

# Die Lagerung macht's!

Damit Du möglichst lang von dem Obst und Gemüse aus Deiner Biokiste hast, geben wir Dir gern einige Tipps zur Lagerung. Auf der Rückseite hast Du einen Überblick über die einzelnen Lebensmittel – diese Liste könntest Du Dir z.B. an den Kühlschrank oder in die Tür zur Speisekammer hängen. Und um ein Gefühl für die einzelnen Produkte und deren Lagerung zu bekommen hier einige generelle Hinweise:

## 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 und Obst an dem noch Ackererde haftet, solltest Du am Besten erst vor der Verarbeitung waschen. Die Erde funktioniert als Verdunstungsschutz sehr gut und hält länger Frisch.

## 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 Obsts 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.



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Gemüse	Lagerung	Haltbarkeit	Bitte beachten
<b>Aubergine</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Wenn zu kühl werden sie braun oder bekommen wässrige Stellen.
<b>Avocado</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Bei Zimmertemperatur reifen sie nach.
<b>Basilikum</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Band vom Bund lösen und in ein Glas Wasser stellen.
<b>Blumenkohl</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Dunkel mit Blättern lagern.
<b>Bohnen</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Gewaschen in ein feuchtes Tuch einschlagen.
<b>Brokkoli</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Dunkel lagern.
<b>Chicoree</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Dunkel in Papier eingeschlagen lagern.
<b>Chinakohl</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	In ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften
<b>Endivien</b>	🗄 6 – 8 °C	> 2 Wochen	In Papier eingeschlagen vor dem Austrocknen schützen.
<b>Erbsen</b>	🗄 2 – 5 °C	0 – 1 Tag	Gewaschen in ein feuchtes Tuch einschlagen.
<b>Feldsalat</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	In einem Schälchen mit feuchtem Tuch abgedeckt lagern.
<b>Fenchel</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Zartes Grün entfernen und in feuchtes Tuch einschlagen.
<b>Grünkohl</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Für längere Lagerung Blanchieren und Einfrieren.
<b>Gurken</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Schnittfläche mit Bienenwachstuch bedecken.
<b>Ingwer</b>	☒ kühl & trocken	5 – 7 Tage	Trocken & dunkel lagern. Angeschnitten im Kühlschrank.
<b>Kartoffeln</b>	☒ kühl & trocken	2+ Wochen	Entwickeln süßlichen Geschmack bei Lagerung unter 3,5 °C. Nie mit Äpfeln zusammen und immer dunkel lagern. Grüne Stellen vor dem Verzehr entfernen.
<b>Knoblauch</b>	☒ kühl & trocken	2+ Wochen	Trocken, Dunkel und von Obst getrennt lagern.
<b>Kohl</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Äußere, trockene Blätter erst kurz vor Zubereitung entfernen.
<b>Kohlrabi</b>	🗄 6 – 8 °C	5 – 7 Tage	Blätter vorm Einlagern entfernen.
<b>Kräuter</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Band entfernen und mit feuchtem Tuch abgedeckt im Kühlschrank lagern.
<b>Kürbis</b>	☒ kühl & trocken	2+ Wochen	Ein kühler Keller ist perfekt. Ab und zu drehen und auf Schimmel achten.
<b>Mangold</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Schnell verzehren. Sonst verliert er seine guten Vitamine.
<b>Möhren</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Nicht neben nachreifendem Obst lagern.
<b>Pak Choy</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Schnell verzehren. Sonst verliert er seine guten Vitamine.
<b>Paprika</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Kühl und dunkel und nicht neben nachreifendem Obst lagern.
<b>Pastinaken</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Nicht neben nachreifendem Obst lagern.
<b>Pilze</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Im Papierbeutel aufbewahren. Schnell aufbrauchen.
<b>Porree</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	In Papier einschlagen. Nicht in der Nähe von Lebensmitteln, die fremde Gerüche annehmen lagern.
<b>Radieschen</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Blätter vorm Einlagern entfernen.
<b>Rettich</b>	🗄 6 – 8 °C	5 – 7 Tage	Blätter vorm Einlagern entfernen.
<b>Rosenkohl</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	In Papier einschlagen.
<b>Rote Beete</b>	🗄 6 – 8 °C	5 – 7 Tage	Blätter vorm Einlagern entfernen und in Papier einschlagen.
<b>Salate</b>	🗄 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	In ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften.
<b>Schwarz- wurzeln</b>	🗄 6 – 8 °C	5 – 7 Tage	Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
<b>Sellerie</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Luftdicht im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lagerbar.
<b>Knollensellerie</b>	🗄 6 – 8 °C	7+ Tage	Einzelne Stücke luftdicht im Kühlschrank lagern.



<b>Spargel</b>	☞ 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Ungeschält in feuchtem Tuch einschlagen. Grüner Spargel steht am liebsten in einem Glas mit Wasser.
<b>Spinat</b>	☞ 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Am Besten direkt verarbeiten – Nährstoffe verfliegen schnell.
<b>Steckrüben</b>	☞ 6 – 8 °C	2+ Wochen	Blätter vorm Einlagern entfernen.
<b>Süßkartoffeln</b>	☞ 6 – 8 °C	> 2 Wochen	Nie mit Äpfeln zusammen und immer dunkel lagern. Nicht so lange haltbar wie Standardkartoffeln.
<b>Tomaten</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Tomaten mit Grün reifen nach. Nicht mit anderem Gemüse lagern.
<b>Topinambur</b>	☞ 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Erst vor dem Verarbeiten waschen.
<b>Wirsing</b>	☞ 6 – 8 °C	7+ Tage	Äußere, trockene Blätter erst kurz vor Zubereitung entfernen.
<b>Zucchini</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Locker in Papier einschlagen.
<b>Zuckerhut</b>	☞ 2 – 5 °C	2+ Wochen	Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
<b>Zuckermais</b>	☞ 6 – 8 °C	2 – 5 Tage	Am besten mit Hüllblättern lagern.
<b>Zwiebeln</b>	☒ kühl & trocken	2+ Wochen	Trocken, lichtgeschützt und weit weg von Obst lagern.
<b>Obst</b>	Lagerung	Haltbarkeit	Besonderheiten
<b>Ananas</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Längere Lagerung auf Papier- oder Holzspäne bei Raumtemperatur.
<b>Äpfel</b>	☞ 6 – 8 °C	2+ Wochen	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.
<b>Aprikosen</b>	☞ 2 – 5 °C	0 – 1 Tag	Früchte 1-2 std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen.
<b>Bananen</b>	☒ kühl & trocken	5 – 7 Tage	Sonnenstrahlen vermeiden für längere Lagerung.
<b>Birnen</b>	☞ 6 – 8 °C	0 – 1 Tag	Kühl lagern und schnell essen.
<b>Erdbeeren</b>	☞ 2 – 5 °C	0 – 1 Tag	Schnell essen und sonst an die kälteste Stelle des Kühlschranks.
<b>Feigen</b>	☞ 2 – 5 °C	0 – 1 Tag	Sehr kurze Lagerzeit. Am Besten sofort essen.
<b>Grapefruit</b>	☒ kühl & trocken	5 – 7 Tage	Bei Zimmertemperatur werden Grapefruit süßer aber laufen auch schneller ab. Längere Lagerung: Bei 8 – 13 °C im Kühlschrank bis zu zwei Monate haltbar.
<b>Heidelbeeren</b>	☞ 6 – 8 °C	7+ Tage	Im Kühlschrank 1-2 Wochen. Aber zwischendurch auf Schimmel oder Druckstellen kontrollieren.
<b>Kirschen</b>	☞ 2 – 5 °C	7+ Tage	In einer Schale im Kühlschrank aufbewahren.
<b>Kiwis</b>	☞ 6 – 8 °C	7+ Tage	Harte Kiwis schaffen es im Kühlschrank über mehrere Wochen frisch zu bleiben.
<b>Kumquats</b>	☒ kühl & trocken	2+ Wochen	Kumquatsch können bis zu 4 Wochen bei Zimmertemperatur halten.
<b>Mandarinen</b>	☞ 6 – 8 °C	5 – 7 Tage	Bei Zimmertemperatur schnell verzehren.
<b>Mangos</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Falls zu hart, leg' die Mangos neben Deine Äpfel!
<b>Melonen</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Wassermelonen sollten nicht in den Kühlschrank, und schnell gegessen werden.
<b>Nektarinen</b>	☞ 2 – 5 °C	2 – 5 Tage	Früchte 1-2 std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen.
<b>Orangen</b>	☞ 6 – 8 °C	1 – 2+ Wochen	Bei Raumtemperatur bis zu 2 Wochen haltbar. Im Kühlschrank länger – verlieren aber den Geschmack.
<b>Papayas</b>	☒ kühl & trocken	2 – 5 Tage	Können in der Obstschale ungekühlt lagern.
<b>Pfirsiche</b>	☞ 2 – 5 °C	2 – 5 Tage	Früchte 1-2 std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und waschen.
<b>Pflaumen</b>	☞ 2 – 5 °C	2 – 5 Tage	Im Kühlschrank in einem feuchten Tuch eingewickelt lagern.
<b>Rhababer</b>	☞ 2 – 5 °C	5 – 7 Tage	In ein feuchtes Tuch einschlagen.
<b>Kaki</b>	☞ 2 – 5 °C	5 – 7 Tage	Können im Kühlschrank nachreifen.
<b>Weintrauben</b>	☞ 2 – 5 °C	1 – 2 Wochen	Wichtig ist, dass man gekühlte Trauben etwa eine Viertelstunde vor dem Veraschen aus dem Kühler nimmt.
<b>Zwetschgen</b>	☞ 2 – 5 °C	5 – 7 Tage	Reifen bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank halten sie sich ca. 1 Woche.