfernen.
Pak Choy	●	kurz	Wie Mangold lagern.
Paprika	●	kurz	Ist eine nachreifende Frucht und sollte deshalb von nachreifenden Früchten und Gemüse getrennt gelagert werden.
Petersilienwurzel/ Pastinaken	●	lang	Wie Möhren lagern.
Pilze	●	kurz	Im Papierbeutel aufbewahren.
- Austernpilze	●		Der weiße Flaum auf den Pilzen ist kein Schimmel, sondern der Pilz, der abgeschnitten weiter wächst.
- Champignons	●		Im Kühlschrank nicht länger als 2-3 Tage. Pilze, deren Hut leicht nach außen gebogen ist, sind zu alt.
- Shiitake	●		Im Papierbeutel im Kühlschrank ca. 3-8 Tage.
Poree/Lauch	●	lang	In Papier eingeschlagen. Nicht in die Nähe von Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen.
Radieschen	●	kurz	Wie Kohlrabi lagern.
Rettich	●	mittel	Wie Kohlrabi lagern.
Rosenkohl	●	kurz	In Papier einschlagen.
Rote Bete	●	mittel	Laub entfernen und in Papier einschlagen.
Salate	●	kurz	Wie Chinakohl lagern.
Schwarzwurzeln	●	mittel	Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
Sellerie - Bleich/Stangen	●	lang	In einem luftdichten Plastikbeutel im Kühlschrank lagern; Lagerdauer bis zu 2 Wochen.
Sellerie - Knollen	●	lang	Einzelne Stücke in Frischhaltefolie einschlagen
Spargel	●	kurz	Ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen. Grünspargel am besten aufrecht, in etwas Wasser stehend.
Spinat	●	kurz	Am besten sofort verarbeiten, da sich die Nährstoffe schnell verflüchtigen.
Steckrüben	●	lagerfähig	Wie Kohlrabi lagern.
Süßkartoffeln	●	sehr lang	Ähnlich wie Kartoffeln, aufgrund ihres hohen Wassergehalts aber nicht ganz so lange lagerfähig.
Tomaten	●	kurz	Tomaten mit Grün reifen nach, ohne Grün halten sie länger. Nicht mit anderem Gemüse lagern.
Topinambur	●	kurz	Nie in Plastik einschlagen. Schimmelgefahr. Erst vor dem Verarbeiten waschen.
Wirsing	●	lang	Wie Kohl lagern. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur bestimmte Sorten.
Zucchini	●	kurz	Locker in Papier einschlagen.
Zuckerhut	●	lagerfähig	Wie Schwarzwurzeln lagern.
Zuckermais	●	kurz	Am besten mit den Hüllblättern einlagern. Die schützen die Körner vor dem Austrocknen.
Zwiebeln	●	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.