

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

LAGERUNGS-ABC

Von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel

ÜBER DAS LAGERUNGS-ABC

Das „Lagerungs-ABC“ von Marina Klein ist im studentischen Wettbewerb „Lebensmittel sind mehr wert“ entstanden, den das Projekt MehrWert NRW der Verbraucherzentrale NRW mit der Bergischen Universität Wuppertal durchgeführt hat. Studierende des Fachbereichs Mediendesign entwickelten im Wintersemester 2016/2017 Kommunikationskonzepte, die den Wert von Lebensmitteln stärker ins öffentliche und private Bewusstsein rufen. Das Projekt MehrWert NRW unterstützt Verbraucherinnen und Verbraucher dabei, nachhaltiger zu konsumieren, Klima und Ressourcen zu schonen und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Durch Wettbewerbe in Zusammenarbeit mit Hochschulen und anderen Partnern wird dabei auch das kreative Potenzial junger Menschen einbezogen. Denn um nachhaltigere Konsumweisen in der Gesellschaft zu verankern, braucht es einfache Handlungsanleitungen.

Mit dem „Lagerungs-ABC“ hat Marina Klein eine solche nützliche Hilfe für den Alltag entwickelt.

Das Projekt MehrWert NRW wird gefördert aus Mitteln des Landes NRW und der Europäischen Union.

Das Projekt **MEHR WERT** NRW wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung

INHALT

Vorwort	S. 4
Lagerungsort	S. 6
Kühlschrank	S. 6
Vorratsregal/schrank	S. 8
Lagerungs-ABC.....	S. 10
Überblick.....	S. 98
Vorratsregal	S. 99
Kühlschrank.....	S. 102
Sachregister	S. 104
Quellen	S. 106
Literatur	S. 106
Abbildungen	S. 108

VORWORT

Jedes **achte** Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg.

Auf das Jahr hochgerechnet sind das ca. 82kg pro Kopf, davon allein 44% an Obst und Gemüse. Zwei Drittel aller Lebensmittel, die in den Müll wandern, wären vermeidbar. Dadurch würde man auch erheblich sparen, denn umgerechnet sind das 235€, die wir zum Fenster rausschmeißen.

Wie kann das sein?

Es gibt viele Gründe für die Verschwendung von Lebensmitteln, einer davon ist die falsche Lagerung. Vor allem bei Obst und Gemüse passieren viele Fehler, die sie schneller verderben lassen – Fehler, die vermeidbar sind, wenn man ein paar Dinge beachtet. Zum Beispiel gibt es manche Lebensmittel, die das Gas Ethylen ausstoßen, das bei manchen Gemüse- und Obstsorten

den Reifeprozess beschleunigt. Beachtet man diese Besonderheit, halten sich ethylenempfindliche Lebensmittel deutlich länger. Dann werden aber auch grundlegende Fehler gemacht wie z.B. Kartoffeln zu warm lagern, sodass sie austreiben. Es ist somit wichtig für jedes Obst und Gemüse den optimalen Lagerungsort zu finden, um der Verschwendung entgegenzuwirken. Dieses Buch stellt diesen für alle Sorten von A-Z vor und gibt nützliche Tipps zur Haltbarkeit. Es soll dem Leser als Nachschlagewerk dienen und ihn schulen, Unreife, Reife und Überreife zu erkennen, um frühzeitig das Lebensmittel verzehren zu können, bevor es zu spät ist. Dabei geht es nicht um Obst bzw. Gemüse in Dosen oder Konserven, sondern um das frisch gekaufte oder selbst geerntete.

LAGERUNGORT

KÜHLSCHRANK

Jeder Haushalt besitzt mindestens einen Kühlschrank, es gibt ihn in verschiedenen Varianten: als Miniversion für hungrige Schläfer, für Anhänger des amerikanischen Lifestyles in XXL-Version mit Eiswürfelmaschine oder die moderne Variante mit Null-Grad-Zonen. In so einer Kaltlagerzone von 0–2 °C und einer Luftfeuchtigkeit bis 95% hält sich kälteunempfindliches Obst und Gemüse bis zu dreimal länger frisch als in einem normalen Kühlschrank. Allerdings verbrauchen Geräte mit Null-Grad-Zonen mehr Strom als vergleichbare Geräte ohne diese Funktion. Hier muss man eigene Prioritäten setzen, je nachdem, ob man Obst und Gemüse meist schnell verbraucht oder regelmäßig etwas verdirbt. Bei allen Kühlschränken gilt: Lebensmittel sollten nach ihrer Wohlfühlzone gelagert werden. Diese Beispielgrafik zeigt die verschiedenen Lagerzonen eines herkömmlichen Kühlschranks an.

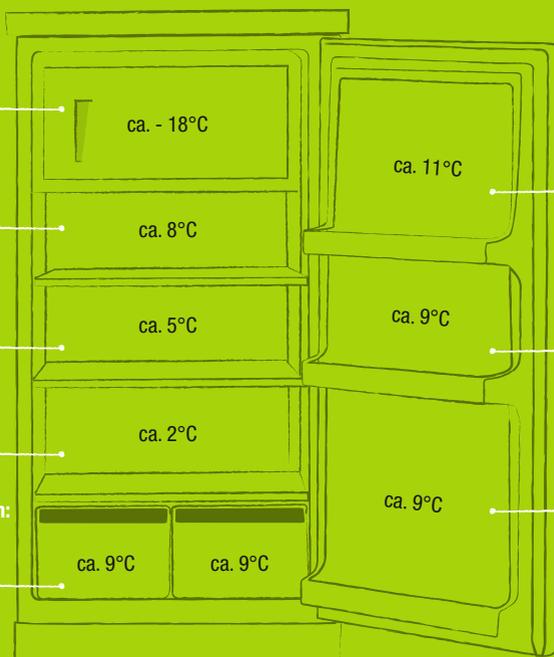
Gefrierfach:
Tiefkühlkost,
eingefrorene Reste

Oberes Fach:
Käse, Geräuchertes,
zubereitete Speisen

Mittleres Fach:
Joghurt, Sahne,
Frischkäse, Quark,

Unteres Fach:
Fleisch, Fisch, Wurst

Obst- u. Gemüsefach:
Obst und Gemüse
(am besten separat)



Obere Tür:
Eier, Butter,
Marmelade

Mittlere Tür:
Dosen, Ketchup,
Mayonnaise, Senf

Untere Tür:
Saft, Getränke,
angebrochene Milch

LAGERUNGSSORT

VORRATSREGAL/-SCHRANK

Nicht jeder hat noch eine richtige Vorratskammer, wo alle Lebensmittel verstaut werden. Oftmals werden die Einkäufe in Küchenschränken oder offen in der Küche gelagert. Überhaupt kein Problem – solange man mindestens fünf Plätze mit verschiedenen Bedingungen schafft (siehe Beispielgrafik).
Eins haben alle gemeinsam: es ist trocken.

Weiteres Fach: Was sonst noch verstaut werden muss und nicht in den Kühlschrank gehört.

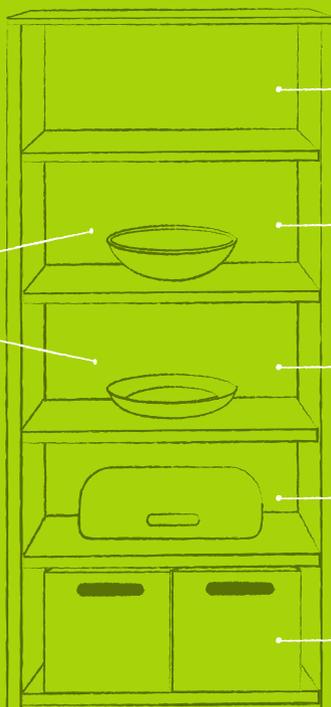
Obstfach: Für Obst, das nicht in den Kühlschrank darf. Nachbarschaftswahl beachten!

Gemüsefach: Für Gemüse, das nicht in den Kühlschrank darf. Nachbarschaftswahl beachten!

Brotkasten: Speziell für Brötchen und Brot, damit sie nicht austrocknen.

Dunkelbox: Unten ist es am kühlfsten, hier können daher besonders wärmeempfindliche Lebensmittel gelagert werden, die es zudem sehr dunkel mögen.

bei Platzmangel
können Obst-
und Gemüsefach
auch zusammen
gelegt werden!



Weiteres Fach:
z.B. Konserven,
Öl, Kakao, Müsli,

Obstfach:
exotische Früchte
z.B. Banane, Ananas

Gemüsefach:
z.B. Tomate

Brotkasten:
Brötchen und Brot

Dunkelbox:
Knoblauch,
Kartoffel, Zwiebel,

LAGERUNGS-ABC

OBST / GEMÜSE

Warum ein Lagerungs-ABC über Obst und Gemüse? Ganz einfach – jedes Lebensmittel hat seinen Lieblingsplatz. Dinge, die wir aus dem Kühlregal kaufen wie z.B. Aufschnitt gehören auch Zuhause in den Kühlschrank, ist doch logisch! Genauso bei gefrorenen Sachen – will man sie nicht sofort essen, kommen diese wieder umgehend in die Gefriertruhe. Alle Einkäufe, die im Supermarkt nicht gekühlt sind, kommen in das Vorratsregal – falsch gedacht! Denn auch wenn Obst und Gemüse nicht im Kühlregal liegen, mögen es manche lieber kühl. Daher ein Lagerungs-ABC für Obst und Gemüse, damit sie möglichst lange frisch bleiben und nicht unnötig in den Müll wandern. Denn...

...LEBENSMITTEL
SIND MEHRWERT!



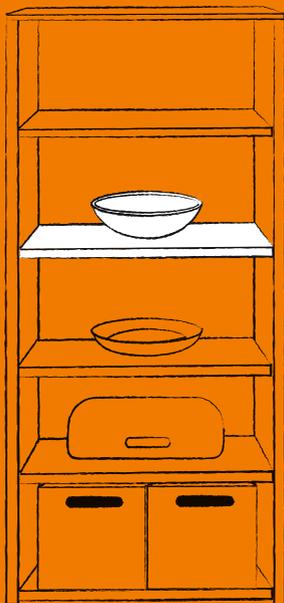
WIE ERKENNE ICH EINE REIFE ANANAS?

Dafür braucht man ein gutes Augenmaß und einen feinen Geruchssinn. Denn eine Ananas ist reif, wenn sie prall aussieht und keine vertrockneten Stellen hat. Zudem verströmt sie ein unverkennbares Aroma und hat keine weichen Stellen.

WICHTIG: ANGESCHNITTENE ANANAS IN DEN KÜHLSCHRANK

GUT ZU WISSEN

Ananas reift nicht nach, ist kälteempfindlich und sollte daher nicht unter 7°C gelagert werden.



Ananas

Ananas sollte wie die meisten exotischen Früchte bei etwa 16°C gelagert werden, am besten in einer dunklen Ecke. In einer löchrigen Verpackung hält sie sich 3–5 Tage, ansonsten nur 1–2. Angeschnitten gehört sie allerdings in den Kühlschrank, in Frischhaltefolie eingewickelt oder in einem verschlossenen Behälter. Dann aber vor dem Verzehr unbedingt an die Zimmertemperatur angleichen lassen, so kann sich erst das volle Aroma entfalten.

ÄPFEL IM KÜHLSCHRANK?!

Irritiert, dass Äpfel im Kühlschrank gelagert werden sollen? Dabei schmeckt gerade ein kühler Apfel unglaublich erfrischend. Bei vielen Haushalten sieht man das Obst in Schalen auf der Anrichte, weil es einen dekorativen Nebeneffekt bringt. Am besten wäre allerdings ein kühler, dunkler und gut durchlüfteter Ort, wie ein Kellerraum. Unter diesen optimalen Bedingungen können sie bis zu 5 Monate gelagert werden.

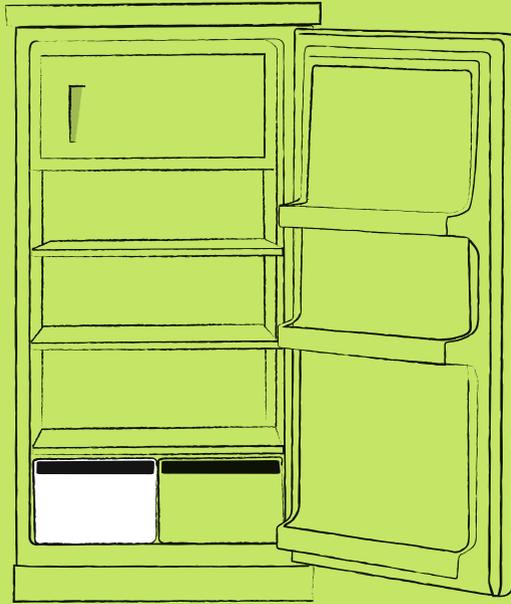
SCHON GEWUSST?

Äpfel sind das beliebteste Obst der Deutschen, egal ob rote oder grüne. Der rote Apfel hat übrigens mehr Vitamine als der grüne.

VORSICHT ETHYLEN!

Äpfel scheiden das Gas Ethylen aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt und sollten daher gesondert gelagert werden.





Apfel

Wer keinen Kellerraum hat, kann sie auch in einer kühlen Vorratskammer oder im Kühlschrank aufbewahren. Zu empfehlen ist es, sie in einen verschließbaren Folienbeutel aus Polyethylen (PE) mit einigen kleinen Luftlöchern zu legen. Der Beutel hält die nötige Luftfeuchtigkeit und verhindert das Austrocknen der Äpfel.

WIE ERKENNE ICH EINE FRISCHE ARTISCHOCKE?

Artischocken sollten sich beim Kauf prall und fest anfühlen sowie schwer in der Hand liegen. Es sollte möglichst keine braunen oder trockenen Stellen geben. Auch der Stiel sollte nicht ausgetrocknet sein, denn er versorgt das Gemüse mit Wasser. Je länger und größer der Stiel, desto länger wird die Knospe mit Wasser versorgt.

ARTISCHOCKEN BLEIBEN BEI DER AUFBEWAHRUNG NOCH FRISCHER...

wenn man sie vor der Lagerung im Kühlschrank mit einem feuchten Tuch umwickelt, um sie vor dem Austrocknen zu schützen. Besonders sinnvoll, wenn der Stiel zu kurz ist!

**WICHTIG:
NICHT VOR
DER LAGERUNG
WASCHEN!**





Artischocke

Artischocken isst man am besten frisch. Denn im Kühlschrank halten sie sich nur 1–2 Tage. Sie sind allerdings sehr ethylenempfindlich, daher nie mit Obst und Gemüse zusammen lagern, die das Gas Ethylen aussondern.

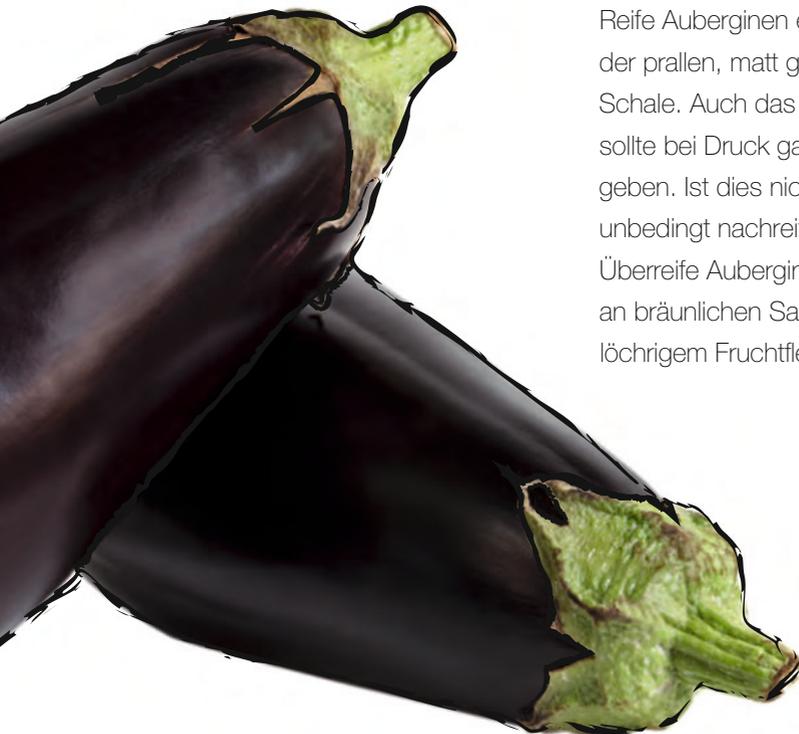
DEN VERZEHR VON UNREIFEN AUBERGINEN VERMEIDEN!

Es ist sehr wichtig, dass Auberginen reif sind, bevor man diese verzehrt. Denn junge, noch unreife Exemplare enthalten Solanin, das in größeren Mengen giftig ist.

WICHTIG: NIE UNREIF VERZEHREN!

WIE ERKENNE ICH, OB EINE AUBERGINE REIF IST?

Reife Auberginen erkennt man an der prallen, matt glänzenden Schale. Auch das Fruchtfleisch sollte bei Druck ganz leicht nachgeben. Ist dies nicht der Fall unbedingt nachreifen lassen. Überreife Aubergine erkennt man an bräunlichen Samen und löchrigem Fruchtfleisch.





Aubergine

Auberginen sind sehr kälteempfindlich und gehören nicht in den Kühlschrank – dort bekommen sie braune Flecken.

Am besten sind angenehme 10–13°C. Im Vorratsregal halten sie sich maximal 10 Tage frisch. Handelt es sich um sehr feste, unreife Exemplare, kann man diese bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Zudem sind sie sehr ethylenempfindlich.

Auch diesen Effekt kann man zur Reifung nutzen. Ansonsten heißt es getrennte Nachbarschaft von Tomaten & Co.

WIE ERKENNE ICH, WANN EINE AVOCADO REIF IST?

Hier gibt der Drucktest Aufschluss, aber Vorsicht: Sie reagieren sehr empfindlich auf Druck, also nur leicht drücken. Ist die Avocado bereits schwarz, muss dies kein Zeichen von Überreife sein. Denn die Sorte „Hass“ ist im idealen Reifezustand schwarz.

AVOCADO FRISCH HALTEN

Ist die Avocado erst einmal geschält und entkernt, sollte sie im Kühlschrank gelagert werden. Um bräunlichen Verfärbungen entgegenzuwirken, mit Zitrone beträufeln. Und auch der Kern beugt diesen vor. Also auf keinen Fall wegschmeißen, sondern dazu legen!



WICHTIG: BEIM LAGERORT ENTSCHEIDET DER REIFEGRAD!

OBST ODER GEMÜSE?

Aus botanischer Sicht ist die Avocado Obst, da der Baum zur Familie der Lorbeergewächse gehört. Die Frucht wird als Beere bezeichnet.

VORSICHT ETHYLEN!



Avocado

Bei der Lagerung entscheidet der Reifegrad. Ist die Frucht unreif, am besten im Vorratsregal bei Zimmertemperatur möglichst dunkel nachreifen lassen. Eine reife oder angeschnittene Avocado gehört nur für einige Tage in den Kühlschrank, da dort der Reifeprozess durch die kalte Temperatur unterbrochen wird. Auf separate Lagerung achten, denn die Avocado ist nicht nur ethylenempfindlich, sondern stößt das Gas auch selber aus!

WICHTIG: HÄNGENDE BANANEN HALTEN SICH LÄNGER

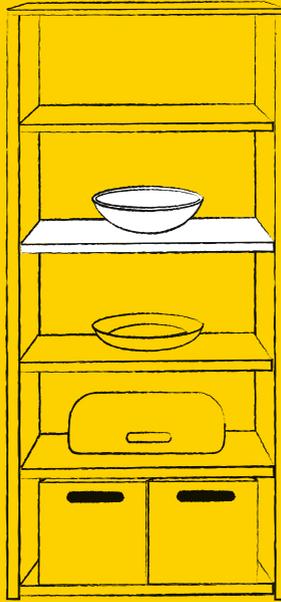
BRAUNE BANANE, UND JETZT?

Du denkst Bananen mit braunen Stellen sind überreif? – Falsch gedacht! Die dunklen Punkte sind ein Zeichen für die richtige Reife! Erst dann schmeckt die Banane schön süß. Ekelst du dich aber vor den bräunlichen Flecken im Inneren der Banane, mach doch einen leckeren Bananen-Milchshake draus...mhmm!

GRÜNE BANANE, UND NUN?

Bananen werden grün geerntet und verschifft, weil diese noch im Supermarkt und zu Hause nachreifen. Von daher kann man beherzt nach grünen Bananen greifen. Dauert der Reifeprozess zu lange, kann man sich mit diesem Trick behelfen: Ethylen ausstoßendes Obst dazu legen!





Banane

Die Banane hat es gerne hell und warm (ca. 16°C), bei direkter Sonneneinstrahlung reift sie aber nach. Somit sollten nur unreife Exemplare auf der Anrichte in einer Obstschale gelagert werden. Ansonsten in das Vorratsregal, dort hält die Banane ca. 1 Woche. Kälte kann sie gar nicht leiden, dadurch verliert sie an Aroma und die Schale bekommt eine hässliche braune Farbe. Augen auf bei der Nachbarschaftswahl, die Banane ist ethylenempfindlich!

BROMBEERE

Brombeeren mit möglichst wenig Wasser waschen, das laugt sie nur unnötig aus. Lieber kurz abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig trocken tupfen.

HEIDELBEERE (BLAUBEERE, BICKBEERE, HEUBEERE, MOLLBEERE, MOOSBEERE, SCHWARZBEERE, WALDBEERE, WILDBEERE ODER ZECKBEERE)

Diese Beerenart hält sich recht lange im Kühlschrank (bis zu drei Wochen), allerdings nehmen sie nach einiger Zeit einen bitteren Geschmack an, daher lieber schnell verzehren.

ERDBEERE

Erdbeeren reifen nicht mehr nach und sollten daher reif (schön rot) gekauft werden. Sie halten sich nur 1–2 Tage, daher schnell essen oder weiterverarbeiten.

HIMBEERE

Himbeeren sind sehr druckempfindlich und schimmelfanfällig, daher können sie nicht lange gelagert werden (Kühlschrank, maximal 3 Tage). Am besten schnell essen.

JOHANNISBEERE

Wie alle Beeren sind sie empfindlich was die Lagerung und Haltbarkeit betrifft. Daher gilt – je schneller verzehrt, desto besser.

STACHELBEERE

Stachelbeeren haben die längste Lagerfähigkeit der Beeren. Sie können im Kühlschrank bei 0–1°C 2–3 Wochen aufbewahrt werden.





Beere

Alle Beerensorten haben gemeinsam, dass sie möglichst schnell verzehrt werden sollten, da sie sich nicht gut lagern lassen. Je schneller gegessen, desto besser!

Zur Not lassen sich Beeren einige Tage im Kühlschrank lagern. Jede Beere hat jedoch weitere Besonderheiten.

VORSICHT ETHYLEN!

DER **BIRNE** STINKT ES HIER!

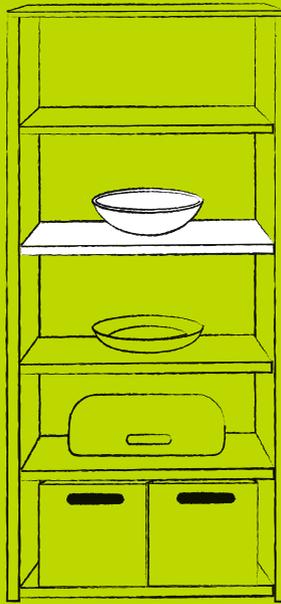
Die Birne hat die Eigenart schnell Fremdgerüche anzunehmen. Freunde des guten Geschmacks sollten daher auf die unmittelbare Umgebung der Birne achten – keine stinkenden Nachbarn! Aber die Birne sollte aufgrund ihres Ethylenausstoßes eh separat gelagert werden.

WANN IST EINE **BIRNE** REIF?

Hier gibt der Drucktest Aufschluss, aber Vorsicht: Birnen reagieren sehr empfindlich auf Druck, daher sollte man sie auch nicht aufeinander legen und auf beschädigte Stellen achten. Lässt sich die Birne leicht eindrücken, ist sie reif. Haben Birnen bereits dunklere Stellen, sollten sie spätestens jetzt in den Kühlschrank wandern oder baldmöglichst verzehrt werden.

WICHTIG:
**BEIM LAGERORT
ENTSCHEIDET DER
REIFEGRAD!**





Birne

Die Birne mag es gerne kühl, dunkel, trocken und gut durchlüftet, optimal wäre wie früher ein Kellerraum. Eine Alternative ist der Kühlschrank (kühl und dunkel) oder das Vorratsregal (trocken, gut durchlüftet). Auch hier entscheidet der Reifegrad über die alternativen Lagerorte: unreife Birnen in das Vorratsregal, ganz reife Exemplare in den Kühlschrank (Reifeprozess wird gestoppt). Da die Birne Ethylen absondert, sollte sie getrennt gelagert werden!

WICHTIG: BOHNEN NIE ROH ESSEN!

Sie enthalten giftige Proteine,
die beim Garen zerstört werden.

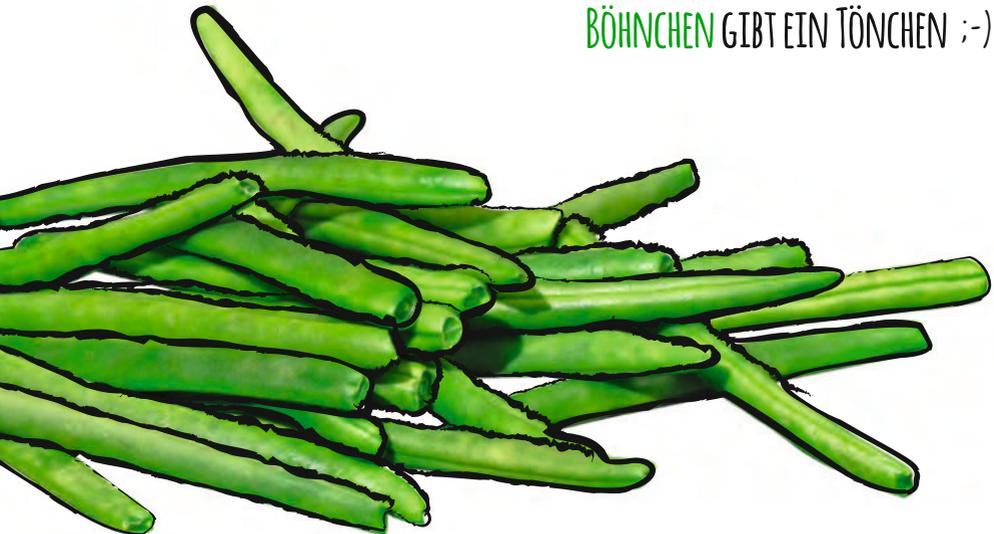
DER FRISCHETRICK

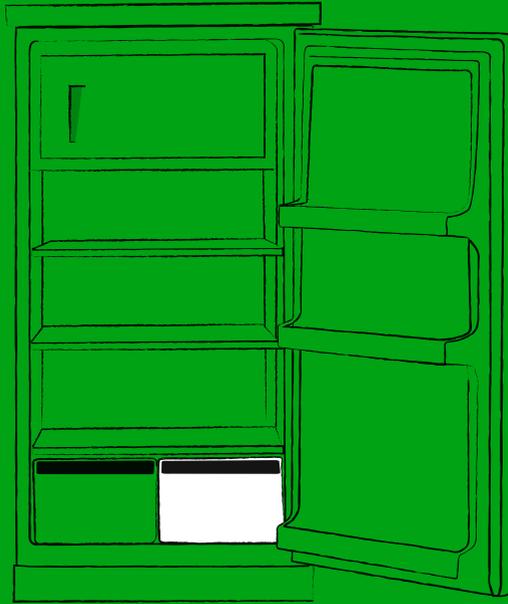
Runzelige Bohnen bekommt
man mit einem einfachen Trick
wieder schön knackig und
frisch: Die Bohnen für ca. 15
Minuten in Eiswasser legen.

BOHNEN LÄNGER HALTBAR MACHEN

Es gibt zwei Varianten, Bohnen
länger haltbar zu machen.
Man kann sie blanchieren, dann
halten sie bis zu einer Woche im
Kühlschrank. Tiefgefroren hält
dieses Gemüse sogar bis zu 15
Monate! Um Bohnen einzufrieren,
einfach waschen und etwa 3–5
Minuten blanchieren, danach
mit kaltem Wasser abschrecken.
Dadurch bleibt die schöne
grüne Farbe erhalten. Nur noch
abtropfen lassen, verpacken
und ab in die Gefriertruhe bzw.
das Gefrierfach.

UND NICHT VERGESSEN, JEDES
BÖHNCHEN GIBT EIN TÖNCHEN ;-)





Bohne

FrISChe rohe Bohnen kann man nicht lange aufbewahren, da sie nachreifen. Dabei verwandelt sich der Zuckeranteil in Stärke und die Bohnen schmecken nicht mehr. Daher schnell zubereiten und solange an einem kühlen und dunklen Ort in einem luftdurchlässigen Behälter lagern. Aber nur für ca. 3 Tage, ansonsten kann es zu Fäulnisbefall oder Kälteschäden kommen. Dabei die unmittelbare Nachbarbarschaft beachten, die Bohne ist ethylenempfindlich!

SCHALERBSE (ODER PALERBSE)

Hat einen mehligem Geschmack und runde glatte Samen. Beim Kauf darauf achten, dass die Hülse glänzt und geschlossen ist. Mangelnde Frische zeigt eine gelbliche Färbung am Blütenansatz an. Die Hülse ist nicht essbar!

MARKERBSE

Hat ein leicht eckiges Aussehen und sollte knackig grün sein, bei weiß-gelben Flecken lieber liegen lassen. Die Hülse nicht essen!

ZUCKERERBSE (ZUCKERSCHOTE ODER KATZERSCHOTE)

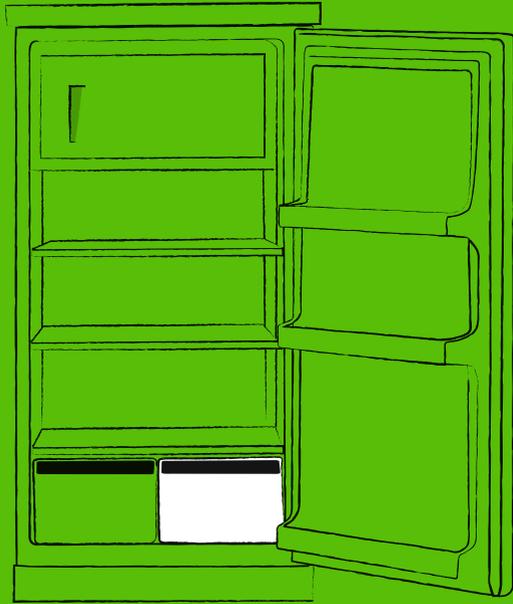
Schmeckt süßlich und kann mit Hülse verzehrt werden. Beim Kauf kleine Schoten bevorzugen, die fest und knackig aussehen, da die großen weniger süß schmecken und dickere Fäden haben.

ERBSEN LÄNGER HALTBAR MACHEN

Es gibt zwei Varianten Erbsen länger haltbar zu machen. Sie halten sich blanchiert bis zu einer Woche, tiefgefroren sogar bis zu 15 Monate! Um Erbsen einzufrieren, waschen und etwa 3–5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken (dadurch bleibt die schöne grüne Farbe erhalten). Nur noch abtropfen lassen, verpacken und ab in die Gefriertruhe bzw. das Gefrierfach.

WICHTIG:
**JE KLEINER DIE
HÜLSE, DESTO
ZARTER DIE ERBSE**





Erbse

Dieses Gemüse lässt sich leider frisch nicht lange lagern. Daher schnell verzehren oder weiterverarbeiten (blanchieren oder einfrieren). Roh sollte man Erbsen noch in den Schoten in feuchte Tücher eingeschlagen im Kühlschrank lagern, allerdings auch nur für 1–2 Tage. Dabei von Gemüse fernhalten, das Ethylen ausstößt, denn die Erbse ist ethylenempfindlich!

GRÜNE FEIGEN GEKAUFT, UND JETZT?

Die grüne Farbe muss keinesfalls ein Zeichen von Unreife sein. Es gibt je nach Herkunftsland verschiedene Feigensorten, von gelb/grün über rotbraun bis violett. Auch das Fruchtfleisch kann zwischen weiß/rosa bis dunkelrot variieren. Wichtig ist nur, dass reife Früchte eine dunkle Färbung aufweisen und sich nicht zu weich anfühlen. Ist dies nicht der Fall kann man sie bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

VORSICHT ETHYLEN!

DER REIFE-TEST FÜR FEIGEN

Reife Feigen sind weich und nicht matschig, eine dunkle Färbung steht für Vollreife. Unreife Feigen sind dagegen noch sehr hart und blass.

DIE SÜßE ALTERNATIVE

Frische Feigen sind das ganze Jahr über erhältlich. Hochsaison ist zwischen Juni bis November, da werden sie aus Mittelmeerländern, vor allem der Türkei und Italien, eingeführt. In der übrigen Zeit werden sie aus Brasilien, Kalifornien oder Australien importiert. Dann sind sie allerdings teurer und nicht so süß. Alternativ kann man zu getrockneten Feigen greifen. Sie sind schön süß und über mehrere Monate haltbar.





Feige

Auch wenn Feigen zu den exotischen Früchten gehören und somit aus wärmeren Ländern kommen, kann diese Frucht gut mit Kälte umgehen und hält sich im Kühlschrank 2 Tage. Da Feigen aber sehr druckempfindlich sind, werden sie häufig in Seidenpapier gewickelt verkauft. Also unbedingt so lagern, dass möglichst wenig Druckstellen entstehen. Dann aber getrennt von ethylenempfindlichen Früchten, die Feige stößt das Gas aus! Zügig verzehren!

WICHTIG: SOWOHL ROH ALS AUCH GEGART ESSBAR



MIT EINER FEINEN SANDNOTE

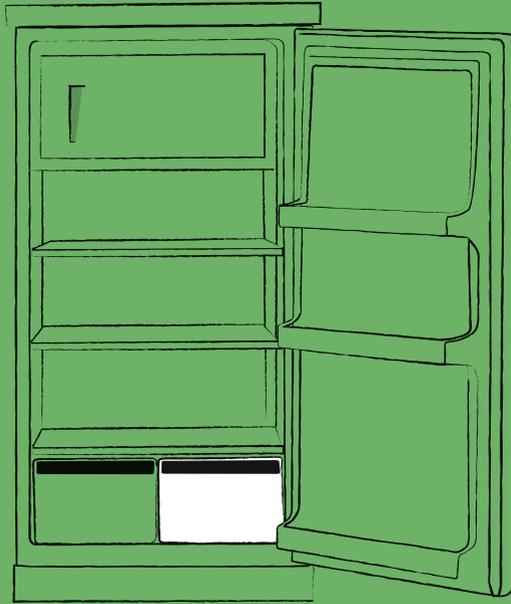
Damit einem der Appetit bei dem leckeren Fenchel mit seinem außergewöhnlichen würzigen Aroma nicht vergeht, sollte man die Knolle sehr gründlich waschen. Vor allem die Zwischenräume der Blätter, dort könnte sich Sand verstecken!

FRISCHER-FENCHEL-TEST

Frischen Fenchel erkennt man an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür.

DER ALLESVERWENDER

Beim Fenchel kann man wirklich alles essen und verarbeiten. Der intensive Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn man ihn in feine Scheiben schneidet. Das Blattgrün kann man auch fein gehackt als Gewürz verwenden.



Fenchel

Fenchel gehört in den Kühlschrank. Dort kann man ihn einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Am besten ist ein Behälter mit möglichst viel Platz, sodass keine braunen Druckstellen entstehen, der Fenchel ist nämlich sehr druckempfindlich. Blanchiert oder eingefroren hält er sich noch länger.

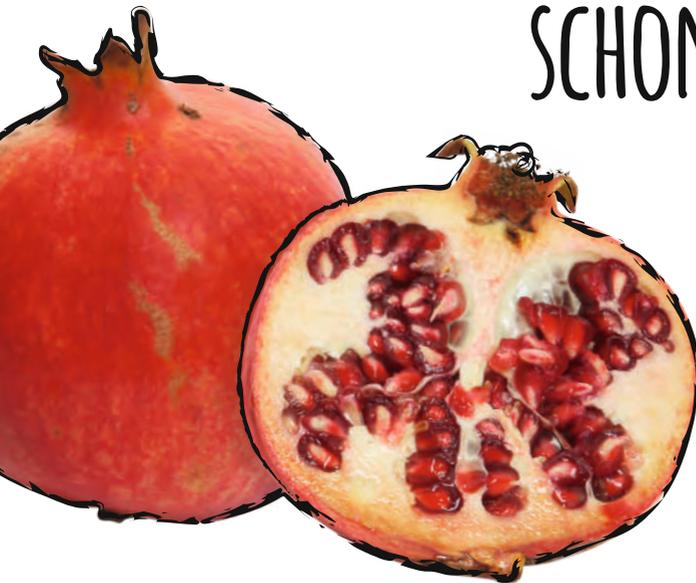
WIE ERKENNT MAN EINEN FRISCHEN GRANATAPFEL?

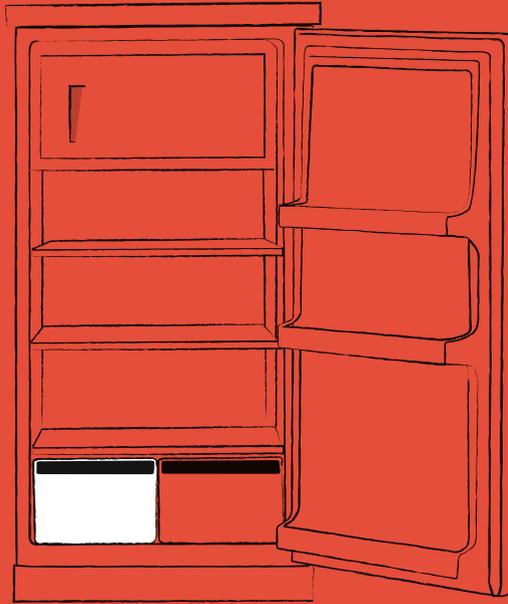
Ein frischer Granatapfel hat eine intensive Färbung, diese muss nicht immer tiefrot sein. Je nach Sorte reicht die Färbung von leuchtend rot bis gelb-braun. Dabei sind weder eine vertrocknete Schale noch äußere Flecken ein Zeichen von Überreife. Denn die Samen im Inneren sind weiterhin schön saftig und frisch! Lediglich weiche Stellen können auf Fäulnis im Inneren hindeuten.

WOHIN MIT EINEM ANGEBROCHENEN GRANATAPFEL?

Am besten wäre es natürlich, gleich die ganze Frucht zu verbrauchen. Geht dies aber nicht, sollte die Frucht wieder zurück in den Kühlschrank. Aber nur für ein paar Tage und am besten in Frischhaltefolie gewickelt. Oder man löst alle Kerne heraus und lagert diese dort in einem Behälter.

WICHTIG:
AUCH BEI HÄSSLICHER
SCHALE WARTET EIN
SCHÖNER KERN!





Granatapfel

Im Vorratsregal bei Zimmertemperatur bleibt der Granatapfel nur 1–2 Wochen frisch, im Kühlschrank sogar bis zu 3 Monate. Allerdings trocknet bei einer längeren Lagerung die Schale aus, die Kerne im Inneren bleiben aber saftig.

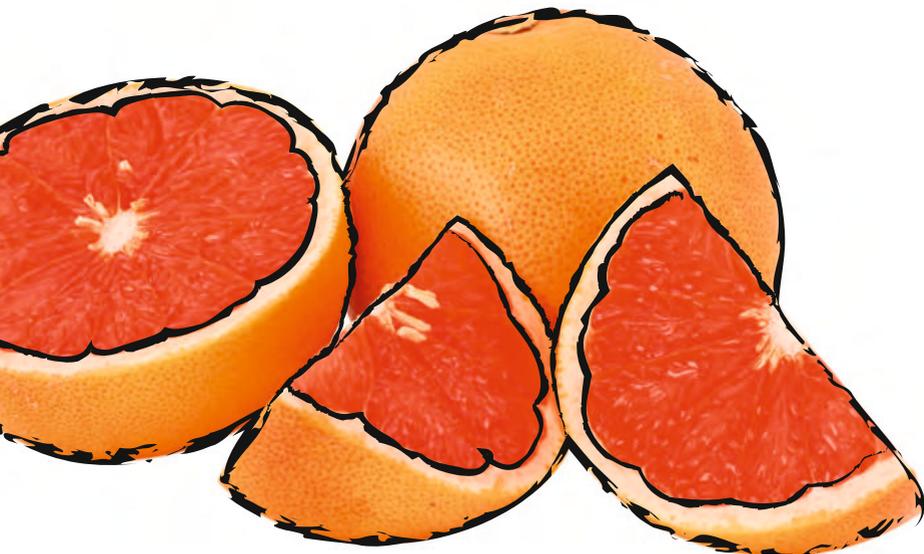
IST EINE HÄSSLICHE SCHALE EIN ZEICHEN FÜR FÄULNIS?

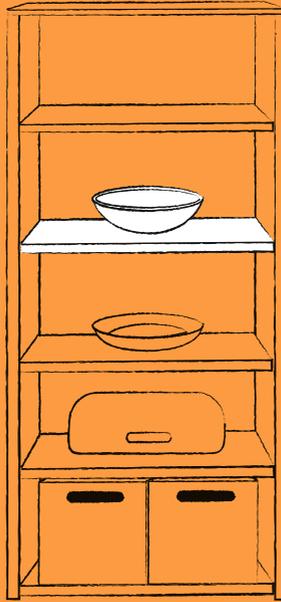
Nein! Egal ob Unregelmäßigkeiten oder Flecken auf der Schale, die Grapefruit ist gut. Eine hässliche Schale sagt rein gar nichts über die Qualität aus. Die Schale sollte man allerdings nicht essen, höchstens für Abrieb verwenden, dann aber bitte Bio!

ACHTUNG BEIM VERZEHR VON GRAPEFRUITS!

Die Grapefruit ist eine richtige Vitaminbombe, dennoch ist sie mit Vorsicht zu genießen. Menschen, die Medikamente nehmen, sollten lieber auf die Frucht verzichten, denn es sind häufige Wechselwirkungen bekannt. Von Wirkungslosigkeit des Medikaments bis hin zu einer verstärkten Wirkung kann es sogar lebensgefährlich werden.

WICHTIG:
**BEI MEDIKAMENTENNAHME
BESSER NICHT VERZEHREN!**





Grapefruit

Grapefruits lassen sich bei einer Temperatur von 8–15°C 2–3 Wochen ohne Qualitätsverluste lagern. Eine lange Lagerung sorgt sogar für ein stärkeres und zugleich milderer Aroma, zudem lässt sie sich dann auch noch leichter schälen!

WIE ERKENNE ICH EINE ÜBERREIFE GURKE?

Eine überreife Gurke erkennt man an den Enden. Wenn diese weicher als das Mittelstück sind, sollte man das Gemüse schnell verzehren. Gurken sind empfindlich gegen Kälte. Deshalb sollten sie am besten nie unter zwölf Grad gelagert werden, ansonsten werden sie weich und wässrig. Beim Einfrieren verlieren sie ihre Struktur und werden matschig.

**WICHTIG:
NICHT EINFRIEREN!**

MIST, DIE GURKE IST MIT IN DEN KÜHLSCHRANK GEWANDERT

Alles halb so schlimm. Wenn dir der Fehler auffällt, die Gurke am besten sofort aus dem Kühlschrank holen. Verweilt sie dort schon länger, kann es sein dass sie weich und wässrig ist. Essen kann man sie aber trotzdem, nur der Eigengeschmack hat darunter gelitten. Folie schützt die Gurke vor Feuchtigkeitsverlust.





Gurke

Gurken sind kälteempfindlich, deshalb ist ihnen der Kühlschrank eigentlich zu kalt. Optimaler wäre ein Raum mit mäßigen Temperaturen (12–15°C). Früher wäre die Gurke in den Keller gewandert. Heute reicht auch das Vorratsregal aus, dann aber eine dunkle Ecke. Angeschnittene Gurken können bis zu 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Bei allen Plätzen heißt es aber: Nicht neben stinkigen Nachbarn lagern, die Gurke ist ethylenempfindlich.

ANGESCHNITTENEN **INGWER** LÄNGER FRISCH HALTEN

Ist der Ingwer bereits angeschnitten, sollte man ein feuchtes Küchentuch herum binden. So sind die freiliegenden Stellen vor dem Austrocknen geschützt.

WICHTIG: PROBLEMLOS EINFRIERBAR!

FRISCHEN **INGWER** BEIM EINKAUF ERKENNEN

Eine frische Knolle erkennt man an der Haut. Ist diese runzelig, lieber liegen lassen. Auch feuchte Stellen sind ein Zeichen für Fäulnisbeginn. Ingwer sollte möglichst fest und schwer in der Hand liegen.

WIE FRIERT MAN **INGWER** EIN?

Ungeschält kann man den Ingwer in einen Gefrierbeutel packen, dann bleibt er bis zu 3 Monate frisch. Auch geschält und geschnitten kann man Ingwer problemlos einfrieren. Dafür erstmal den Ingwer auf einem Teller in das Gefrierfach legen, danach die gefrorenen Portionen in eine luftdichte Gefrierdose packen. So hält sich der Ingwer sogar bis zu einem halben Jahr!





Ingwer

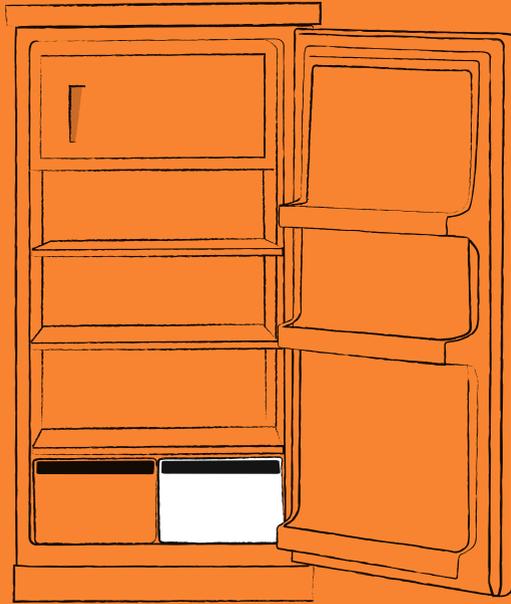
Ingwer sollte man im Kühlschrank in einem geschlossenen Plastikbehälter lagern, dann hält er sich mehrere Wochen. Bei Zimmertemperatur trocknet er schnell aus und wird faserig. Ingwer kann man auch bis zu einem halben Jahr eingefroren lagern.



WICHTIG: NICHT VOR DER LAGERUNG WASCHEN!

DREI FRISCHE TIPPS FÜR KAROTTEN

1. Das Grün der Bundkarotten abschneiden, diese entziehen nur Flüssigkeit.
2. Nicht waschen bevor sie in den Kühlschrank kommen, denn sonst werden sie braun.
3. Folienverpackungen entfernen, denn das würde nur Feuchtigkeits- und Schimmelbildung fördern.



Karotte / Möhre

Karotten mögen es gerne kühl und dunkel, daher im Kühlschrank lagern – entweder in einem gelöcherten Plastikbeutel oder in einem feuchten Tuch. Man unterscheidet zwischen Bund- und Waschkarotten. Bundkarotten werden, wie es der Name sagt, im Bund verkauft. Das Grün sollte man vor der Lagerung abschneiden, da es den Wurzeln ansonsten Flüssigkeit entzieht. Dann halten sie sich ca. 1 Woche. Waschkarotten werden lose, ohne Grün und gewaschen verkauft und halten sich ca. 4 Wochen frisch.

DIE PRINZESSIN DES GEMÜSES

Die Kartoffel ist die Prinzessin unter dem Gemüse. Denn bei der Lagerung ist sie äußerst anspruchsvoll. Sie hätte es gerne angenehm kühl (4–8°C), aber nicht zu kühl, sonst verwandelt sich die Stärke in Zucker und die Kartoffel schmeckt süß und ist nicht mehr genießbar. Ist ihr zu warm, treibt sie aus.

KARTOFFEL LANGE FRISCH HALTEN

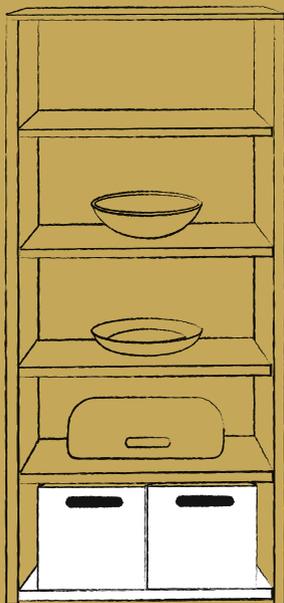
Die Lagerfähigkeit der Kartoffel variiert je nach Sorte. Frühkartoffeln sollten so schnell wie möglich verbraucht werden. Mittel- und Spätkartoffeln kann man länger lagern. Damit Kartoffeln nicht frühzeitig schrumpfen oder ergrünen, sollte man sie abdecken.



MEINE KARTOFFELN SPRIEBEN, UND JETZT?

Halb so schlimm, wenn man ein paar Dinge beachtet. Sobald die Kartoffel keimt, entziehen ihr die Sprossen Vitamine und Spurenelemente. Essbar ist die Kartoffel dann immer noch, sie ist nur nicht mehr so nahrhaft wie vorher. Die Sprossen sollte man aber auf gar keinen Fall mitessen, denn sie enthalten das Gift Solanin und sind gesundheitsschädlich. Die Sprossen somit unbedingt vorher entfernen und auch grüne Stellen großzügig abschneiden. Am besten wird in solchem Fall die Schale nicht mitgegessen.

WICHTIG:
**FALSCH LAGERN
SCHADET DER
GESUNDHEIT**



Kartoffeln

Die Kartoffel ist schon ein anspruchsvolles Gemüse was die Lagerung angeht. Sie sollte weder zu warm, noch zu kühl gelagert werden. Ideal sind Lagerbedingungen von 4–8°C, sowie ein dunkler, trockener und gleichzeitig gut durchlüfteter Ort. Früher war der kalte Keller optimal, nun ist auch das Vorratsregal ok, dann aber in der Dunkelbox!

SO IST GUT KIRSCHEN ESSEN

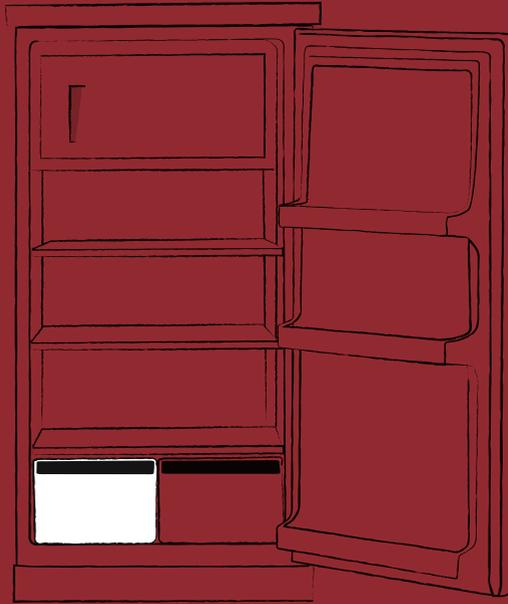
Damit Kirschen länger frisch bleiben, sollte man sie mit Stiel lagern. Wichtig ist auch, dass sie erst kurz vorm Verzehr gewaschen werden, ansonsten werden sie matschig und verderben schneller. Wenn man die Kirschen wenige Minuten vor dem Verzehr in das Gefrierfach legt, lassen sie sich übrigens leichter entsteinen. Und Einfrieren ist auch kein Problem, egal ob mit oder ohne Stein.

**WICHTIG:
NICHT VOR
DER LAGERUNG
WASCHEN!**

KIRSCHEN IST NICHT ROT, UND JETZT?

Die Kirschen werden nicht rot? Dann handelt es sich vermutlich nur um eine andere Sorte. Man unterscheidet zwischen Süß- und Sauerkirschen. Süßkirschen haben eine Farbvielfalt von hellgelb über dunkelrot bis zu tiefschwarz und auch die Farbe des Fruchtfleisches variiert (helles grün/weiß über gelb bis rot/violett). Diese Vielfalt äußert sich auch im Geschmack, von zuckersüß über kräftig-aromatisch bis fruchtig-säuerlich ist alles dabei. Die Sauerkirschen schmecken, wie der Name schon sagt, etwas säuerlicher und werden zum Einmachen verwendet. Auch hier sind alle Farben von hell über rot bis schwarz vorhanden.





Kirsche

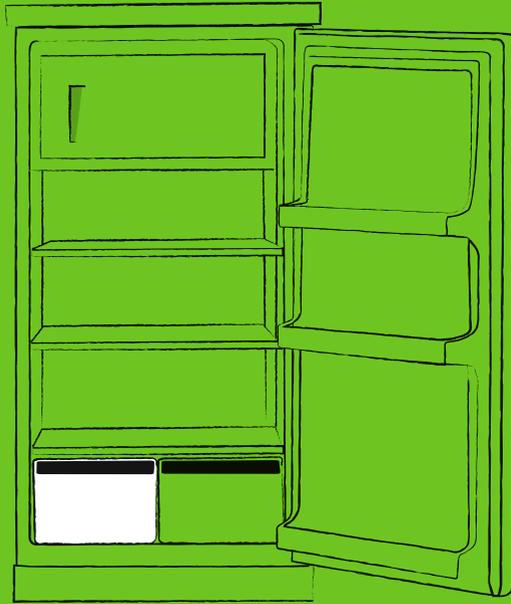
Kirschen sind aufgrund ihrer dünnen Schale und des saftigen Fruchtfleisches sehr empfindlich. Daher vorsichtig transportieren und lagern, am besten in einem gelochten Plastikbeutel, und möglichst schnell verbrauchen. Im Kühlschrank halten sich Süßkirschen bei 0°C 2–4 Wochen, Sauerkirschen nur etwa 10 Tage, im Obstfach etwas kürzer.

WIE ERKENNE ICH EINE REIFE KIWI?

Reife Kiwis geben auf Fingerdruck ein wenig nach. Allerdings sollte man auch diese baldmöglichst verzehren, im Kühlschrank halten sie nur einige Tage, im Null-Grad Fach bis zu 2 Wochen. Vor dem Verzehr aber noch eine Weile bei Zimmertemperatur ihr Aroma entfalten lassen! Ist die Kiwi noch hart, kann man sie bei Zimmertemperatur nachreifen lassen oder man bedient sich eines Tricks und legt sie neben Obst, das Ethylen ausstößt und somit den Reifeprozess beschleunigt.

WICHTIG:
**BEIM LAGERORT
ENTSCHEIDET DER
REIFEGRAD!**





Kiwi

Auch wenn es sich bei der Kiwi um eine exotische Frucht handelt, die für gewöhnlich wärmere Temperaturen mag, sollte man sie im Kühlschrank lagern. Denn für den Handel werden Kiwis hartreif geerntet und sofort kühl gelagert.

Bei Kiwis handelt es sich nämlich um nachreifende Früchte. Reife Früchte somit im Kühlschrank lagern und nicht neben ethylenaustoßenden Früchten, denn die Kiwi reagiert empfindlich auf das Gas.

KNOBLAUCH FRISCH HALTEN

Knoblauch sollte man nicht in Plastiktüten aufbewahren, denn er muss nachtrocknen. Dafür braucht er eine relativ konstante trockene Raumtemperatur. Auch eine gleichbleibende Luftfeuchtigkeit ist wichtig. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit (über 75%) fängt Knoblauch an zu faulen, daher lieber schön trocken lagern.

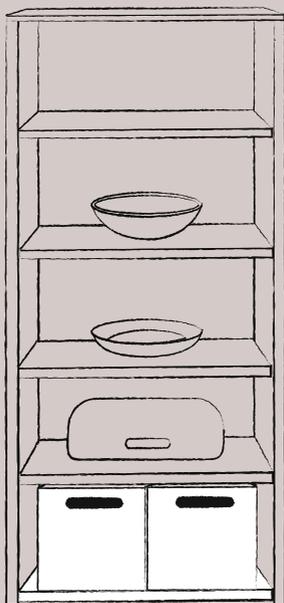
ANTI-STINK-TIPPS

Es gibt mehrere Tipps, um den Knoblauchgeruch zu neutralisieren oder zumindest zu vermindern:

- Zähne putzen (auch die Zunge!), am besten mit Zahnseide und Mundspülung
- Kräuter wie Petersilie, Salbei oder Minze kauen, auch Kardamon oder Kaffeebohnen kauen hilft
- Ingwer essen (kleine Stücke, vorsicht scharf!)
- Milch trinken

WICHTIG:
NICHT LUFTDICHT
AUFBEWAHREN!





Knoblauch

Der Knoblauch mag es gerne kühl, dunkel und trocken.

Ein kühler Kellerraum wäre optimal, die Dunkelbox im Vorratsregal reicht aber völlig aus. Dort hält er sich mehrere Wochen, tiefgefroren sogar bis zu einem Jahr.

BLUMENKOHL

Ungewaschen und mit Blättern ist der Blumenkohl 1–3 Tage haltbar. Druckstellen sollte man unbedingt vermeiden, da diese braun werden.

BROKKOLI

Hält sich 1–2 Tage im Kühlschrank. Wird er zu warm gelagert, sinkt der Vitamin-C-Gehalt täglich um 10%.

CHINAKOHL

In Papier eingewickelt hält sich Chinakohl bis zu einer Woche frisch. So ist er vor Feuchtigkeitsverlust geschützt.

GRÜNKOHL (KRAUSKOHL)

Grünkohl hält sich bis zu 5 Tage und ist wie alle Kohlsorten sehr gesund .

ROSENKOHL

Richtig gelagert, hält sich der Kohl bis zu einer Woche. Wird er zu trocken gelagert, welken die Blätter und der Vitamingehalt sowie das Aroma sinkt.

ROTKOHL (ROTKRAUT ODER BLAUKRAUT)

Rotkohl hält sich sogar bis zu 14 Tage, in angeschnittener Form in Frischhaltefolie verpacken.

SPITZKOHL

Spitzkohl ist empfindlich und sollte in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden, damit er sich ca. 2 Tage im Kühlschrank hält.

WEIßKOHL (WEIßKRAUT)

Hält sich 3–4 Wochen. Am besten die einzelnen Blätter abschälen und nicht in der Mitte durchschneiden, sonst trocknet er aus, verliert Vitamine und schmeckt fad.

WIRSING

Beim Wirsing entscheidet die Sorte über die Haltbarkeit: Frühsorten halten sich bis zu 3 Tage, Spätsorten bis zu einer Woche im Kühlschrank.





Kohlgemüse

Kohlgemüse sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, denn diese Gemüsesorten mögen es gerne kühl und dunkel. Allerdings sind alle ethylenempfindlich, somit sollte man sie nicht neben Tomaten und Co. lagern. Wie lange Kohlgemüse gelagert werden kann, ist von der Sorte abhängig. Welke Blätter sind ein Zeichen von zu langer Lagerung, genauso wie ein muffelnder Geruch. Es lassen sich auch alle Sorten problemlos einfrieren.

WICHTIG: NICHT LUFTDICHT AUFBEWAHREN!

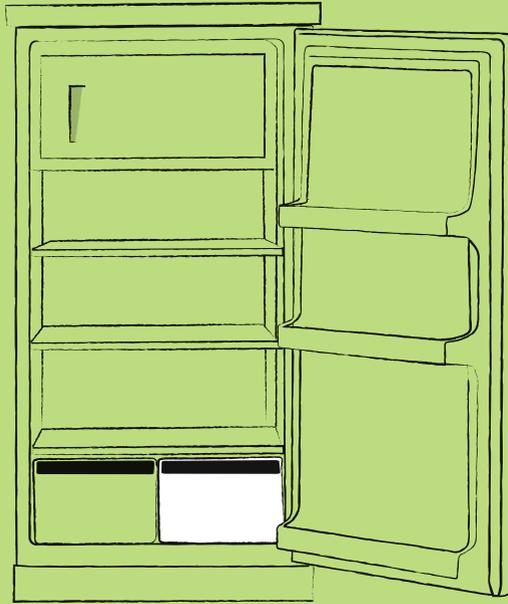


KOHL - ODER WURZELGEMÜSE?

Auch wenn der Kohlrabi das Wort „Kohl“ trägt, handelt es sich nicht um Kohlgemüse. Das Gemüse zählt zum Wurzelgemüse, genauer gesagt zur Unterkategorie Knollengemüse.

KOHLRABI FRISCH HALTEN

Ein Zeichen für frischen Kohlrabi sind grüne knackige Blätter. Sind diese welk, hat das Gemüse die beste Zeit schon hinter sich. Den Kohlrabi sollte man ohne Blätter im Kühlschrank lagern, da sie ihm sonst die Flüssigkeit entziehen. Die Blätter kann man übrigens auch essen, kleingehackt als Gewürz z.B. zu Salat oder für Suppen. Besonders frisch hält sich Kohlrabi wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einwickelt. Was die Knolle gar nicht mag, sind Folienpackungen. Denn diese führen nur zu Feuchtigkeit und damit zur Schimmelbildung.



Kohlrabi

Kohlrabi sollte man ohne Blätter im Kühlschrank lagern, dann hält er sich ca. 8 Tage. Die zarten Blätter kann man ebenfalls in den Kühlschrank legen, dann aber separat in einem verschlossenen Plastikbeutel. Kohlrabi ist ethylenempfindlich, somit auf die direkte Nachbarschaft achten!

BITTERER KÜRBIS

Schmeckt ein Kürbis bitter, gehört er leider in den Müll. Denn der bittere Geschmack ist ein Hinweis auf den Gehalt von giftigen Cucurbitacinen. Daher unbedingt vor dem Verarbeiten roh probieren!

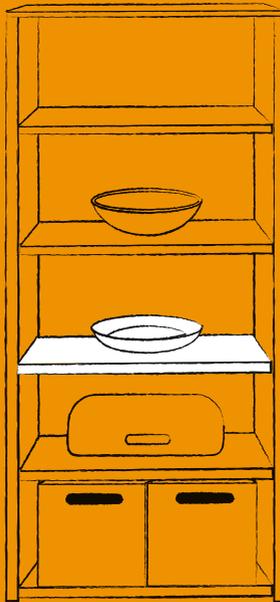


VIELE BUNTE KÜRBIS-SORTEN

Kürbisse gibt es in allen Formen und Farben. Das liegt an den vielen verschiedenen Sorten, die es gibt.

- Sommerkürbis hat eine zarte Schale. Die Zucchini fällt unter diese Gattung.
- Winterkürbis hat einen runden Stiel und ist lange lagerfähig.
- Moschuskürbis gilt als beliebtester Speisekürbis.
- Hokkaido-Kürbis hat eine essbare Schale und stammt aus Japan.
- Butternusskürbis hat ein zartes Fruchtfleisch und wird oft für süße Speisen verwendet.
- Flaschenkürbis kann neben dem Verzehr auch zum Gebrauchsgegenstand verarbeitet werden.
- Zierkürbis ist nicht essbar!

**WICHTIG:
UNBEDINGT
VORKOSTEN!**



Kürbis

Kürbis sollte hell, trocken und kühl (10–13°C) gelagert werden. Dann ist er mehrere Monate haltbar. Auch wärmere Temperaturen sind kein Problem, nur kältere. Dann gefriert nämlich das Fruchtfleisch und beginnt zu faulen.

Geschnittener Kürbis sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 4 Tagen verzehrt werden. Licht verträgt das Fruchtfleisch nicht. Sobald die Schale nicht mehr schützt, sollte der Kürbis dunkel gelagert werden.

LAUCH, DU STINKER!

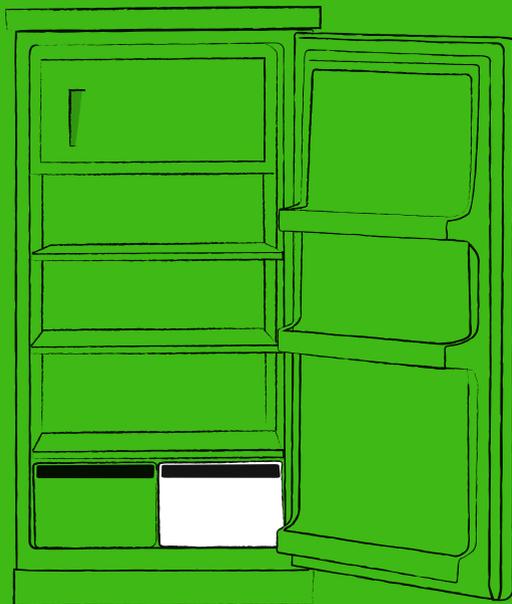
Aufgepasst, Lauch überträgt seinen zwiebelartigen Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie z.B. Butter, Birnen oder Äpfel. Daher besser luftdicht verpacken! Entweder in Frischhaltefolie einwickeln oder in einem Plastikbeutel aufbewahren. Eine andere Möglichkeit wäre auch die separate Lagerung, Lauch reagiert empfindlich auf Ethylen.



GELBE BLÄTTER, NOCH ESSBAR?

Natürlich kann man ihn noch essen! Man sollte nur die gelben Stellen abschneiden. Die verwelkten Blätter sind ein Zeichen für zu lange Lagerung, daher schnell verarbeiten. Der Lauch ist nun nicht mehr so zart wie mit frischen grünen Blättern. Ein strahlend weißer mittlerer Teil steht für Frische. Je matter und gelblicher, desto älter ist er. Beim Kauf sollte man auf eingerissene Stellen achten, darin können sich Keime bilden und der Lauch kann schneller austrocknen.

WICHTIG:
LUFTDICHT
VERPACKEN UM
GERUCHSÜBER-
TRAGUNG ZU
VERMEIDEN



Lauch / Porree

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält Lauch etwa 1 Woche.

Tiefgefroren sogar bis zu 12 Monate, dann aber vorher

blanchieren. Lauch ist ethylenempfindlich, darauf bei der

Nachbarschaftswahl achten! Der Lauch ist aber auch selber

kein guter Nachbar, da er seinen Geruch auf aroma-

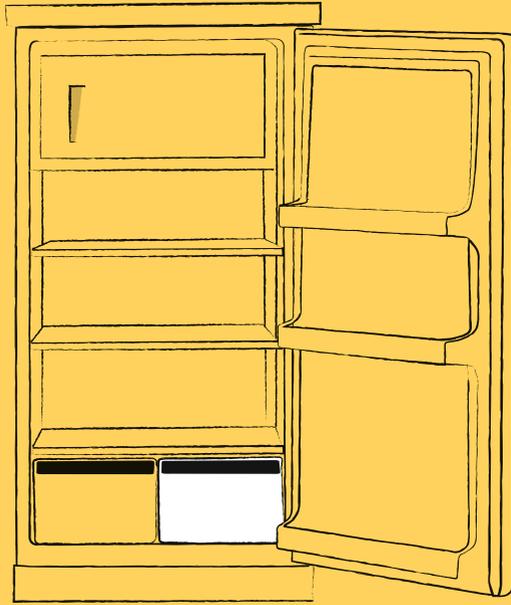
empfindliche Lebensmittel überträgt.

WICHTIG: DIE HALTBARKEIT VARIERT FÜR ROHEN UND VORGEKOCHTEN MAIS

FRISCHER MAIS

Frischen Mais bekommt man auf dem Markt. Meist ist er dann noch von seinen grünen Blättern umhüllt und besitzt noch den sogenannten Maisbart. Das sind die kleinen Haare, die aus dem Mais heraus wachsen. Die Körner sollten schön gelb sein, keinesfalls blass-gelb, dann ist er noch unreif.





Mais

Mais kann man in zwei Formen kaufen: roh und frisch oder in eingeschweißter, vorgekochter Form. Beide Varianten gehören in den Kühlschrank. Vorgekochter Mais hat eine deutlich längere Haltbarkeit als frischer, er hält sich mehrere Monate. Frisch sollte man ihn möglichst schnell verzehren, denn bei zu langer Lagerung wandelt sich Zucker in Stärke um und der Mais schmeckt mehlig.

WICHTIG: AUCH MIT GRÜNlichen STELLEN REIF

UNTERSCHIED MANDARINE UND CLEMENTINE

Das Fruchtfleisch der Mandarine ist saftig orange, das der Clementine gelborange. Mandarinen haben viele Kerne, Clementinen wenige bis keine. Da die Clementine eine dickere Schale hat, ist sie kälte- und druckbeständiger. Mandarinen sind aromatischer, trotzdem werden sie immer seltener angebaut, da sich Kunden kernlose Früchte wünschen.

MANDARINE

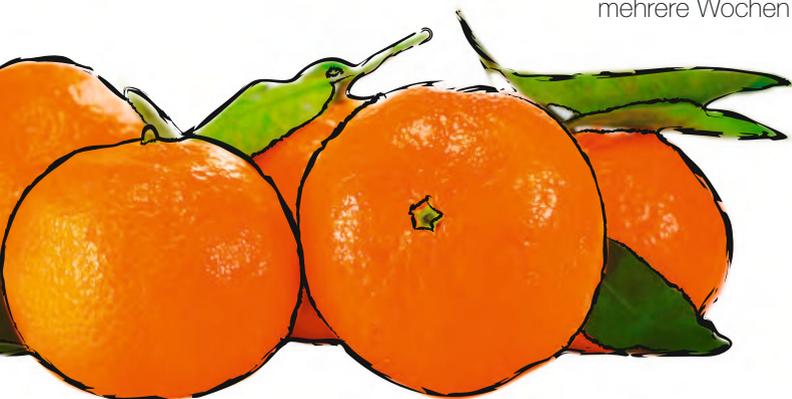
Mandarinen lösen sich nach 1–2 Wochen bereits vom Fruchtfleisch, verlieren ihren süßen Geschmack und trocknen aus. Sie sind kälteempfindlicher als Orangen und somit gegen Frost zu schützen.

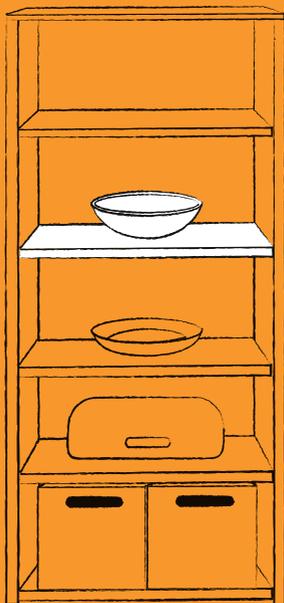
CLEMENTINE

Clementinen halten sich mehrere Wochen. Je länger sie gelagert werden, desto mehr Vitamin C verlieren sie. Sie sind ebenfalls kälteempfindlicher als Orangen und sollten gegen Frost geschützt werden.

ORANGE (APFELSINE)

Ist kältebeständiger, gehört aber auch nicht in den Kühlschrank, da sie dort an Geschmack verliert. Bei zu warmen Temperaturen (und schlecht durchlüftet) fängt sie an zu schimmeln. Bei mäßiger Temperatur mehrere Wochen haltbar.





Mandarine & Co.

Dazu zählen Clementinen, Mandarinen und Orangen. Alle sollten im Vorratsregal bei mäßigen Zimmertemperaturen aufbewahrt werden, möglichst hell. Orangen vertragen im Gegensatz zu Clementinen und Mandarinen auch kühlere Temperaturen. Der Kühlschrank ist aber zu kalt, dort verlieren alle Sorten nur an Geschmack. Die Lagerungszeit variiert je nach Sorte.

WIE ERKENNT MAN EINE REIFE MANGO?

Die Farbe spielt überhaupt keine Rolle! Selbst im reifen Zustand kann sie grün bleiben. Wichtig sind andere Merkmale: Der Duft einer reifen Mango sollte intensiv aromatisch sein. Auch beim Drucktest sollte die Schale leicht nachgeben. Aber nicht zu fest drücken, die Mango ist druckempfindlich und kann an den Druckstellen anfangen zu faulen. Das Fruchtfleisch am Stiel sollte prall sein, sodass der Stiel leicht hervorsteht. Eine reife Mango sollte man nur kaufen, wenn man diese innerhalb der nächsten Tage verzehren will, ansonsten zu unreiferen Exemplaren greifen und zuhause nachreifen lassen.

WICHTIG:

**SCHNELL VERZEHREN,
DIE MANGO REIFT NACH!**





Mango

Mango sollte man bei Zimmertemperatur im Vorratsregal lagern, am besten dunkel. Allerdings nicht allzu lange, denn sie reift nach und fängt nach ein bis 2 Tagen an zu gären. Eine Lagerung im Kühlschrank geht aber auch nicht, da würde sie nur ihren Geschmack verlieren. Bei unreifer Frucht kann man den Reifeprozess durch die Lagerung neben ethylenausstoßendes Obst (z.B. Äpfel) ankurbeln, die Mango ist nämlich ethylenempfindlich.

WANN IST EINE MELONE REIF?

Dafür gibt es verschiedene Tests:

- Ton-Test: beim Klopfen gegen die Melone sollte ein tiefer und dumpfer Ton zu hören sein.
- Gewichts-Test: das Gewicht von zwei gleich großen Melonen vergleichen, reife Melonen sind schwerer als unreife.

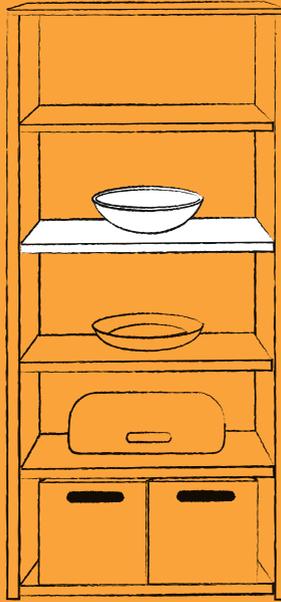
Dann gibt es noch für jede Sorte bestimmte Anzeichen für Vollreife. Bei Wassermelonen bildet sich an der Auflagestelle ein gelber Fleck. Zuckermelonen verströmen einen angenehm süßlichen Duft. Honigmelonen haben eine glatte wachsige Schale.



WICHTIG: VOLLREIFE MELONE KAUFEN

FRISCH & FRUCHTIG

Wenn man die Wassermelone vor Verzehr ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legt, schmeckt sie besonders erfrischend. Reife Zuckermelonen sollten nie unter 10 Grad gelagert werden – sonst verlieren sie an Aroma.



Melone

Melonen werden vollreif geerntet, weil sie nicht mehr viel nachreifen. Reife Melonen können für einige Tage im Vorratsregal gelagert werden und sollten möglichst frisch verzehrt werden. Angeschnitten gehören sie, wie jedes Obst, in den Kühlschrank. Am besten in Frischhaltefolie verpacken und innerhalb von 1–2 Tagen essen.

WICHTIG: GRÜNE PAPRIKA HÄLT SICH LÄNGER!



SCHON GEWUSST?

Bei der Grünen handelt es sich um unreife Paprika, deswegen hat sie auch einen herberen Geschmack als andere Farben, ist dafür aber knackiger! Würde man sie auf dem Feld weiter reifen lassen, würde sie je nach Sorte dann rot, gelb oder orange werden. Dieses Phänomen kann man auch zu Hause beobachten: Lagert man die grüne Paprika z.B. neben ethylenausstoßenden Äpfeln, wird der Reifeprozess angekurbelt und sie ändert ihre Farbe. Das ist auch der Grund dafür, dass grüne Paprika länger haltbar ist. Zudem ist sie im Supermarkt günstiger zu erhalten, da sie früher geerntet werden kann.

Dennoch ist die grüne Paprika nicht so beliebt wie die reiferen Exemplare. Die süßere Rote oder die mildere Gelbe treffen eher den Geschmack der Kunden. Deswegen ist in dem Dreier-Mix oft auch eine Grüne vertreten, die man dann mitkaufen muss.



Paprika

Paprika sollte kühl und dunkel gelagert werden, dafür eignet sich das Gemüsefach im Kühlschrank. Dort ist es kühl, aber nicht zu kühl – bei zu kalten Temperaturen verdirbt das Gemüse nämlich schneller. Lagerungsdauer ist ca. 1 Woche, wobei sich die grüne Paprika länger hält als rote oder grüne.

APRIKOSE (MARTILLE)

Aprikosen sind die kleinsten der drei Sorten und haben meist eine glatte, selten etwas samtige Haut. Die Farbe ist gelb bis orange mit weißlichem, gelblichem oder orangefarbenem Fruchtfleisch. Ein weiteres Erkennungsmerkmal ist die Naht, die einmal herum verläuft. Sie hat einen süßlich-aromatischen Geschmack.

PFIRSICH

Es gibt unzählige Pfirsichsorten, alle haben aber eine samtige Haut mit kleinen Härchen. Die meisten sind rund mit spitzulaufender Form. Die Farbvielfalt reicht jedoch von orange/rot über gelb bis grünlich. Auch die Fruchtfleischfarbe variiert zwischen weiß, gelb und rot. Der Pfirsich schmeckt saftig-süß.

NEKTARINE

Die Nektarine ist vermutlich eine Mutation, die aus dem Pfirsich entstanden ist. Neben der äußeren Unterscheidung der glatten Haut, schmeckt die Nektarine auch leicht säuerlich. Bei den Merkmalen wie Größe, Kernstruktur und der Längsfurche sind sie sich aber ähnlich.

VORSICHT ETHYLEN!





Pfirsich & Co.

Pfirsich, Nektarine und Aprikose sind alle Steinobstsorten und gehören zur Familie der Rosengewächse. Sie sehen nicht nur ähnlich aus, sondern werden auch alle gleich gelagert. Sie sollten dunkel und kühl gelagert werden, dann halten sie ca. 1 Woche. Da sie sehr druckempfindlich sind, sollten sie vorsichtig transportiert und gelagert werden. Eine weitere Vorsicht gilt den Nachbarn dieser Obstsorten, denn sie sondern das Gas Ethylen aus.

VORSICHT ETHYLEN!

MIRABELLE

Mirabellen sind die kleinsten der vier Sorten und werden oft für gelbe Kirschen gehalten. Denn sie ähneln diesen in Form und Größe. Die Haut ist gelb und glatt, das Fruchtfleisch schmeckt süß.

PFLAUME

Pflaumen sind blauviolett und haben eine ausgeprägte Bauchnaht um ihre runde Form. Es sollte keinerlei grüne Stellen mehr geben. Entfernt man vor der Lagerung die Steine, wird die Pflaume nicht bitter.



RENEKLODE

Die Renekloden gehört zu den Edelpflaumen und ist kugelförmig. Sie treten in verschiedenen Farben auf (rot, grün und gelb) und sind besonders süß und saftig.

ZWETSCHGE

Zwetschgen ähneln sehr den Pflaumen. Sie sind ebenfalls bläulich, aber dunkler und haben eine längliche Form, die spitz zuläuft. Das grünlich-gelbe Fruchtfleisch schmeckt süß. Es sollte keinerlei grüne Stellen mehr geben.

WICHTIG: DER REIFEGRAD ENTSCHEIDET DEN LAGERORT!

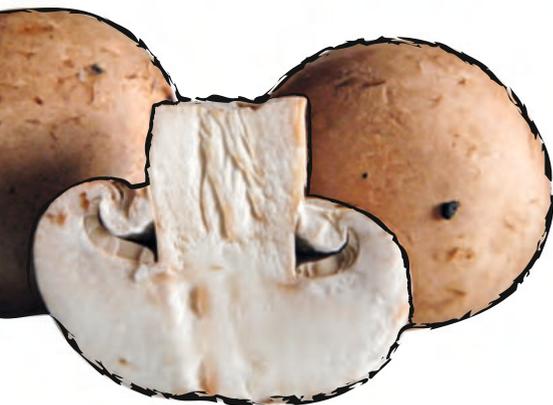


Pflaume & Co.

Unter dem Oberbegriff Pflaume fasst man u.a. die Sorten Pflaumen, Zwetschgen, Renekloden und Mirabellen. Bei dunkler und kühler Lagerung halten sie sich für ca. 1 Woche. Feste, unreifere Exemplare kann man bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Die weißliche Wachsschicht sollte nicht entfernt werden, sie schützt vor dem Austrocknen. Also nicht vor der Lagerung waschen! Achtung: Sie stoßen das Gas Ethylen aus, das anderes Obst schneller reifen lässt.

DARF MAN PILZE WIEDER AUFWÄRMEN?

Dass man Pilze nicht aufwärmen darf, ist ein Mythos! Dennoch sollte man ein paar Dinge beachten: Bleiben Reste von Pilzgerichten übrig, sollten diese rasch herunter gekühlt werden und wie alle zubereiteten Speisen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort halten sie sich etwa 1 Tag. Beim Wiedererwärmen eine Mindesttemperatur von 70°C wählen. Warum? Das Eiweiß in Pilzen ist sehr empfindlich. Beim Aufwärmen kann es zu Eiweißabbau durch Bakterien oder Pilzenzyme kommen. Mögliche Folgen sind Übelkeit und Brechdurchfall. Gerichte mit rohen Pilzen sollte man auf keinen Fall aufbewahren!



WICHTIG: GERICHTE MIT ROHEN PILZEN KEINESFALLS AUFBEWAHREN!

SCHON GEWUSST?

Botanisch gesehen, handelt es sich bei Pilzen gar nicht um Gemüse. Denn sie betreiben keine Fotosynthese und bestehen auch nicht aus Zellstoff, sondern aus Chitin. Sie sind in einer ungewöhnlichen Zwischenposition: weder Pflanze noch Tier. Daher werden alle Pilze unter der eigenen Ordnung „Fungi“ kategorisiert. Kulinarisch sind sie aber dem Gemüse nahe, daher wurden sie in das Lagerungs-ABC aufgenommen.

Gemüsefach Kühlschrank



Pilz

Jede Pilzsorte sollte möglichst schnell verzehrt werden, am besten sofort nach dem Kauf (oder Sammeln). Ansonsten gehören sie in den Kühlschrank. Dort halten sie sich aber nur 1–2 Tage, denn aufgrund ihres hohen Wassergehalts und der zarten Struktur verderben sie leicht. Da sie es gerne luftig haben, sollten sie nie in luftdichten Behältern oder unter Frischhaltefolie etc. gelagert werden. Pilze werden deshalb oft in Verpackung mit Löchern verkauft.

IST DAS GRÜN ESSBAR?

Ja! Das Grün der Radieschen lässt sich super als Würze für Salate, in der Suppe oder bei anderen Gerichten verwenden. Man kann es aber auch wie Spinat verarbeiten.

WICHTIG:
DAS GRÜN
IST ESSBAR!

RADIESCHEN-FRISCHE-TIPPS

Es gibt mehrere Varianten, um Radieschen länger frisch zu halten. Bei der ersten Variante sollte man das Grün entfernen, weil es den Knollen nur die Flüssigkeit entzieht und sie schneller runzeln lässt. Die losen Radieschen dann in ein feuchtes Tuch einwickeln oder in einer luftdichtverschlossenen Dose lagern. Eine zweite Variante wäre es, sie mit den Blättern nach unten in eine Schüssel mit Wasser zu legen. Dadurch können die Knollen weiterhin mit Wasser versorgt werden. Bei beiden Varianten heißt es aber: Je länger die Lagerung dauert, desto mehr verlieren Radieschen an Geschmack und Vitalstoffen.



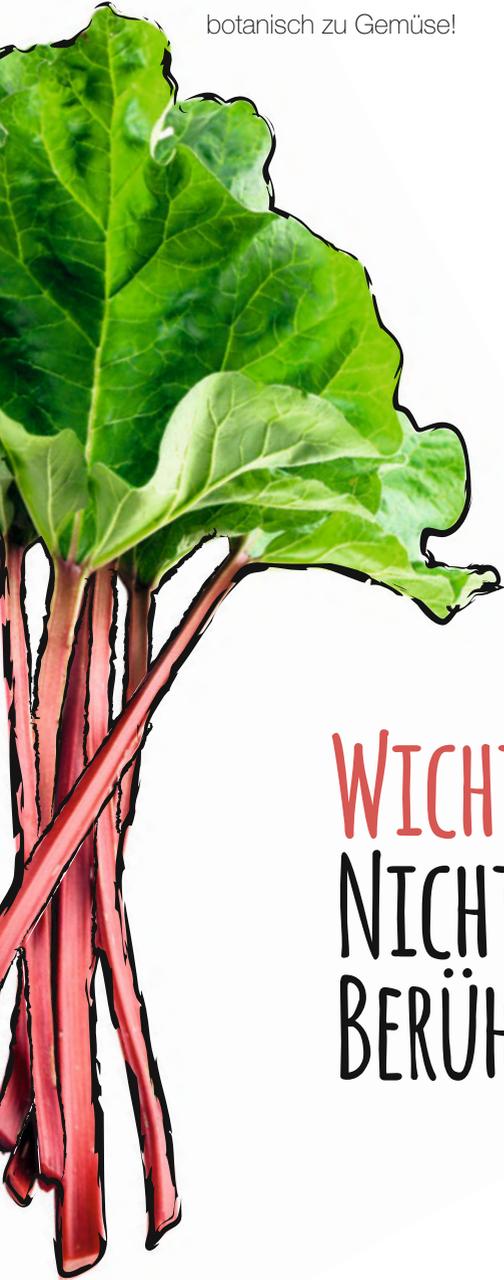


Radieschen

Radieschen gehören ins Gemüsefach, wo es schön kühl und dunkel ist. Dort halten sie sich bis zu 8 Tage. Sollte das Gemüse in einer Verpackung stecken, sollte man diese vor der Lagerung entfernen. Sie würde nur zu Feuchtigkeits- und Schimmelbildung führen.

SCHON GEWUSST?

Obwohl Rhabarber fruchtig wie Obst schmeckt, zählt er doch botanisch zu Gemüse!



METALLE UND RHABARBER

Rhabarber sollte nie mit Alufolie oder Metall in Berührung gebracht werden. Denn er enthält im Vergleich zu anderen Lebensmitteln Oxalsäure (Fruchtsäure), die Metalle angreift und sich damit verbindet. Rhabarber sollte somit nie in solchen Behältern aufbewahrt oder gekocht werden. Viel Säure befindet sich in den Blättern, diese sollte man keinesfalls essen! Den Anteil der Oxalsäure merkt man eventuell auch an einem pelzigen Gefühl auf den Zähnen. Denn diese greift auch den Zahnschmelz an.

WICHTIG:
**NICHT MIT ALU IN
BERÜHRUNG BRINGEN**



Rhabarber

Rhabarber sollte man schnell essen oder weiterverarbeiten.

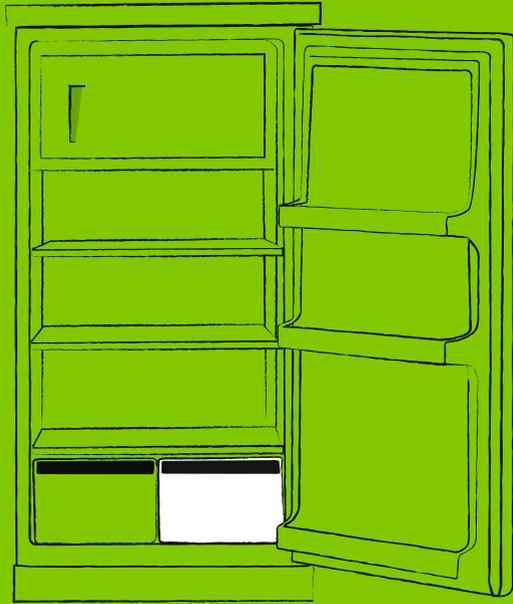
Im Kühlschrank hält er sich nur 1–2 Tage. Wenn man ihn in ein feuchtes Tuch wickelt oder in einem Behälter (nicht aus Alu oder Metall) lagert, sogar noch etwas länger. Tiefgefroren hält sich Rhabarber etwa ein Jahr, dafür muss er zuvor blanchiert oder gekocht werden.

WICHTIG: NICHT VOR DER LAGERUNG WASCHEN!

GESUNDER, FRISCHER SALAT

Je länger man Salat lagert, desto mehr Vitamine verliert er. Also so schnell wie möglich essen! Den Salat sollte man erst kurz vor dem Verzehr waschen und auch auf keinen Fall lange im Wasser liegen lassen. Denn so werden viele wasserlösliche Nährstoffe herausgeschwemmt. Daher besser kurz in einer Schüssel waschen und fertig!





Salat

Salat mag es gerne kühl und dunkel und sollte daher im Kühlschrank gelagert werden. Wie lange ist abhängig von der Sorte, meistens aber nur einige Tage. Damit er länger frisch bleibt und nicht vertrocknet, sollte man ihn in einem Kunststoffbehälter lagern. Man kann den Salat aber auch mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Tuch umwickeln. Im Kühlschrank sollte er nicht neben ethylenausstoßendem Gemüse gelagert werden, denn Salat ist ethylenempfindlich.

FRISCHE-TEST

Um frischen Spargel zu erkennen, gibt es mehrere Tricks:

- Man kann mit dem Fingernagel gut in den Spargel einritzen.
- Der Spargel gibt beim Drucktest leicht nach.
- Wenn man die Spargelstangen aneinander reibt, quietschen sie.
- Frischer Spargel lässt sich brechen.

WICHTIG:

WEIßEN UND GRÜNEN SPARGEL UNTERSCHIEDLICH FRISCH HALTEN!

WEIßER SPARGEL

Ungeschälten Weißspargel sollte man in ein feuchtes Tuch oder Papier einwickeln, um ihn länger frisch zu halten (ca. 1–2 Tage).

GRÜNER SPARGEL

Ungeschälter Grünspargel bleibt länger frisch, wenn man ihn in ein Glas mit Wasser in den Kühlschrank stellt. Die Spitzen sollten aber trocken bleiben, da sie sonst anfangen zu faulen.





Spargel

Am besten schmeckt immer noch frischer Spargel, daher zeitnah verzehren. Ansonsten hält er sich ungeschält ca. 1–2 Tage im Kühlschrank. Geschält und vakuumverpackt maximal nur einen Tag, tiefgefroren dafür 6–8 Monate.

WICHTIG: BESONDERE LAGERVORSICHT BEI RESTEESSEN MIT SPINAT!

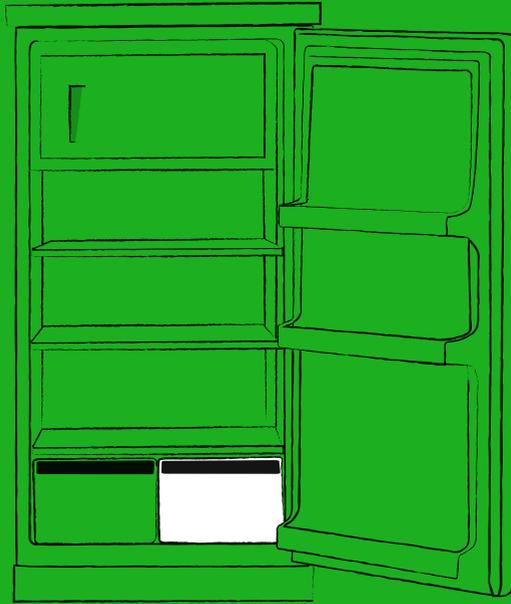
DARF MAN SPINAT WIEDER AUFWÄRMEN?

Ja klar! Dass man Spinat nicht wieder aufwärmen darf, ist ein Mythos! Solange man die Reste schnell runterkühlt, in den Kühlschrank stellt und nach einem Tag wieder aufwärmt, kein Problem! Lagert man frisch gekochten Spinat länger bei Zimmertemperatur, kann sich aber durchaus Nitrit bilden. Aus Nitrit können krebserregende Nitrosamine gebildet werden.

SPINAT ZWISCHEN DER SAISON?

Zwischen März und Mai ist Frühlingsspinat-Saison, im September bis Oktober Winterspinat-Saison. In den Monaten dazwischen kann man dann entweder zu selbst tiefgefrorenen Spinat greifen oder kauft diesen im Supermarkt. In Tiefkühlspinat stecken immerhin noch 70% des ursprünglichen Vitamingehalts! Selbst eingefrorener Spinat verliert aber nach 5 Monaten schon an Farbe, Geschmack und leider auch an Vitaminen. Daher besser vorher aufbrauchen!





Spinat

Frischer Spinat hat nur eine kurze Haltbarkeit, man kann ihn maximal zwei Tage im Kühlschrank lagern. Am besten luftig und locker verpackt, denn vor allem die Blätter des Blattspinats sind sehr empfindlich. Dafür eignet sich z.B. ein feuchtes Tuch, das den Spinat locker abdeckt und gleichzeitig das Austrocknen verhindert. Tiefgefroren (vorher blanchieren) hält er bis zu 24 Monate, nach 5 Monaten verliert er aber an Farbe, Geschmack und Vitaminen.

TOMATE, DU KLEINE DIVA!

Die Tomate ist schon eine kleine Diva, alleine was die Temperaturen angeht: Zwischen 12 und 16°C bleibt sie schön aromatisch. Zu warme Temperatur beschleunigt den Verfaulungsprozess, zu kalte führt zu Geschmacks- und Aromaverlust und Schimmelbildung. Die Tomate darf somit auf gar keinen Fall in den Kühlschrank! Auch bei der Wahl des Untergrunds ist sie wählerisch. Die Tomate ist aufgrund ihrer weichen Schale sehr empfindlich, ein weicher Untergrund beugt Druckstellen vor. Dafür z.B. Küchentücher unterlegen. Zudem sind luftdichtverschlossene Behälter ungünstig, da sie gut durchlüftet gelagert werden sollten. Am besten ist eine offene Schale.



SONNENANBETERIN?

Ja und nein! Reife Tomaten sollten die Sonne am besten nicht mehr sehen, denn das würde nur den Nachreifungsprozess begünstigen und die Tomaten würden überreif werden. Für grüne, unreife Tomaten kann man diesen Effekt aber nutzen. Legt man sie an ein helles, sonnenbeschienenes Plätzchen (auch ruhig auf die Fensterbank), reifen sie innerhalb von wenigen Tagen heran. Die Lagerung neben Ethylen ausstoßendem Obst und Gemüse hätte die gleiche Wirkung.

WEICHE UND FESTE TOMATEN

Je nach ihrer Konsistenz kann man erahnen wie lange sich Tomaten noch halten. Weiche Exemplare (und somit reife) halten sich evtl. nur noch max. 2 Tage. Fühlen sich die Tomaten beim Drucktest noch recht fest an, können sie auch noch 1–2 Wochen gelagert werden.

VORSICHT ETHYLEN!



Tomate

Prinzipiell mag es die Tomate schattig bis dunkel sowie gut durchlüftet und am liebsten bei mäßigen Temperaturen (12–16°C). Somit gehört die Tomate in ein dunkles Fleckchen des Vorratsregals, reife Exemplare halten sich dort etwa 4–5 Tage. Unreifere Tomaten sollte man an helleren Stellen lagern, damit sie noch nachreifen können. Oder man lagert sie zusammen mit Ethylen ausstoßendem Obst und Gemüse. Aber Vorsicht, die Tomate stößt das Gas auch aus!

TIPP FÜR VOLLEN GENUSS

Auch wenn die Traube im Kühlschrank gelagert werden sollte, ist es ratsam, sie etwa 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank zu holen, damit sie ihr volles Aroma bei Zimmertemperatur entfalten kann. Da die Traube ungewaschen gelagert wird, sollte man vor dem Verzehr ans Waschen denken!

WIE ERKENNT MAN FRISCHE TRAUBEN?

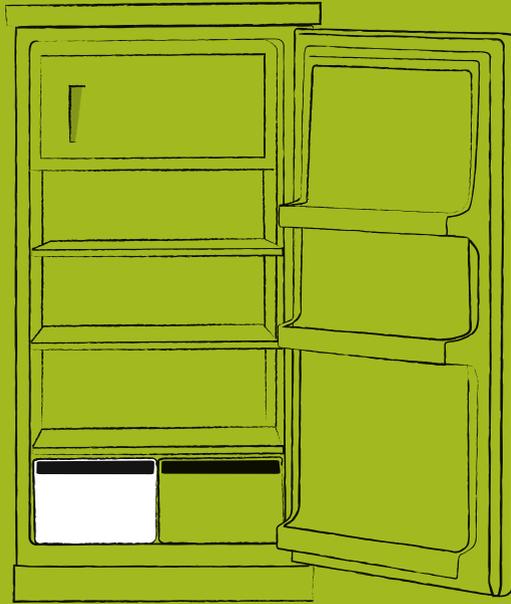
Besonders frische Trauben sind von einem weißlichen Film bedeckt. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Duftstoff. Die Traube wird übrigens vollreif geerntet und reift nicht mehr nach.



SO FRIERT MAN TRAUBEN EIN

Trauben eignen sich perfekt zum Einfrieren, denn sie werden im Gegensatz zu anderen Früchten durch das Auftauen nicht matschig. Vor dem Einfrieren sollte man die Trauben waschen, anschließend trocknen, einzeln auf ein Blech legen und anfrieren lassen. Anschließend kann man sie in einen Gefrierbeutel füllen und so platzsparend im Eisfach verstauen. Auf diese Weise verklumpen sie nicht. Trauben eignen sich übrigens gefroren auch super als Eiswürfel und sind ein Hingucker in jedem Glas!

**WICHTIG:
NICHT VOR
DER LAGERUNG
WASCHEN!**



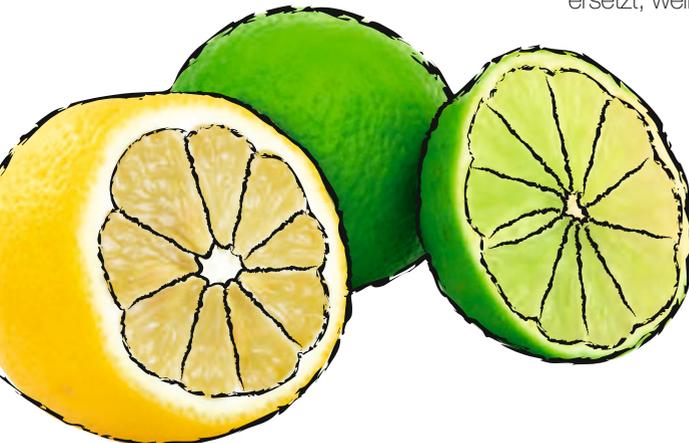
Traube

Trauben sollten kühl und dunkel gelagert werden, daher eignet sich das Obstfach im Kühlschrank perfekt. Dort halten sie sich ca. 1 Woche, Trauben mit härterer Schale sogar noch länger. Am besten in einem luftdichten Behälter oder in Frischhaltefolie aufbewahren. Nicht Vor der Lagerung waschen! Tiefgefroren kann man sie 6–12 Monate lagern.

ZU WARM, ZU KALT...

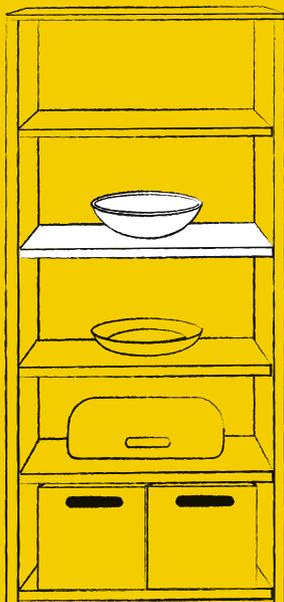
Werden Zitrone & Co. zu warm gelagert, verderben sie schneller. Bei zu kalter Lagerung (z.B. im Kühlschrank) verlieren sie einige ihrer ätherischen Öle und damit an Duft.

WICHTIG:
AUCH MIT
GRÜNLIICHEN
STELLEN REIF



KANN MAN ZITRUSFRUCHT-SCHALE VERWENDEN?

Oft wird in Kochbüchern die Schale von Zitrusfrüchten ins Gericht gegeben. Dafür sollte man aber ausschließlich Früchte aus biologischen Anbau verwenden, denn nur dann sind sie sowohl unbehandelt als auch frei von Wachsschichten. Bezeichnungen auf Früchten, wie „unbehandelt“ oder „nach der Ernte unbehandelt“, sind zwar erlaubt, aber trügerisch. Dies bedeutet lediglich, dass die Früchte nach dem Pflücken nicht mit Konservierungsmitteln behandelt wurden. Im Vorfeld können sie allerdings mit Pestiziden behandelt worden sein oder eine künstliche Wachsschicht haben. Diese sollte man daher unbedingt heiß abwaschen, wenn man die Schale benutzen möchte. Die Zitrusfrucht hat eigentlich eine natürliche Schutzschicht, diese wird aber durch eine künstliche Wachsschicht ersetzt, weil sie sich so noch länger hält.



Zitrone & Co.

Zitronen und Limetten mögen einen hellen Platz bei mäßigen Temperaturen (ca. 14°C), daher in einer hellen Ecke im Vorratsregal lagern. Dort halten sie sich mehrere Wochen.

WICHTIG: DIE BLÜTE IST ESSBAR



AUFGEPASST...

Die Zucchini wird bei Druckstellen weich und neigt zu Fäulnisbildung. Beim Kauf sollte man also auf eine feste, glänzende Schale ohne Risse achten. Oder einfach schnell verarbeiten!

SCHON GEWUSST?

Eigentlich ist die Einzahl von Zucchini „Zucchini“. Das weiß aber kaum einer hier in Deutschland. Deswegen steht hier trotzdem die falsche Bezeichnung, damit auch jeder nach dem Gemüse suchen und nachschlagen kann und sich nicht wundert. Die Farbe und Form muss übrigens nicht immer grün und länglich sein. Es gibt auch gelbe, gestreifte und runde Exemplare.

ZUCCHINI-BLÜTEN

Die Blüten sehen nicht nur toll aus mit ihrer gelben Farbe, sondern schmecken auch richtig lecker mit ihrem nussigen Geschmack. Man unterscheidet zwischen weiblichen und männlichen Blüten. Beide sind essbar, die weiblichen sind nur größer und somit besser zu füllen.



Zucchini

Im kühlen und dunklen Gemüsefach des Kühlschranks

hält sie sich ca. 1 Woche, angeschnitten nur 2 Tage.

Man kann sie auch bis zu 4 Monate einfrieren. Die Zucchini

ist zwar nicht ethylenempfindlich in dem Sinne, dass

dadurch der Reifeprozess angekurbelt wird, sie wird aber in

Gegenwart von ethylenausstoßendem Obst und Gemüse

weich und fleckig.

WICHTIG: TROCKEN LAGERN

AUSNAHME FRÜHLINGSZWIEBEL

Frühlingszwiebeln (auch Lauchzwiebeln genannt), sehen dem Lauch/Porree ähnlich, sie sind nur deutlich kleiner, hellgrün und haben runde Knollen. Geschmacklich ähneln sie Zwiebeln. Bei dieser Sorte ist das Grün kein Zeichen von Überreife, sondern essbar. Frisch sind sie kräftig grün und weder schlaff noch verwelkt. Diese Sorte gehört als einzige unter den Zwiebeln in den Kühlschrank!

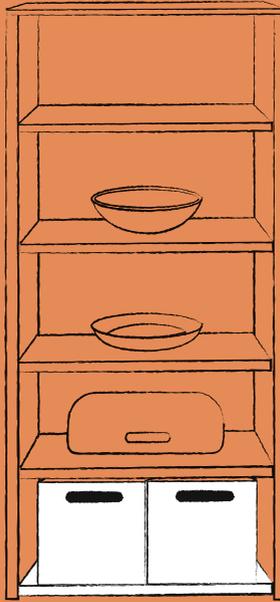
VERSCHIEDENE SORTEN

Es gibt sie in allen Farben und Formen: braun, weiß, rot, rund, spitz und länglich. Zu den Sorten zählen Speisezwiebel, Gemüsezwiebel, rote Zwiebel, Schalotte, Frühlingszwiebel etc.

FRISCHE ZWIEBELN ERKENNEN

Eine frische Zwiebel erkennt man an ihrem Äußeren: prall, fest, trocken und ohne grüne Triebe. Keimt die Zwiebel aus, ist das ein Zeichen für zu feuchte Lagerung. Bei schrumpfliger oder löschriger Schale, sowie dunklen Flecken unter der Haut, hat die Zwiebel ihre beste Zeit bereits hinter sich. Dies sind Zeichen von Fäulnis- und Schimmelbefall. Dadurch wird die Zwiebel matschig und wässrig und schmeckt bitter, muffig oder sogar vergoren. Ist eine Zwiebel schimmelig, sollte man diese sofort entfernen bevor andere befallen werden.





Zwiebel

Zwiebeln mögen es gerne dunkel, kühl und trocken. Ideal wäre ein kalter Keller. Die Dunkelbox im Vorratsregal ist aber auch vollkommen in Ordnung. Dort halten sie sich mehrere Wochen (braune Zwiebeln sogar bis zu einem halben Jahr). Allerdings sollte man sie frei lagern und nicht in Tüten oder Ähnlichem aufbewahren (Netze sind ok). Tiefgefroren sind sie bis zu einem Jahr haltbar.

ÜBERBLICK



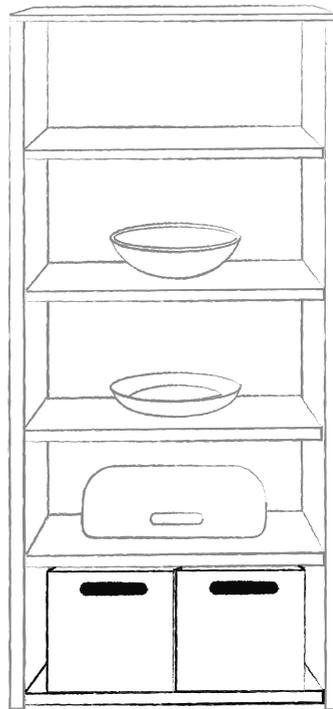
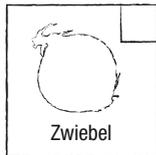
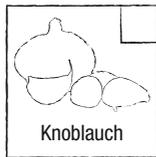
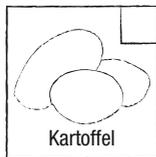
Zusammenfassend werden hier die einzelnen Lagerungsorte mit den dazugehörigen Lebensmitteln dargestellt.

Das kleine Kästchen gibt an, ob es sich um ethylenausstoßende (Ausrufezeichen) oder ethylenempfindliche (Kreuzchen) Lebensmittel handelt. Bei einem leeren Kästchen trifft keins der beiden zu.

Diese Übersicht gibt es zusätzlich als Beilagekarte, um sie gut sichtbar z.B. an den Kühlschrank zu pinnen. Für Haushalte mit wenig Platz im Vorratsregal bzw. nur einem großen Fach im Kühlschrank, in denen es somit keine separate Lagerung für Obst und Gemüse gibt, liegt eine Übersicht auf der Rückseite der Beilagekarte vor.

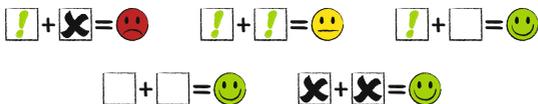
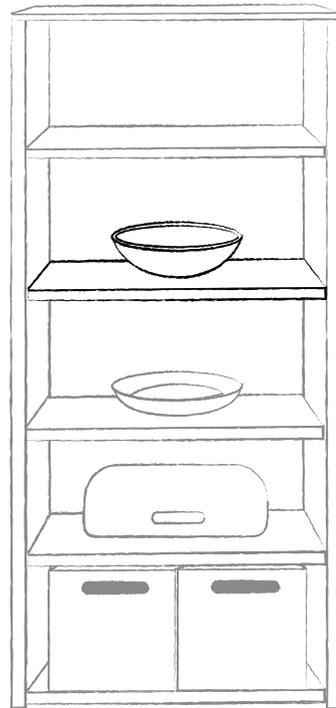
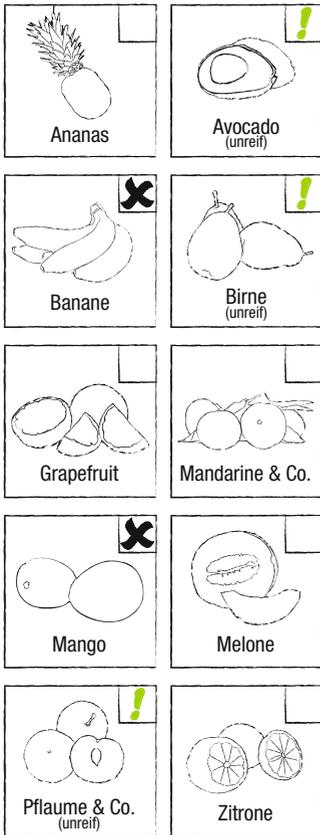
VORRATSREGAL

DUNKELBOX



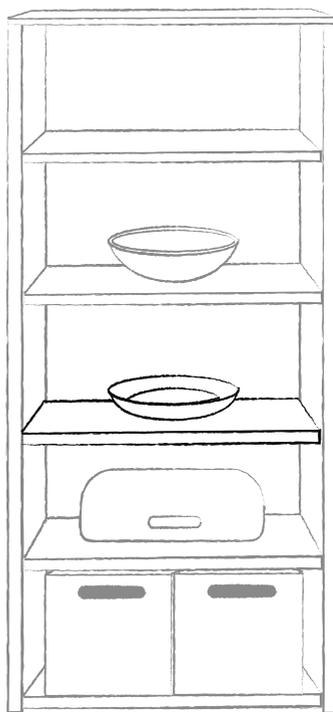
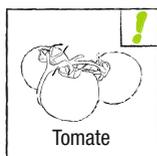
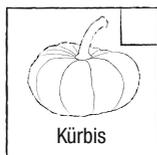
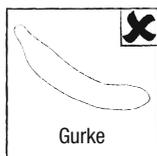
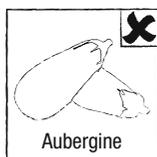
VORRATSREGAL

OBSTFACH



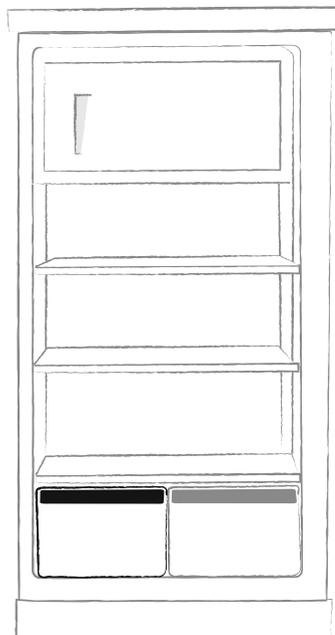
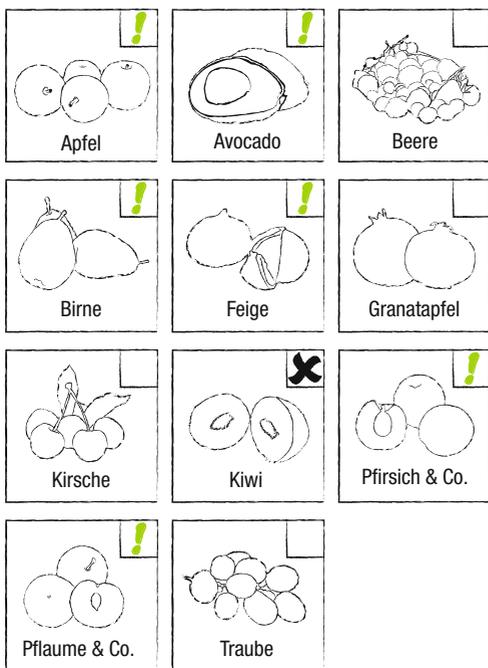
VORRATSREGAL

GEMÜSEFACH



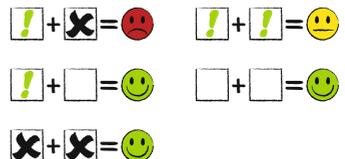
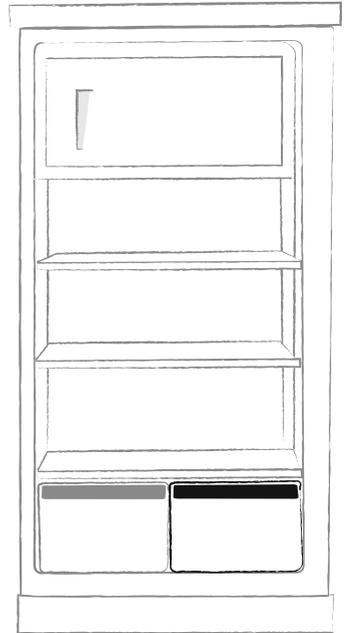
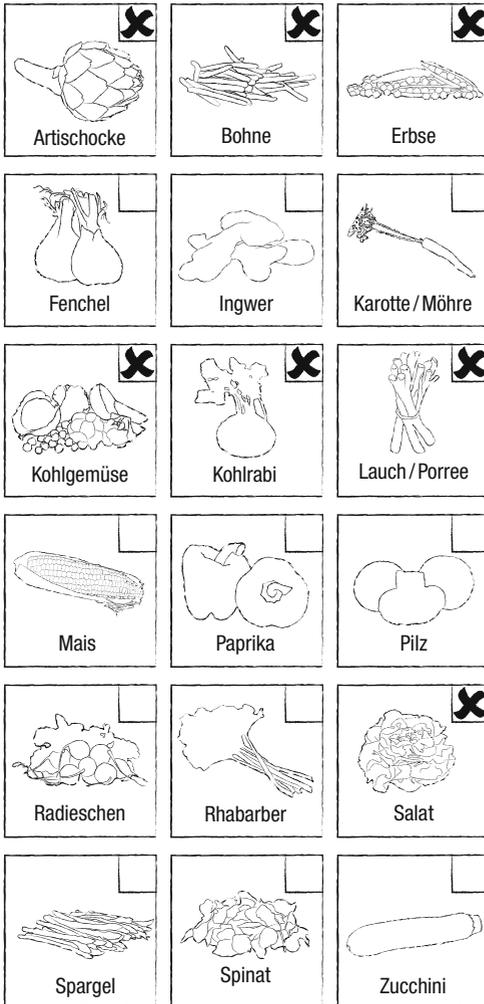
KÜHLSCHRANK

OBSTFACH



KÜHLSCHRANK

GEMÜSEFACH



SACHREGISTER

OBST/GEMÜSE-ABC

Ananas	13, 100	Granatapfel	37, 102
Apfel	15, 102	Grapefruit	39, 100
Apfelsine	64, 100	Grünkohl	55, 103
Aprikose	72, 102	Gurke	41, 101
Artischocke	17, 103	Heidelbeere	25, 102
Aubergine	19, 101	Heubeere	25, 102
Avocado	21, 100, 102	Himbeere	25, 102
Banane	23, 100	Ingwer	43, 103
Beere	25, 102	Johannisbeere	25, 102
Bickbeere	25, 102	Kaiserschote	31, 103
Birne	27, 100, 102	Karotte	45, 103
Blaubeere	25, 102	Kartoffeln	47, 99
Blaukraut	55, 103	Kirsche	49, 102
Blumenkohl	55, 103	Kiwi	51, 102
Brokkoli	55, 103	Knoblauch	53, 99
Brombeere	25, 102	Kohlgemüse	55, 103
Bohne	29, 103	Kohlrabi	57, 103
Chinakohl	55, 103	Krauskohl	55, 103
Clementine	65, 100	Kürbis	59, 101
Erbse	31, 103	Lauch	61, 103
Erdbeere	25, 102	Limette	93, 100
Feige	33, 102	Mais	63, 103
Fenchel	35, 103	Mandarine	65, 100

Mango	67, 100	Traube	91, 102
Marille	73, 102	Waldbeere	25, 102
Markerbse	31, 103	Weißkohl	55, 103
Melone	69, 100	Weißkraut	55, 103
Mirabelle	75, 100, 102	Wildbeere	25, 102
Möhre	45, 103	Wirsing	55, 103
Mollbeere	25, 102	Zeckbeere	25, 102
Moosbeere	25, 102	Zitrone	93, 100
Nektarine	73, 102	Zucchini	95, 103
Orange	65, 100	Zuckererbse	31, 103
Palerbse	31, 103	Zuckerschote	31, 103
Paprika	71, 103	Zwetschge	75, 100, 102
Pfirsich	73, 102	Zwiebel	97, 99
Pflaume	75, 100, 102		
Pilz	77, 103		
Porree	61, 103		
Radieschen	79, 103		
Reneklode	75, 100, 102		
Rhabarber	81, 103		
Rosenkohl	55, 103		
Rotkohl	55, 103		
Rotkraut	55, 103		
Salat	83, 103		
Schalerbse	31, 103		
Schwarzbeere	25, 102		
Spargel	85, 103		
Spinat	87, 103		
Spitzkohl	55, 103		
Stachelbeere	25, 102		
Tomate	89, 101		

QUELLEN

LITERATUR

Apotheken Umschau: „Rhabarber: Gesund oder giftig?“. <http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Rhabarber-Gesund-oder-giftig-217587.html>

Bundeszentrum für Ernährung : <http://www.bzfe.de>

Bundeszentrum für Ernährung: „Äpfel: Zubereitung und Lagerung“. <http://www.bzfe.de/inhalt/aepfel-zubereitung-und-lagerung-3996.html>

Eatsmarter!: „Grapefruit“. <http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/grapefruit>

Eatsmarter!: „Pflaumen“. <http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/pflaumen>

Eatsmarter!: „Zitronen“. <http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/zitronen>

Eatsmarter!: „Zuckerschoten“. <http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/zuckerschoten>

Edeka: „Pfirsich, Aprikose und Nektarine: Was ist der Unterschied?“. <https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/pfirsich-aprikose-und-nektarine-was-ist-der-unterschied.jsp>

essen & trinken: „Artischocken: Einkaufs- und Küchentipps“. <http://www.essen-und-trinken.de/topthemen/specials/artischocke/artischocken-zubereitung-tipps.html>

essen & trinken: „Erbsen: Wissenswertes“. <http://www.essen-und-trinken.de/erbsen/erbsen-wissenswertes-1005440.html>

essen & trinken: „Feigen : Zubereitung & Verzehr“. <http://www.essen-und-trinken.de/feige/feigen--zubereitung--verzehr-1008723.html>

essen & trinken: „Fenchel: Wirkung, Zubereitung & Rezepte“. <https://www.essen-und-trinken.de/fenchel>

essen & trinken: „Gefüllte Zucchini Blüten“. <http://www.essen-und-trinken.de/kochschule/gefüllte-zucchini-blueten-k-1033503.html>

essen & trinken: „Kohl: Rezepte & Tipps“. <http://www.essen-und-trinken.de/topthemen/specials/kohl/index.html>

essen & trinken: „Kürbis: Rezepte & Tipps“. <http://www.essen-und-trinken.de/kuerbis>

essen & trinken: „Tipps rund um Mais“. <http://www.essen-und-trinken.de/mais/tipps-rund-um-mais-1006267.html>

essen & trinken: „Wirsing: Warenkunde & Tipps“. <https://www.essen-und-trinken.de/wirsing/83032-rtkl-wirsing-warenkunde-tipps>

essen & trinken: „Zucchini“. <https://www.essen-und-trinken.de/zucchini>

essen & trinken: „Zwiebeln“. <https://www.essen-und-trinken.de/zwiebeln>

Focus: „Wahrheit oder Irrtum Täglich ein Apfel erspart den Arztbesuch? Was wirklich hinter der Weisheit steckt“. https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/taeglich-ein-afel-erspart-den-arztbesuch-was-wirklich-hinter-der-weisheit-steckt_id_5049194.html

Frey, Carina (2018): Haushalt im Griff - Einfach, schnell und nachhaltig. Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.) <https://www.n-tv.de/ratgeber/Funktionen-die-der-neue-Kuehlschrank-braucht-article17925301.html>

Gartenjournal: „Eine vollreife Melone richtig lagern“. <https://www.gartenjournal.net/melone-lagern>

Gartenjournal: „Granatapfel lassen sich lange aufbewahren“. <http://www.gartenjournal.net/granataepfel-lassen-sich-lange-aufbewahren>

Gartenjournal: „Pilze und ihre Einordnung als Gemüse“. <http://www.gartenjournal.net/pilze-gemuese>

Gartenjournal: „So lagern Sie Weintrauben vorbildlich“. <http://www.gartenjournal.net/weintrauben-lagern>

Gartenjournal: „Wie lagert man eine Mango richtig?“. <http://www.gartenjournal.net/mango-lagern>

Gartenjournal: „So geleiten Sie eine Ananas durch die Reifezeit“. <https://www.gartenjournal.net/ananas-reif>

Gartentipps.com: „Ingwer richtig lagern – So bleibt er lange frisch“. <http://www.gartentipps.com/ingwer-richtig-lagern-so-bleibt-er-lange-frisch.html>

Gartentipps.com: „Knoblauch lagern – So bleibt er länger frisch“. <http://www.gartentipps.com/knoblauch-lagern-so-bleibt-er-laenger-frisch.html>

Garten-Treffpunkt: „Knollengemüse“. <https://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/knollengemuese.aspx>

Gertrudenhof: „Spitzkohl“. <http://erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de/index.php/bauernmarkt/obst-gemuese-und-mehr/spitzkohl/>

Lebensmittelretter: „Anleitung für Fachkräfte“. Verbraucherzentrale Hessen (Hrsg.) https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/2017-09/Ess-Kult-Tour_Aneitung%20f%C3%BCr%20Fachkraefte.pdf

Maggi Kochstudio: „Aubergine“. <https://www.maggi.de/maggi-kochstudio/wissen/lexikon/aubergine>

Maggi Kochstudio: „Gurke“. <https://www.maggi.de/maggi-kochstudio/wissen/lexikon/gurke>

Maggi Kochstudio: „Melone“. <https://www.maggi.de/maggi-kochstudio/wissen/lexikon/melone>

Nestlé Ernährungsstudio: „Darf man Pilze aufwärmen?“ <https://ernaehrungsstudio.nestle.de/ernaehrungswissen/wusstensieschon/darfmanpilzeaufwaermen.htm>

paradisi.de: „Woran man frischen Kohlrabi erkennt und wie man ihn lange frisch hält“. http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Naturkost/Kohlrabi/Artikel/16781.php

real: „Kirschen: sommerliche Lieblingsfrüchte“. <https://www.real.de/besser-leben/lebensmittel-lexikon/weitere-infos-zu-lebensmitteln/kirschen-sommerliche-liebingsfruechte/>

Reichenauer, Gemüsekekse: „Lagerungstipps“. <https://www.reichenauer-gemuesekekse.de/wp/wp-content/uploads/2013/04/Lagerungstipps.pdf>

Reishunger: „Haltbarkeit von Bohnen“. <https://www.reishunger.de/wissen/article/376/haltbarkeit-von-bohnen>

Die rollende Gemüsekekse: „Lagertipps“. <https://www.rollende-gemuesekekse.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf>

smarticular.net: „Geruchsfreier Knoblauch: 18 Tricks gegen Knoblauchfahnen“. <http://www.smarticular.net/geruchsfreier-knoblauch-tricks-gegen-knoblauchfahnen/>

springlane: „Alles Banane! Das musst du über die gelbe Tropenfrucht wissen“. https://www.springlane.de/magazin/banane-zubereiten/#Zu_reife_Bananen

springlane: „Lauch zubereiten – immer ran an die Stangen“. <https://www.springlane.de/magazin/lauch-schneiden-t-zubereiten/>

Tagesspiegel: „Warum ist Paprika rot, gelb und grün?“. <http://www.tagesspiegel.de/wissen/aha-warum-ist-paprika-rot-gelb-und-gruen/1821306.html>

tegut: „Unterschied Mandarine und Clementine“. <https://www.tegut.com/produkte/artikel/unterschied-mandarine-g-und-clementine.html>

Tomaten-Welt: „Die richtige Lagerung von Tomaten erhält Frische und Geschmack“. <http://www.tomaten-welt.de/nahrungsmittel/lagerung/>

worldsoffood: „Avocado – Lagerung, Reife, Nährwert und Verwendung der Frucht“. <http://www.worldsoffood.de/gesund-es-und-bio/item/217-avocado-lagerung-naehrwert-und-verwendung-der-frucht.html>

Zentrum der Gesundheit: „Wie erkennt man eine reife Avocado und wie am besten zubereiten?“ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/avocado.html>

Zu gut für die Tonne: „Hochsaison für Spinat: So bleibt das Gemüse frisch“. <https://www.zugutfuerdietonne.de/initiative-material-und-aktionen/presse/pressemitteilungen/meldung/hochsaison-fuer-spinat-so-bleibt-das-gemuese-frisch/?contrast=0&cHash=83286b51a47e9ad5abf06fb66568057a>

Zu gut für die Tonne: „Infobroschüre mit 10 Goldenen Regeln, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden“. https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/ZgfdT/ZGFDT_Infobrosch_Deutsch_042018_Ansicht_NEU.pdf. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.)

Zu gut für die Tonne: „Lebensmittel-Lexikon“. <https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/lebensmittel-lexikon/>

QUELLEN

ABBILDUNGEN

Logo: eigene Illustration

Kühlschrank: eigene Illustration

Vorratsregal: eigene Illustration

Ananas: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Ananas-May_2008-1.jpg



Alvesgaspar

Apfel: <https://pixabay.com/en/apples-fresh-green-red-health-455396/>



Artischocke: <https://www.dreamstime.com/stock-photo-artichoke-image21672220>

Kauf

Aubergine: <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-images-eggplant-image14861089>

Kauf

Avocado: <https://pixabay.com/de/appetit-avocado-avo-kalorien-1238257/>



Banane: <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=159146&picture=&jazyk=DE>



Birne: <https://pixabay.com/en/food-fresh-fruit-green-isolated-2280/>



Beere: <https://pixabay.com/en/berries-blueberries-raspberries-838323/>
<https://pixabay.com/en/strawberry-fruit-delicious-red-272810/>



Bohne: <https://www.maxpixel.net/Pod-Fruit-Beans-Food-Haricots-Vert-Vegetable-1576700>



Erbse: <https://www.dreamstime.com/stock-photo-green-peas-isolated-white-background-image46890192>

Kauf

Feige: <https://pixabay.com/en/fig-tropical-fruit-violet-fruit-1506157/>



Fenchel <https://pixabay.com/en/fennel-vegetables-fennel-bulb-food-1311691/>



Granatapfel:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Granatapfel_2013.jpg	 Tim.Reckmann
Grapefruit:	https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Citrus_paradisi_(Grapefruit,_pink)_white_bg.jpg	 Raeky
Gurke:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salatgurke.jpg	 by Rainer Zenz
Ingwer:	https://pixabay.com/en/ginger-vegetables-food-1960613/	
Karotte / Möhre:	https://pixabay.com/en/vegetables-harvest-cultivation-1666632/	
Kartoffel:	https://pixabay.com/en/brown-close-up-food-fresh-healthy-2795/	
Kirsche:	https://pixabay.com/en/sweet-cherries-delicious-dessert-1500435/	
Kiwi:	https://pixabay.com/en/kiwi-fruit-kiwi-fruit-vitamins-74363/	
Knoblauch:	https://pixabay.com/en/garlic-flavoring-food-seasoning-1726810/	
Kohlgemüse:	https://www.colourbox.com/image/various-types-of-cabbage-image-8348209	Campuslizenz
Kohlrabi:	https://pixabay.com/en/kohlrabi-vegetables-green-vitamins-74276/	
Kürbis:	https://pixabay.com/en/pumpkin-white-back-ground-squash-963043/	
Lauch / Poree:	https://pixabay.com/en/herb-garden-culinary-herbs-1211010/	
Mais:	https://pixabay.com/en/beans-corn-fresh-healthy-cooking-1851374/	
Mandarine & Co.:	https://pixabay.com/en/oranges-tangerines-clementines-602271/	
Mango:	https://pixabay.com/en/mango-fruit-exotic-tropical-fresh-164572/	
Melone:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cantaloupes_muskmelons.jpg	
Paprika:	https://pixabay.com/en/paprika-vegetables-yellow-red-food-421088/	
Pfirsich & Co.:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:White-Peaches-Bunch.jpg	
Pflaume & Co:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prunus_domestica_fruits_001.JPG	 StMH

Pilz:	https://pixabay.com/en/mushroom-meadow-forest-nature-177095/	
Radieschen	https://www.maxpixel.net/Blur-Bokeh-Radish-Root-Green-Radishes-Red-2069606	
Rhabarber:	https://www.colourbox.de/bild/bild-18130030	Campuslizenz
Salat:	https://pixabay.com/en/salad-green-vegetables-meals-2114149/	
Spargel:	https://pixabay.com/en/asparagus-green-vegetable-food-700153/	
Spinat:	https://www.colourbox.de/bild/spinat-auf-weisem-hintergrund-bild-9730504	Campuslizenz
Tomate:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tomates_-_Vladimir_Morozov.jpg	 Vladimir Morozov
Traube:	https://pixabay.com/en/grapes-fruit-healthy-vitamins-839901/	
Zitrone & Co.:	https://pixabay.com/en/lemon-slice-slices-sliced-yellow-2014/ https://pixabay.com/en/background-bitter-breakfast-bright-1239267/	
Zucchini:	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zucchini-Whole.jpg	
Zwiebel:	https://pixabay.com/en/onion-bulb-food-fresh-healthy-83068/	

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Projekt MehrWert NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf
www.mehrwert.nrw

 (0211) 3809 689

 mehrwert@verbraucherzentrale.nrw

 @MehrWertNRW

 /MehrWertNRW.Initiativen

 /MehrWertNRW

Das Projekt **MEHR WERT** NRW wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



2024

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung