

**Lagerungs-Tipps für Gemüse und Obst vom Gourmet-Gärtner Torsten Brunkhorst**

<u>Sorte</u>	<u>opt. Lagerungsort</u>	<u>opt.°C Lager-temp.</u>	<u>Lagerdauer Tage</u>	<u>Besonderheiten</u>
<b><u>Blattgemüse</u></b>				
Feldsalat	Kühlschrank	0	7	wie Salat aufbewahren
Fenchel	Kühlschrank	0	7	
Kopfsalate	Kühlschrank	0	7	in Salatschleuder oder im großen geschlossenen Behälter lagern
Kräuter	Kühlschrank	0	3	
Kresse	Kühlschrank	0	3	
Lauchzwiebel Bd	Kühlschrank	0	3	
Mangold	Kühlschrank	0	7	Blätter und Stiele gekocht genießbar
Porree	Kühlschrank	0	7	gut zum Einfrieren. Dafür gut waschen, kleine Ringe schneiden und in Dosen einfrieren
Postelein	Kühlschrank	0	7	wie Salat aufbewahren
Ruca	Kühlschrank	0	2	wie Salat aufbewahren
Schnittsalat	Kühlschrank	0	7	in geschlossenem Behälter, ohne Staunässe, unten im Kühlschrank
Spinat	Kühlschrank	0	4	wie Salat aufbewahren
Stauden-Sellerie	Kühlschrank	0	7	
Stielmus	Kühlschrank	0	3	wie Salat aufbewahren
Wilde Rauke	Kühlschrank	0	4	in geschlossenem Behälter, ohne Staunässe, unten im Kühlschrank
<b><u>Wurzelgemüse:</u></b>		<b><u>opt.°C Lager-temp.</u></b>	<b><u>Lagerdauer Tage</u></b>	
Kartoffel	im Keller/Kühlschrank	8	60	dunkel, nicht unter 6°C, nicht mit Obst zusammen lagern
Knoblauch	Küche/Keller	15	60	wie Zwiebel
Möhre	Kühlschrank	0	30	in geschlossenem Behälter, ohne Staunässe, unten im Kühlschrank
Radies	Kühlschrank	0	4	geschlossener Behälter
Rettich, rot	wie Radies			
Rote Bete	Kühlschrank	0	14	geschlossener Behälter
Sellerie	Kühlschrank	0	14	im Gemüsefach
Sellerie-Knolle	Kühlschrank	0	30	Knolle kurz vor Gebrauch anschneiden
Zwiebel	Küche/Keller	10	90	getrocknet, offen liegend, über den Winter haltbar

Tabelle1

<b>Fruchtgemüse</b>		<b>opt.°C Lager- temp.</b>	<b>Lager- dauer Tage</b>	
Aubergine	Küche	15	7	geschlossener Behälter/ Tüte
Bohne, Busch-	Kühlschrank	8	4	Vitaminverlust bei Wärme, lieber direkt nach Ernte blanchieren, dann einfrieren und nach Bedarf auftauen.
Bohne, Stangen-	wie Buschbohne			
Gurke	Kühlschrank	8	7	im geschlossenen Behälter
Hokkaido-Kürbis	Küche/Keller	12	60	mit Schale gekocht genießbar
Paprika	Küche	15	7	vor Fruchtfiegen schützen
Paprika, grün	Kühlschrank	8	7	geschlossener Behälter
Tomaten	Küche	15	7	vor Fruchtfiegen schützen, Cherrytomaten ausbreiten, wegen Platzer
Zucchini	Küche	12	7	gegen Weichwerden im geschlossenen Behälter aufbewahren
Zuckermais	Kühlschrank	0	3	Zucker baut sich bei Wärme schnell ab, Geschmacksverlust
<b>Kohlgemüse</b>		<b>opt.°C Lager- temp.</b>	<b>Lager- dauer Tage</b>	
Blumenkohl	Kühlschrank	0	14	
Brokkoli/Romanesco	Kühlschrank	0	7	Röschen werden gelb bei Überlagerung oder zu hoher Temperatur
Kohlrabi	Kühlschrank	0	7	im Gemüsefach
Spitzkohl	Kühlschrank	0	14	
<b>Obst</b>		<b>opt.°C Lager- temp.</b>	<b>Lager- dauer Tage</b>	
Heidelbeere	Kühlschrank	8	7	auch zum Einfrieren. Auf ein Blech legen und schockfrostern, dann umfüllen in eine Dose oder Tüte
Pfirsich	Küche	15	4	bei Vollreife, weiches Fruchtfleisch mit Finger ertasten, dann möglichst schnell verbrauchen.
Wassermelone	Kühlschrank	8	2	ganz auch ohne Kühlung 14 Tage haltbar, angeschnitten im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar
Weintrauben	Kühlschrank	8	7	geschlossener Behälter
Zuckermelone	wie Wassermelone			

Immer das aktuelle Angebot auf [www.gourmet-gaertnerei.de](http://www.gourmet-gaertnerei.de)

**Viel Spaß beim Kochen, Saften, Rohkostessen und Genießen wünscht  
Torsten Brunkhorst**