

Diese Sorten gehören ins Gemüsefach des Kühlschranks (0°-Zone und hohe Luftfeuchtigkeit):

Obst: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Feigen, Litschis, Kirschen, Nektarinen, Passionsfrüchte (Maracuja), Pflaumen, Pfirsiche, Rhabarber, Steinobst, Trauben

Gemüse: Artischocken, Blattsalate, Blumenkohl, Chinakohl, Romanesco, grüne Bohnen (nicht ins 0°-Fach), Broccoli, Champignons, Chicoree, Erbsen (nicht ins 0°-Fach), Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kräuter, Kohl, Mais, Mangold, Pilze, Radieschen, Rettich, Rucola, Rosenkohl, Rote Bete, Staudensellerie, Knollensellerie, Spargel, Spinat, Wirsing, Wurzelgemüse, Zucchini

Merkhilfe: feste Gemüse und Salate

Tipp: Das Gemüse sollte verpackt werden, sonst verliert es seine Feuchtigkeit und wird runzlig oder fällt zusammen. Dafür eignen sich perforierte Plastikbeutel, ein feuchtes Geschirrtuch oder Frischebehälter mit Vakuumdeckel. Wasserreiche Gemüse wie Spinat, Kräuter und Salat vor dem Verpacken anfeuchten und bald verzehren.

Diese Sorten gehören nicht in den Kühlschrank:

Obst: Ananas, Avocados, Bananen, Granatapfel, Kiwis, Mangos, Papayas, Zitrusfrüchte, Melonen, Erdbeeren

Gemüse: Auberginen, Gurken, Ingwer, Knoblauch, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Zucchini

Zwiebeln, Kürbisse, Kartoffeln, Ingwer: kühl (14°C), dunkel und trocken
Vorratsraum oder Keller

Obst und wasserreiche Gemüse - Ananas, Avocados, Bananen, Mangos, Oliven, Zitrusfrüchte, Melonen, Paprika, Gurken, Auberginen, Zucchini und Tomaten sind kälteempfindlich und gehören eher in einen kühlen Raum

Obst und Fruchtgemüse, welches das Reifegas Ethylen ausscheiden und somit den Reifeprozess beschleunigen, sollten getrennt aufbewahrt werden. Am besten im Vorratsraum oder zugedeckt in der Küche.

Diese Reifeeigenschaft können Sie natürlich auch positiv nutzen: Legen Sie einen reifen Apfel oder reife Bananen mit noch nicht ausgereiften Tomaten, Nektarinen oder harten Kiwis in eine Plastiktüte und diese reifen schneller nach.

Nicht nachreifende Sorten sind: Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Clementinen, Weintrauben, Zitrusfrüchte, Auberginen, Gurken.

Nachreifende Sorten sind: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Blaubeeren, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Melonen, Mangos und Kiwis. Tomaten, Paprika.

Lagertipps nach Gemüse- oder Obstsorten sortiert:

Äpfel - mögen es feucht und kühl - Keller, Vorratsraum oder für kleine Mengen Kühlschrank, da Äpfel aber viel Reifegas Ethylen absondern, getrennt lagern

Ananas - in einem Obstteller in der Küche, rasch verzehren, verlieren im Kühlschrank ihr Aroma

Auberginen - im Vorratsraum, nicht im Kühlschrank

Avocados - im Vorratsraum oder Obstteller, wenn Sie auf Druck nachgibt, ist die Avocado reif, dann bald verzehren

Bananen - werden im Kühlschrank schwarz, im Vorratsraum oder Obstteller lagern

Birnen - lagern gut und lange im Kühlschrank

Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco - im Gemüsefach des Kühlschranks, ca 1 Woche

Bohnen - in einem feuchten Tuch im Kühlschrank, nicht ins Gemüsefach da nicht unter 5°C, in 2-3 Tagen verbrauchen

Chicoree - in Papier einschlagen, im Gemüsefach des Kühlschranks, ca. 1 Woche

Erdbeeren - im Vorratsraum 1 Tag, am besten sofort verzehren, im kalten Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma. Bei 7°C im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

Erbsen - mit Hülsen in ein feuchtes Tuch einschlagen, nicht ins Gemüsefach, am besten bald verzehren (1-2 Tage)

Karotten - Bundgrün entfernen, in einem perforierten Plastikbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks, regelmäßig kontrollieren, dass sich kein Schwitzwasser bildet, sonst werden die Karotten schwarz und schimmeln

Kürbisse - im Keller oder Vorratsraum, nicht unter 2°C, 2-4 Monate

Kräuter - in einem feuchten Tuch, feuchten Plastikbeutel oder Wasserglas im Gemüsefach des Kühlschranks, Basilikum nicht in den Kühlschrank sondern ins Wasserglas in der Küche

Kiwi - in Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks, 3-5 Tage

Kartoffeln - dunkel und kühl, aber nicht unter 2°C, im Keller oder Abstellraum

Mais - Blätter nicht entfernen, hält sich im Gemüsefach des Kühlschrank ca. 4 Tage

Mangold, Grünkohl, Fenchel - im feuchten Tuch oder Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks, bald verzehren

Paprika - im Vorratsraum, kühl und trocken, ca. 1 Woche

Pilze - mögen keinen Druck und keine Nässe, daher kalt, dunkel und trocken lagern, am besten in einem luftdurchlässigen Gefäß (niemals Plastikbeutel) im Kühlschrank, Keller oder Terrasse.

Rhabarber - in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks, ca. 4-5 Tage

Radieschen, Rettich - in Plastikfolie im Gemüsefach des Kühlschranks, Laub entfernen

Rosenkohl - im Gemüsefach des Kühlschranks in Papier einwickeln und bis zu 5 Tage aufbewahren

Rucola - feucht eingepackt im Kühlschrank oder im Wasserglas

Steinobst (Pfersiche, Aprikosen, Pflaumen..) - im Kühlschrank in einer Papiertüte, mögen es trocken und kühl, ca. 1 Woche

Staudensellerie, Chinakohl - eingepackt im Gemüsefach des Kühlschranks, ca. 1 Woche

Spinat, Salat - eingepackt, in feuchtes Tuch einschlagen, im Gemüsefach des Kühlschranks. Hält 2-3 Tage

Spargel - in feuchtes Tuch einschlagen, im Gemüsefach des Kühlschranks, 2-3 Tage.

Kopfsalate alle Arten, Feldsalat, Blattgemüse - in einer angefeuchteten Box im der 0°C - Zone, bald verzehren

Tomaten - Vorratsraum, 10°C optimal, vorm Verzehr ein paar Stunden in die warme Küche legen, dann entfalten Sie ihr herrliches Aroma. Im Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma. Tomaten getrennt von anderen Gemüse oder Obst lagern, da sie Ethylen ausscheiden

Weißkohl, Wirsing, Rotkohl, Lauch, Kohlrabi, Fenchel, Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Sellerie, Rote Bete, Steckrüben, Schwarzwurzeln, Wurzelpetersilie) - im Gemüsefach des Kühlschranks in einer Papiertüte, 2 Wochen bis zu mehrere Wochen

Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Clementinen) - im nicht zu kalten Vorratsraum, trocken, nie unter 5°C, oder im Obstkorb in der Küche. Kühl und trocken halten sich Zitrusfrüchte bis zu 3 Wochen

Zucchini, Gurken - Vorratsraum oder Obstkorb, 10° -15° optimal, bei zu kalter Lagerung werden sie weich

Zwiebeln, Knoblauch - Vorratsraum, kühl, dunkel und trocken