

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. |