

Tipps von A-Z von Ihrer **abokiste** so lagern Sie Obst & Gemüse das müssen Sie wissen



Obst und Gemüse sind wichtig für eine gesunde und leckere Ernährung.

Aber – wie erhalten Sie die Nährstoffe fachgerecht? Zu warm gelagertes Gemüse verliert nach zwei Tagen bis zu 70 % seiner Vitamine

Tipps von A - Z



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.



Ethylen: Einige Obst- und Gemüsearten atmen das natürliche und farblose Reifegas Ethylen aus. Liegen andere Früchte oder Gemüsesorten in der Nähe und atmen dieses Gas ein, werden sie schneller alt.

Dies ist allerdings auch ein Umstand, den Sie nutzen können. So ist es möglich, einige Lebensmittel nachreifen zu lassen. Was Sie trennen sollten und welche Lebensmittel sich nachreifen lassen, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Sehr starke Ethylen-Absonderung:	Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Tomaten, Paprika
Starke Ethylen-Absonderung:	Avocados, Bananen, Birnen, Mango, Kiwi Diese Früchte reifen gut nach
Geringe Ethylen-Absonderung:	Ananas, Beerenobst, Kirschen, Trauben



„Grünzeug“ von Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie kann hervorragend als Würzmittel verwendet oder eingefroren werden. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschließbaren Beutel einfrieren. Das Gemüse hält länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt.



Früher hatte jedes Haus einen Keller und eine Speisekammer. Dort war es kühl und dunkel: der ideale Aufbewahrungsort für Kartoffeln oder Äpfel.

Heute haben wir dagegen meist nur noch einen Kühlschrank. In Ihrem Kühlschrank gibt es verschiedene Kältezonen, bedingt durch die Lage des Kühlaggregats und die Luftzirkulation. Diese Kältezonen gilt es, sinnvoll zu nutzen:

Temperaturen im Kühlschrank von oben nach unten:

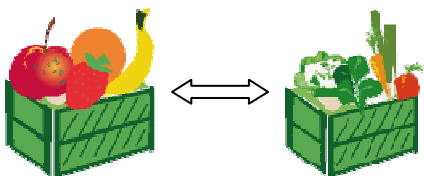
warme Zone	8- 12°C	Gekochtes aufbewahren
mittlere Zone	ca 7°C	Käse & Geräuchertes, Kuchen, Gefriergut auftauen
kalte Zone	ca 6°C	Milchprodukte, Fleisch & Fisch
mittlere Zone	ca 7°C	Obst & Gemüse wie Birnen, Nektarinen, Spinat
Gemüsefach	8- 12°C	gut für Unempfindliches oder kälteempfindliches Obst & Gemüse

Kühlschranktür, wärmste Zone bis 14°C

Hier bleibt Ihre Butter streichfähig. Marmelade, Säfte und Eier sind hier gut aufgehoben.

MHD bedeutet: „garantiert mindestens haltbar bis“ (alle spezifischen Eigenheiten sind noch erhalten), normalerweise aber noch weit darüber hinaus ess- und genießbar, Artikel darf aber nicht mehr verkauft werden.

Die weit verbreitete Ratlosigkeit der VerbraucherInnen, ob ein Produkt noch gut ist und wann es besser in die Tonne kommt, geht einher mit der wachsenden Macht der Produzenten. Mit sinkender Urteilsfähigkeit steigt das Vertrauen in die Angaben auf der Verpackung. Mit der fatalen Konsequenz, daß täglich Tausende Tonnen verzehrsfähiger Lebensmittel auf dem Wohlstandsmüllberg landen.



Obst und Gemüse in getrennten Behältern aufbewahren, beides hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz, außerdem kann Waschen die Schale verletzen und z.B. Schimmelbefall beschleunigen.



Reifes Obst und Gemüse hat den höchsten Vitamingehalt und schmeckt dazu noch am besten. Indikatoren für die Reife sind Geruch (z.B. Ananas) und Aussehen (z.B. Banane).



Schimmel: Wenn er schon sichtbar ist, ist er schon im fortgeschrittenen Stadium und das gesamte Produkt mit Pilzgiften durchzogen. Ausnahmen: stark zucker- oder fetthaltige Lebensmittel. Bei Konfitüre oder einem Stück Hartkäse genügt es, die betroffene Stelle großzügig zu entfernen. Bei einem luftigen oder wässrigen Lebensmittel, z.B. Brot oder Orangen, sollten Sie das Produkt vollständig entsorgen. Diese unerwünschten Pilze können hochgiftig und allergen sein. Waschen und trocknen Sie Ihre Hände und das Umfeld anschließend, damit die Sporen nicht verbreitet werden.

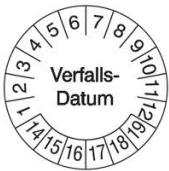


Größte Sorgfalt lassen wir beim Packen jeder **abokiste** walten. Dennoch können wir z.B. keinem Apfel ansehen, ob er innen auch gut ist. Und Steinobst oder wasserhaltiges Gemüse im Sommer ist außerordentlich empfindlich.

Gerade weil unser Obst & Gemüse nicht gespritzt ist, können sich Schimmelsporen, die natürlicherweise in der Luft vorkommen, innerhalb von wenigen Stunden auf und in den Früchten ausbreiten, vor Allem wenn winzigste Verletzungen in der Haut sind. Sollten Sie so etwas in Ihrer **abokiste** finden, tut es uns sehr Leid – gepackt haben wir nur Früchte in einwandfreiem Zustand. Vielleicht beobachten Sie ja auch manchmal bei sich in der Küche, dass Tomaten oder Pfirsiche „beim Hingucken“ verderben. Sagen Sie uns bitte immer Bescheid, wir schreiben Ihnen den Warenwert wieder gut.



Trockenvorräte füllen Sie bitte in geeignete Behälter um, sodass die „ältere“ Ware zuerst verbraucht wird. Nur so können Sie sicher sein, dass sich Schädlinge nicht auf alle Vorräte ausbreiten. Verwenden Sie dicht schließende Gefäße (Keinen Schraubverschluss), denn Motten fressen sich durch Papier, Plastikfolie und quetschen sich durch jede Ritze. Das Einschlagen in Papier, Plastiktüte oder feuchtem Tuch können Sie sich oft sparen, wenn Sie geeignete (Tupper-) Dosen verwenden



Das "Verbrauchs-" bzw. "Verfallsdatum" ist behördlich geregelt. Nach Ablauf des Datums dürfen Produkte nicht mehr in Verkehr gebracht werden. Dazu gehören zB Frischfleisch und -Fisch sowie Vorzugsmilch. Laut Verordnung sind das "sehr leicht verderbliche Lebensmittel, die nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die menschliche Gesundheit" darstellen.

11.11.11

Vorräte, die sie selbst hergestellt haben und Eingefrorenes mit Datum kennzeichnen



Warme Speisen nie in den Kühlschrank stellen. Erst abkühlen lassen und in gut schließende Kunststoffbehälter umfüllen. Ausnahme: Pilze sollen schnellstmöglich im Kühlschrank abkühlen

Obst	Kühlschrank		
Ananas	nein, nur kühl	3-5 T	Für längere Lagerung auf Papierschnipseln oder Sägespäne bei Raumtemperatur lagern. Leider reifen sie kaum nach. Man kann unreifen Ananas aber die Säure nehmen, wenn man eine Prise Salz drüber gibt. Bei reifen Früchten lassen sich die inneren Blätter leicht abziehen
Äpfel	nein	1-3 W	In einer verschlossenen Tüte lange haltbar
Aprikosen	warme Zone	3-5 T	Zimmerwarm genießen
Avocado	Gemüsefach	3-5 T	Bei Zimmertemperatur gelagert reifen sie nach. Noch harte Avocados lassen sich hervorragend nachreifen, indem Sie zusammen mit einem Apfel in Zeitungspapier eingewickelt werden.
Bananen	nein	3-5 T	Keiner direkten Sonnenstrahlung aussetzen, da sie sonst schneller nachreifen.
Beeren	kalte Zone	1-2 T	Sehr empfindlich, sollten möglichst sofort verzehrt werden. Hierbei spielt auch die Witterung bei der Ernte der Früchte eine Rolle. Beeren, die bei Regen geerntet werden, halten nicht so lange wie bei sonniger Ernte. Heidelbeeren und Johannisbeeren halten etwas länger
Birnen	nein	3-5 T	Wie Äpfel, nur empfindlicher
Feigen, frische	warme Zone	1-2 T	Sehr sehr empfindlich. Temperaturschwankungen fördern Schimmelbildung
Grapefruit	nein, nur kühl	1 W	Bei der Lagerung außerhalb des Kühlschranks werden die Früchte süßer. Sehr lange haltbar sind sie im Kühlschrank im Gemüsefach oder der Türe
Honigmelone	nein, nur kühl	3-5 T	im Kühlschrank verliert sie Geschmack und Farbe
Kirschen	warme Zone	1-2 T	Wie Beeren
Kiwi	warme Zone	lange	Bei Zimmertemperatur nachreifen lassen
Kumquat	warme Zone	1 W	Zimmerwarm genießen
Mandarinen Clementinen	nein, nur kühl	5-7 T	Außerhalb des Kühlschranks halten Mandarinen und Clementinen recht kurz und sollten schnell gegessen werden. Möchte man sie länger lagern, kann man sie zusätzlich ca. 3 Tage im Gemüsefach lagern. Allerdings verlieren sie so an Geschmack.
Mango	nein, nur kühl	3-5 T	Zum Nachreifen zusammen mit Äpfeln in eine Plastiktüte geben. Reife ist nicht an der Farbe erkennbar.
Mirabellen	warme Zone	3-5 T	Wie Aprikosen
Mispeln	warme Zone	3-5 T	Zimmerwarm genießen, Kern löst sich schwer
Nektarinen	warme Zone	3-5 T	Wie Aprikosen
Orangen	nein, nur kühl	1 W	Sind sehr kälteempfindlich und werden im Kühlschrank oft matschig. Am besten bei Raumtemperatur in einem Obstkorb lagern.
Papaya	nein, nur kühl	3-5 T	Unreife Papayas können als Gemüse gekocht und wie Kürbis verzehrt werden. Am besten bis zur Reife in einer Obstschale lagern. Danach kann das reife Fruchtfleisch eingefroren oder kurz im Kühlschrank gelagert werden.
Pfirsich	warme Zone	3-5 T	Wie Aprikosen

Pflaumen	warme Zone	3-5 T	Wie Aprikosen
Physalis	warme Zone	1-2 T	Wie Beeren
Quitten	nein	lange	Nur gekocht genießbar
Rhabarber	Gemüsefach	5-7 T	In ein feuchtes Tuch einschlagen
Sharonfrucht	nein	3-5 T	Schmeckt am Besten, wenn sie glasig weich ist. Einfach auslöffeln
Weintrauben	warme Zone	3-5 T	Schlechte Trauben entfernen, bei Bedarf abspülen.
Zitronen	nein	1 W	Für besonders lange Haltbarkeit kann man die Zitronen gleich verarbeiten. Die Schalen reiben und mit Zucker in einem Glas in den Kühlschrank stellen. Den Saft auspressen und ebenfalls in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen.

Gemüse	Kühlschrank		
Aubergine	Gemüsefach	1-2 T	In zu kühler Umgebung werden sie braun oder bekommen wässrige Stellen. Locker in einen Plastikbeutel einschlagen.
Basilikum	nein	2-3 T	Stiele frisch anschneiden und in ein Glas Wasser stellen
Blumenkohl	Gemüsefach	1 W	Dunkel im Laub aufbewahren
Bohnen	Gemüsefach	2-3 T	Gewaschen aber ungeputzt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen. Feuchtigkeit fördert braune Flecken, diese sind aber unbedenklich
Broccoli	Gemüsefach	2-3 T	Dunkel lagern. Blüht er auf, schmeckt er kohlig
Bundzwiebeln	Gemüsefach	3-5 T	Wie Lauch
Chicoree	Gemüsefach	1-2 W	Lichtgeschützt und dunkel lagern. Am besten in Zeitungspapier einschlagen.
Chinakohl	Gemüsefach	1-2 W	In Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften um Schimmelbildung zu vermeiden
Eier	Türe	MHD	Ins Eierfach
Eissalat	Gemüsefach	1 W	Wie Chinakohl
Endiviensalat	Gemüsefach	2 W	Vor dem Austrocknen schützen, wie Chinakohl
Erbsen	kalte Zone	1-2 T	Wie Bohnen behandeln und schnell verbrauchen, sonst wandelt sich der Zucker in Stärke um und die Erbsen schmecken mehlig
Feldsalat	Gemüsefach	3-5 T	Leicht anfeuchten und lose in einen Plastikbeutel packen. Blätter dürfen nicht im Wasser liegen.
Fenchel	Gemüsefach	3-5 T	Das zarte Grün würzt sehr angenehm
Grünkohl	mittlere Zone	3-5 T	Möchten Sie den Grünkohl sehr lange lagern, so ist es am besten, ihn blanchiert einzufrieren. Am Besten schmeckt er nach dem ersten Frost.
Gurken	Gemüsefach	3-5 T	Schnittfläche mit Frischhaltefolie bedecken. Nach dem anschneiden schnell verbrauchen
Kartoffeln	nein, nur kühl	lange	Bei einer Lagerung unter 3,5 °C bekommen sie einen süßlichen Geschmack. Grüne Stellen vor dem Essen entfernen. Schrumpelige Kartoffeln werden im Wasserbad wieder knackig. Nie zusammen mit Äpfeln

			lagern. Fangen im Frühjahr an zu keimen, auch im Dunkeln.
Knoblauch	Gemüsefach	lange	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern
Knollensellerie	Gemüsefach	1-2 W	Einzelne Stücke in Frischhaltefolie einschlagen
Kohlrabi	mittlere Zone	1 W	Das Laub entfernen. Dann bleiben sie länger frisch
Kraut & Kohl	Gemüsefach	lange	unkompliziert
Kräuter	Gemüsefach	3-5 T	Sofort nach Erhalt das Band entfernen. Leicht angefeuchtet im geschlossenen Behälter oder Beutel im Kühlschrank lagern oder in ein Glas Wasser stellen
Kürbis	nein, nur kühl	lange	Im kühlen Keller ist der Kürbis sehr lange lagerfähig. Jedoch regelmäßig die Auflagefläche auf Schimmelbildung kontrollieren und drehen.
Lauch	Gemüsefach	1 W	In Papier eingeschlagen lagern. Nicht in die Nähe von Lebensmitteln bringen, die leicht Fremdgerüche annehmen.
Mairüben/Navets	Gemüsefach	1 W	Wie Kohlrabi
Mangold	Gemüsefach	3-5 T	Verwendet werden die Blätter und die Stiele. Da er schnell seine Vitalstoffe verliert, sollte er rasch verzehrt werden.
Möhren	mittlere Zone	1-2 W	Nicht neben nachreifenden Früchten lagern. Sonst werden die sie bitter. Bei Bundmöhren das Laub entfernen. Dies kann als Gewürz verwendet werden
Pak Choy	Gemüsefach	3-5 T	Wie Mangold, kann aber auch roh gegessen werden wie Chinakohl
Paprika	Gemüsefach	3-5 T	Die Farbe spiegelt den Reifegrad: grün -> gelb -> rot
Pastinaken	Gemüsefach	1-2 W	Wie Möhren
Petersilienwurzel	Gemüsefach	1-2 W	Wie Möhren
Pilze	Gemüsefach	3-5 T	Im Papierbeutel aufbewahren. Der weiße Flaum auf den Pilzen ist kein Schimmel, sondern der Pilz. Dieser wächst auch abgeschnitten weiter und sieht dann weiß aus. Nur schmierig dürfen sie nicht sein oder gammelig riechen. Nach dem Kochen schnell abkühlen (ausnahmsweise im Kühlschrank)
Radieschen	Gemüsefach	3-5 T	Wie Kohlrabi
Rettich	Gemüsefach	5-7 T	Wie Kohlrabi
Rosenkohl	Gemüsefach	3-5 T	In Papier einschlagen. Am Besten schmeckt er nach dem ersten Frost
Rote Bete	Gemüsefach	1-2 W	Laub entfernen und in Papier einschlagen
Rüben	Gemüsefach	lange	Wie Kohlrabi
Salat	Gemüsefach	3-5 T	Ungewaschen im Ganzen lagern, Druck vermeiden
Schwarzwurzeln	Gemüsefach	1-2 W	in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
Spargel	mittlere Zone	3-5 T	Ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen. Grünspargel am besten aufrecht, in etwas Wasser stehend.
Spinat	mittlere Zone	3-5 T	Am besten sofort verarbeiten, da sich die Nährstoffe schnell verflüchtigen.
Stangensellerie	mittlere Zone	3-5 T	Wie Rhabarber
Süßkartoffeln	mittlere Zone	lange	Aufgrund ihres hohen Wassergehalts nicht ganz so lange lagerfähig wie Kartoffeln
Tomaten	nein	3-5 T	Tomaten mit grünem Stengel reifen nach. Möchten

			Sie sie länger haltbar machen, dann entfernen Sie das Grün. Nicht in der Nähe von anderem Gemüse lagern. Grüne Stellen wie bei Kartoffeln entfernen.
Topinambur	Gemüsefach	1 W	Nie in Plastik einschlagen. Schimmelgefahr. Erst vor dem Verarbeiten waschen.
Wirsing	Gemüsefach	lange	Wie Kohl lagern. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur bestimmte Sorten.
Zucchini	Gemüsefach	1 W	
Zuckerhut	Gemüsefach	1 W	Wie Chinakohl
Zuckermais	Gemüsefach	3-5 T	Am besten mit den Hüllblättern einlagern. Die schützen die Körner vor dem austrocknen.
Zwiebeln	Gemüsefach	2 W	Wie Knoblauch

Sonstiges	Kühlschrank		
Brot	nein	3-5 T	Der klassische Brotkasten aus Ton eignet sich hervorragend, um die Feuchtigkeit im Brot zu halten und so das Austrocknen zu verlangsamen. Alternativ lagern Sie ihr Brot in Papier oder im Baumwollsack oder -Tuch
Fisch	kalte Zone	MHD	Legen Sie den Fisch in eine Glas- oder Porzellanschüssel und decken Sie diese mit Frischhaltefolie ab. Am besten legen Sie den Fisch zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, so dass die Flüssigkeit ablaufen kann
Fleisch	kalte Zone	MHD	Legen Sie das Fleisch in eine Porzellanschüssel und decken Sie diese ab. Haben Sie kleine Fleischstückchen, dann können Sie diese auch mit Öl bestreichen, damit sie nicht austrocknen
Geräuchertes	Gemüsefach	MHD	Je nach Fleischart unterscheiden sich die Anforderungen an Wärme und Lagerort. Geräucherter Fisch hält am längsten, wenn er eingeschweißt ist. Bei geräuchertem Schinken ist eine hängende Lagerung im Keller besser als im Kühlschrank
Gewürze	nein	lange	Luftig und kühl aufbewahren. Nehmen schnell fremde Gerüche an.
Käse	Gemüsefach	MHD	Frischkäse sollte als einzige Ausnahme immer extrem kühl gelagert werden. Käse sollte nicht eingefroren werden. Hartkäse sollten Sie nur gerieben einfrieren, weil er am Stück bröckelig wird.
Müsli & Getreide	nein	lange	Am besten in „Tupper“dosen füllen. Selbst durch Schraubverschlüsse quetschen sich die Motten

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Ihre **abokiste**