

Weisst du wie Obst und Gemüse richtig lagern?

Anleitung: Wusstest du? Die Karten können gedreht werden, so dass die Antwort auf die Frage sofort ersichtlich wird.

Vorderseite


<p>Warum hält ungewaschenes Gemüse länger frisch?</p>	<p>In welchem Temperaturbereich lagere ich frische Beeren?</p>
<p>Wie ist das mit den Druckstellen bei Obst und Gemüse? Muss das Gemüse oder Obst weggeschmissen werden?</p>	<p>Kann ich Spinat lagern?</p>
<p>Wie werden Äpfel aufbewahrt?</p>	<p>Was ist bei der Lagerung von Weisskohl zu beachten?</p>
<p>Wie lagere ich Gemüse mit Grünzeug (Radieschen etc.)?</p>	<p>Wie lagere ich Lauch?</p>
<p>Wie lagere ich einen Bund Kräuter?</p>	<p>Wie lagere ich Wurzelgemüse?</p>
<p>Wie lagere ich Kiwis?</p>	<p>Wie lagere ich Zuckermais?</p>
<p>In welchem Temperaturbereich lagere ich Blumenkohl, Wurzelgemüse, Grünkohl, Kohlrabi?</p>	<p>Wie lagere ich Rhabarber?</p>

Quelle: <https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf>



Rückseite

Im kalten Bereich (2–5°C), normalerweise im mittleren Bereich des Kühlschranks (hier befindet sich an der Rückwand oft das Kühlelement). Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.

Sehr schnell verbrauchen, da sich sonst die Vitamine verflüchtigen. Oder blanchieren und einfrieren. Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.

Bei längerer Lagerung werden die äusseren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.

In Papier einschlagen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.

Ungewaschen mit anhaftender Erde im Temperaturbereich 8–10°C. Grössere Mengen lassen sich einmieten (Miete = Erdkiste). Kann mehrere Monate gelagert werden.

Am besten mit den Hüllenblättern einlagern. Diese schützen die Körner vor dem Austrocknen. Frisch nur kurz lagerfähig.

In ein feuchtes Tuch einschlagen. Kann 1–2 Wochen gelagert werden.

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

Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den «gesunden» Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.

Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden.

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

Bei Bund Kräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).

Wenn sie noch hart sind, halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.

Im warmen Bereich des Kühlschranks (= 10°C). Normalerweise die Temperatur im Gemüsefach.