

Gut gelagert bleibt's länger frisch.



Damit Du möglichst lang gut von den feinen Sachen aus Deiner Biokiste hast, haben wir hier ein paar kleine Kniffe & Tipps für Dich zusammengestellt. Ab der nächsten Seite erwartet Dich dann die lange Liste mit den meisten Obst- und Gemüsesorten mit Idealtemperaturen und Hinweisen. Auf lange Frische!

Äpfel

Äpfel strömen das natürliche Gas Ethylen aus, was andere Obstsorten im Reifeprozess antreibt – daher lagere sie lieber getrennt von anderen. In einer verschlossenen Tüte halten sie am längsten.

Beerenobst

Du solltest Deine Beeren schnell nach Erhalt essen; am Besten innerhalb der ersten 1 – 2 Tage. Je nach Wetterbedingungen bei der Ernte können sie schnell faulen.

Grünzeug

Das Grünzeug an Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie kannst Du vor dem Einräumen entfernen. Dann halten sie etwas länger. Das entfernte Grün kann dann noch zum Würzen gehackt eingefrohren oder als Brühe eingekocht werden.

Kräuter

Bundkräuter mögen keine Gürtel! Daher befreie sie am Besten sofort von Gummibändern oder Schnüren. Dann kannst Du sie einmal mit Wasser benetzen und in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren. Basilikum kann in ein Glas mit Wasser gestellt werden und wird am Besten dann recht bald gegessen.

Steinobst

Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen am besten immer im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren. Bei 2–4 °C halten sich die Früchte ca. 3 – 4 Tage. 1–2 Stunden vor dem Essen nimmst Du die Früchte am Besten aus der Kühlung – dann schmecken sie am Besten. Wasche sie vorm Einlagern nicht! Das beschleunigt den Faulprozess.

Schmutzig? Sehr gut!

Gemüse, an dem noch Ackererde haftet, solltest Du am Besten erst vor der Verarbeitung waschen. Die Erde funktioniert als Verdunstungsschutz sehr gut, hält länger frisch und das Aroma wird erhalten.

Druckstellen

Liegen z.B. Pfirsiche in einer hohen Schale übereinander, können diese auch mal Druckstellen bekommen. Das ist nicht weiter schlimm – die Stellen sind bloß etwas Vitaminärmer. Die Stellen können einfach herausgeschnitten werden und der Rest des Obstes kann gegessen werden.

Vorsicht!

Kälteempfindliches Obst und Gemüse sollte nicht im Kühlschrank lagern.

Kälteempfindliches Gemüse

Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Auberginen sind sehr kälteempfindlich. Unter 10 °C bekommen sie Kälteschäden.

Bei unter 8 °C bekommt Basilikum schwarze Kälteflecken.

Tomaten verlieren bei zu kalter Lagerung den Geschmack.

Kälteempfindliches Obst

Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Mangos, Papayas

Bananen verfärben sich schwarz nach einer Exkursion in der Kälte.

Mangos, Papayas und Ananas bekommen wässrig-glasige Stellen und verlieren an Aroma.

Viel Freude mit Deiner Biokiste!



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

| Gemüse | Lagerung | Bitte beachten |
|-----------------|------------------|--|
| Aubergine | ❌ kühl & trocken | Wenn zu kühl werden sie braun oder bekommen wässrige Stellen. |
| Avocado | ❌ kühl & trocken | Bei Zimmertemperatur reifen sie nach. |
| Basilikum | ❌ kühl & trocken | Band vom Bund lösen und in ein Glas Wasser stellen. |
| Blumenkohl | 📦 6 – 8 ° C | Dunkel mit Blättern lagern. |
| Bohnen | 📦 6 – 8 ° C | Gewaschen in ein feuchtes Tuch einschlagen. |
| Brokkoli | 📦 6 – 8 ° C | Dunkel lagern. |
| Chicoree | 📦 6 – 8 ° C | Dunkel in Papier eingeschlagen lagern. |
| Chinakohl | 📦 6 – 8 ° C | In ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften |
| Endivien | 📦 6 – 8 ° C | In Papier eingeschlagen vor dem Austrocknen schützen. |
| Erbsen | 📦 2 – 5 ° C | Gewaschen in ein feuchtes Tuch einschlagen. |
| Feldsalat | 📦 6 – 8 ° C | In einem Schälchen mit feuchtem Tuch abgedeckt lagern. |
| Fenchel | 📦 6 – 8 ° C | Zartes Grün entfernen und in feuchtes Tuch einschlagen. |
| Grünkohl | 📦 6 – 8 ° C | Für längere Lagerung Blanchieren und Einfrieren. |
| Gurken | ❌ kühl & trocken | Schnittfläche mit Bienenwachstuch bedecken. |
| Ingwer | ❌ kühl & trocken | Trocken & dunkel lagern. Angeschnitten im Kühlschrank. |
| Kartoffeln | ❌ kühl & trocken | Entwickeln süßlichen Geschmack bei Lagerung unter 3,5 ° C. Nie mit Äpfeln zusammen und immer dunkel lagern. Grüne Stellen vor dem Verzehr entfernen. |
| Knoblauch | ❌ kühl & trocken | Trocken, Dunkel und von Obst getrennt lagern. |
| Kohl | 📦 6 – 8 ° C | Äußere, trockene Blätter erst kurz vor Zubereitung entfernen. |
| Kohlrabi | 📦 6 – 8 ° C | Blätter vorm Einlagern entfernen. |
| Kräuter | 📦 6 – 8 ° C | Band entfernen und mit feuchtem Tuch abgedeckt im Kühlschrank lagern. |
| Kürbis | ❌ kühl & trocken | Ein kühler Keller ist perfekt. Ab und zu drehen und auf Schimmel achten. |
| Mangold | 📦 6 – 8 ° C | Schnell verzehren. Sonst verliert er seine guten Vitamine. |
| Möhren | 📦 6 – 8 ° C | Nicht neben nachreifendem Obst lagern. |
| Pak Choy | 📦 6 – 8 ° C | Schnell verzehren. Sonst verliert er seine guten Vitamine. |
| Paprika | 📦 6 – 8 ° C | Kühl und dunkel und nicht neben nachreifendem Obst lagern. |
| Pastinaken | 📦 6 – 8 ° C | Nicht neben nachreifendem Obst lagern. |
| Pilze | 📦 6 – 8 ° C | Im Papierbeutel aufbewahren. Schnell aufbrauchen. |
| Porree | 📦 6 – 8 ° C | In Papier einschlagen. Nicht in der Nähe von Lebensmitteln, die fremde Gerüche annehmen lagern. |
| Radieschen | 📦 6 – 8 ° C | Blätter vorm Einlagern entfernen. |
| Rettich | 📦 6 – 8 ° C | Blätter vorm Einlagern entfernen. |
| Rosenkohl | 📦 6 – 8 ° C | In Papier einschlagen. |
| Rote Bete | 📦 6 – 8 ° C | Blätter vorm Einlagern entfernen und in Papier einschlagen. |
| Salate | 📦 6 – 8 ° C | In ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften. |
| Schwarzwurzeln | 📦 6 – 8 ° C | Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern. |
| Sellerie | 📦 6 – 8 ° C | Luftdicht im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lagerbar. |
| Knollensellerie | 📦 6 – 8 ° C | Einzelne Stücke luftdicht im Kühlschrank lagern. |
| Spargel | 📦 6 – 8 ° C | Ungeschält in feuchtem Tuch einschlagen. Grüner Spargel steht am liebsten in einem Glas mit Wasser. |

| | | |
|----------------------|------------------|---|
| Spinat | 📅 6 – 8 ° C | Am Besten direkt verarbeiten – Nährstoffe verfliegen schnell. |
| Steckrüben | 📅 6 – 8 ° C | Blätter vorm Einlagern entfernen. |
| Süßkartoffeln | 📅 6 – 8 ° C | Nie mit Äpfeln zusammen und immer dunkel lagern. Nicht so lange haltbar wie Standardkartoffeln. |
| Tomaten | ❌ kühl & trocken | Tomaten mit Grün reifen nach. Nicht mit anderem Gemüse lagern. |
| Topinambur | 📅 6 – 8 ° C | Erst vor dem Verarbeiten waschen. |
| Wirsing | 📅 6 – 8 ° C | Äußere, trockene Blätter erst kurz vor Zubereitung entfernen. |
| Zucchini | ❌ kühl & trocken | Locker in Papier einschlagen. |
| Zuckerhut | 📅 2 – 5 ° C | Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern. |
| Zuckermais | 📅 6 – 8 ° C | Am besten mit Hüllblättern lagern. |
| Zwiebeln | ❌ kühl & trocken | Trocken, lichtgeschützt und weit weg von Obst lagern. |

| Obst | Lagerung | Besonderheiten |
|---------------------|------------------|---|
| Ananas | ❌ kühl & trocken | Längere Lagerung auf Papier- oder Holzspäne bei Raumtemperatur. |
| Äpfel | 📅 6 – 8 ° C | Äpfel produzieren Ethylen, was ein Reifeförderndes Gas ist. Obst und Gemüse, das noch Nachreifen soll, kann in der Nähe liegen. Alles andere weit weg lagern oder Äpfel in ein eigenes Fach bzw. in einer Tüte. |
| Aprikosen | 📅 2 – 5 ° C | Früchte 1-2 Std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen. |
| Bananen | ❌ kühl & trocken | Sonnenstrahlen vermeiden für längere Lagerung. |
| Birnen | 📅 6 – 8 ° C | Kühl lagern und schnell essen. |
| Erdbeeren | 📅 2 – 5 ° C | Schnell vernaschen. |
| Feigen | 📅 2 – 5 ° C | Sehr kurze Lagerzeit. Am Besten sofort essen. |
| Grapefruit | ❌ kühl & trocken | Bei Zimmertemperatur werden Grapefruit süßer aber laufen auch schneller ab. Längere Lagerung: Bei 8 – 13 °C im Kühlschrank bis zu zwei Monate haltbar. |
| Heidelbeeren | 📅 6 – 8 ° C | Im Kühlschrank 1-2 Wochen. Aber zwischendurch auf Schimmel oder Druckstellen kontrollieren. |
| Kaki | 📅 2 – 5 ° C | Können im Kühlschrank nachreifen. |
| Kirschen | 📅 2 – 5 ° C | In einer Schale im Kühlschrank aufbewahren. |
| Kiwis | 📅 6 – 8 ° C | Harte Kiwis schaffen es im Kühlschrank über mehrere Wochen frisch zu bleiben. |
| Kumquats | ❌ kühl & trocken | Kumquats können bis zu 4 Wochen bei Zimmertemperatur halten. |
| Mandarinen | 📅 6 – 8 ° C | Bei Zimmertemperatur schnell verzehren. |
| Mangos | ❌ kühl & trocken | Falls zu hart, leg' die Mangos neben Deine Äpfel! |
| Melonen | ❌ kühl & trocken | Wassermelonen sollten nicht in den Kühlschrank, und schnell gegessen werden. |
| Nektarinen | 📅 2 – 5 ° C | Früchte 1-2 Std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen. |
| Orangen | 📅 6 – 8 ° C | Bei Raumtemperatur bis zu 2 Wochen haltbar. Im Kühlschrank länger – verlieren aber den Geschmack. |
| Papayas | ❌ kühl & trocken | Können in der Obstschale ungekühlt lagern. |
| Pfirsiche | 📅 2 – 5 ° C | Früchte 1-2 Std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen. |
| Pflaumen | 📅 2 – 5 ° C | Im Kühlschrank in einem feuchten Tuch eingewickelt lagern. |
| Rhababer | 📅 2 – 5 ° C | In ein feuchtes Tuch einschlagen. |
| Weintrauben | 📅 2 – 5 ° C | Wichtig ist, dass man gekühlte Trauben etwa eine Viertelstunde vor dem Vernaschen aus dem Kühler nimmt. |
| Zwetschgen | 📅 2 – 5 ° C | Reifen bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank halten sie sich ca. 1 Woche. |