LAGERTIPPS

Lagerung

von Obst und Gemüse – so bleibt´s knackig und frisch

Obst und Gemüse sind wichtige und gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Durch zu lange oder falsche Lagerung können die Nährstoffe jedoch teilweise bis völlig zerstört werden. Beispielsweise hat zu warm gelagertes Gemüse nach zwei Tagen bis zu 70% seiner Vitamine verloren. Zudem verdirbt falsch gelagertes Obst und Gemüse relativ schnell. Wenn Sie ein paar Kleinigkeiten beachten, erreichen Sie, dass Ihr Obst und Gemüse langsamer altert und die wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, wie Sie Ihr Obst und Gemüse vitaminschonend und frisch aufbewahren können.

Basics – Das gilt immer

A Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden. Mehr hierzu gibt es unter „Wer kann sich nicht riechen?“ Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern. Das gleiche gilt auch für Tomaten.

B Beerenfrüchte sind sehr empfindlich und sollten möglichst innerhalb 1-2 Tagen nach Erhalt verzehrt werden. Hierbei spielt auch die Witterung bei der Ernte der Früchte eine Rolle.

D Druckstellen: was tun? Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den „gesunden“ Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.

G Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. halten länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt, den das Grün mitbringt, ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschließbaren Beutel einfrieren.

K 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 bald verbrauchen).

O Obst und Gemüse in getrennten Behältern aufbewahren.

R Reifes Obst und Gemüse hat den höchsten Vitamingehalt und schmeckt dazu noch am besten. Indikatoren für die Reife sind Geruch (z.B. Ananas) und Aussehen (z.B. Banane).

S Steinobst: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen etc. am besten immer im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren, optimal ist eine Temperatur von 2-4°C. So gelagert halten sie sich ca. drei bis vier Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ca. ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Früchte in eine flache Schale oder auf einen Teller zu legen, damit sie nicht zu dicht aufeinanderrutschen. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen immer erst kurz vor dem Verzehr waschen. Durch das Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben lassen.

U Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz.

LAGERTIPPS OBST

Lebensmittel	Lagerung	Haltbarkeit	Besonderheiten
Ananas		kurz	Für längere Lagerung auf Papierschnipseln oder Sägespänen bei Raumtemperatur lagern. Leider reifen Ananas kaum nach. Man kann Ananas die Säure nehmen, wenn man eine Prise Salz darüber gibt.
Apfel		lagerfähig	Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern. Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern.
Aprikosen		kaum	Die optimale Lagertemperatur für Aprikosen ist bei 2-4°C, hier halten sie sich ca. 3 bis 4 Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ca. 1 bis 2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen durch zu dichtes Aufeinanderliegen zu vermeiden, sollte das Obst in eine flache Schale gelegt werden. Immer erst kurz vor dem Verzehr waschen, da sonst die Früchte durch zu viel Feuchtigkeit schneller verderben.
Bananen		mittel	Keiner direkten Sonnenstrahlung aussetzen, da sie sonst schneller nachreifen.
Birnen		kaum	Kühl aufbewahren und schnell verzehren.
Erdbeeren		kaum	Am besten sofort verzehren. Wenn das nicht möglich ist, an der kältesten Stelle des Kühlschranks lagern.
Feigen		kaum	Reife Feigen ca. 1 Tag bei Zimmertemperatur, 2 Tage im Kühlschrank.
Grapefruit		mittel	Bei der Lagerung außerhalb des Kühlschranks werden die Früchte süßer. Möchte man sie für längere Zeit lagern, so kann man sie bei 8-13°C bis zu 2 Monate lagern (je nach Reifegrad bei der Einlagerung).
Heidelbeeren		lang	Im Kühlschrank 1-2 Wochen. Vorher auf Druckstellen überprüfen.
Kirschen		lang	Die optimalen Lagerbedingungen für Kirschen sind bei 0-2°C und hoher relativer Luftfeuchtigkeit gegeben. So halten sie sich bis zu zwei Wochen. Also am besten offen im Kühlschrank lagern.
Kiwi		lang	Wenn sie noch hart sind, halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.
Kumquat		lagerfähig	Außerhalb des Kühlschranks halten Kumquats bis zu 4 Wochen.
Mandarinen		mittel	Außerhalb des Kühlschranks halten Mandarinen und Clementinen nur kurz und sollten schnell gegessen werden. Möchte man sie länger lagern, kann man sie zusätzlich ca. 3 Tage bei 8°C lagern. Allerdings verlieren sie so an Geschmack.
Mango		kurz	Zum Nachreifen Mangos zusammen mit Äpfeln in einer Plastiktüte lagern.
Melonen		kurz	Wassermelonen können Sie einige Tage bei Zimmertemperatur lagern. Im Kühlschrank lassen sie sich nur schlecht aufbewahren, da sie Aroma, Farbe und Vitamine verlieren. Angeschnittene Melonen in Frischhaltefolie einwickeln und in ein bis zwei Tagen aufbrauchen.
Nektarinen		kurz	Wie Aprikosen lagern.
Orangen		mittel	Sind sehr kälteempfindlich und werden im Kühlschrank oft matschig. Am besten bei Raumtemperatur in einem Obstkorb lagern.
Papaya		kurz	Unreife Papayas können als Gemüse gekocht und wie Kürbis verzehrt werden. Am besten bis zur Reife in einer Obstschale lagern. Danach kann das reife Fruchtfleisch eingefroren oder kurz im Kühlschrank gelagert werden.
Pfirsiche		kurz	Wie Aprikosen lagern.
Pflaumen		kurz	Die Früchte können bei Raumtemperatur noch etwas nachreifen, sind aber maximal eine Woche frisch. Sie sollten im Kühlschrank aufbewahrt und relativ rasch verzehrt werden. Am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln.
Rhabarber		mittel	In ein feuchtes Tuch einschlagen.
Sharon/Kaki			Die Früchte können im Kühlschrank nachreifen.
Zitronen		mittel	Für besonders lange Haltbarkeit kann man die Zitronen gleich verarbeiten. Die Schalen reiben und mit Zucker in einem Glas in den Kühlschrank stellen. Den Saft auspressen und ebenfalls in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen.
Zwetschgen		mittel	Unreife Früchte bei Zimmertemperatur liegen lassen, dann reifen sie nach. Im Kühlschrank halten sie ca. 1 Woche.

Unsere Lagertipps setzen voraus, dass die Lebensmittel unbeschädigt und gesund sind. Verletzungen reduzieren die Haltbarkeit wesentlich, ebenso angeschnittene Teilstücke.

Lagerplatz

im Kühlschrank			nicht im Kühlschrank, aber kühl lagern
kalt ca. 2-5°C	mittel ca. 6-8°C	warm ca. 9-13°C	

Haltbarkeit

kaum	kurz	mittel	lang	sehr lang	lagerfähig
1-2 Tage	3-5 Tage	5-7 Tage	über 7 Tage	über 2 Wochen	mehrere Wochen/Monate

LAGERTIPPS GEMÜSE

ökokiste
Einfach. Wertvoll.

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.
Porree/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.

LAGERTIPPS

Kühlschrank

– heute der wichtigste Lagerort

Früher hatte jedes Haus einen Keller und eine Speisekammer. Dort war es kühl und dunkel: der ideale Aufbewahrungsort für Obst und Gemüse. Für Kartoffeln gab es zum Beispiel den Kartoffelkeller.

Heute haben wir dagegen meist nur noch einen Kühlschrank. Viele Menschen leben mit dem Vorurteil: Im Kühlschrank gibt es überall nur eine Temperatur. Dem ist aber nicht so. Denn am kältesten ist es natürlich in der Nähe der Kühlung, die sich meistens in der oberen Hälfte der Rückwand befindet.

Durch die besonderen Eigenschaften von kalter Luft sinkt diese im Kühlschrank nach unten. Im untersten Teil des Kühlschranks allerdings befindet sich keine Kühlung. So kann sich die Luft dort wieder erwärmen und aufsteigen. Durch diese Effekte entstehen in einem Kühlschrank verschiedene Kältezonen, die man für die optimale Lagerung seiner Nahrungsmittel nutzen kann. Einen Überblick über die Kältezonen gibt unsere Abbildung.

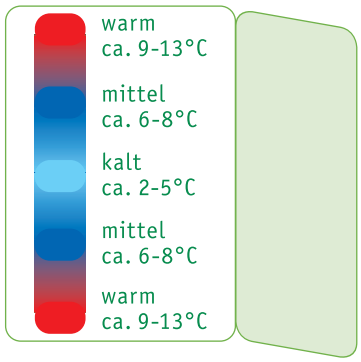
Was kommt in welche Zone?

Kalte Zone

Hier werden leicht verderbliche, kälteunempfindliche Lebensmittel gelagert, wie z.B. Steinobst, Erdbeeren, Erbsen und Zuckerhut.

Mittlere Zone

Für Äpfel, Birnen, Beeren, „einheimisches Gemüse“ wie Sellerie, Kohl, Spinat und Spargel.



Warme Zone und Gemüsefach

Besonders geeignet für Gemüse. Dieses hält sich länger, wenn Sie jede Art von Grün entfernen. In einem speziellen Gemüsefach ist es sogar noch wärmer. Dort können es auch schon mal 10-14°C werden.

Wer kann sich nicht riechen?

Bei der Lagerung geben einige Obst- und Gemüsearten das farblose und 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.

Dies ist allerdings auch ein Umstand, den Sie nutzen können. So ist es möglich, einige Lebensmittel nachreifen zu lassen. Wer sich nicht riechen kann und welche Lebensmittel sich nachreifen lassen, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Sehr starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	Nachreifen?
Äpfel	ja
Aprikosen, Marillen	ja
Nektarinen	ja
Pfirsiche	ja
Tomaten	ja
Starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	
Avocados	ja
Bananen	ja
Birnen	ja
Mango	ja
Kiwi	ja
Mittlere Ethylen-Absonderung	
Pflaumen	ja

No Gos – niemals in den Kühlschrank

Kälteempfindliches Obst und Gemüse sollten Sie niemals im Kühlschrank lagern, da dieses braun wird, wässrige Stellen bekommt und nicht nachreifen kann.

Kälteempfindliches Gemüse: Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

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

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

Tomaten: Bei zu kühler Lagerung leidet der Geschmack.

Kälteempfindliches Obst: Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Mangos, Papayas, Zitronen.

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

Exoten wie Mangos, Papayas und Ananas: Sie bekommen wässrig-glasige Stellen und verlieren an Aroma.