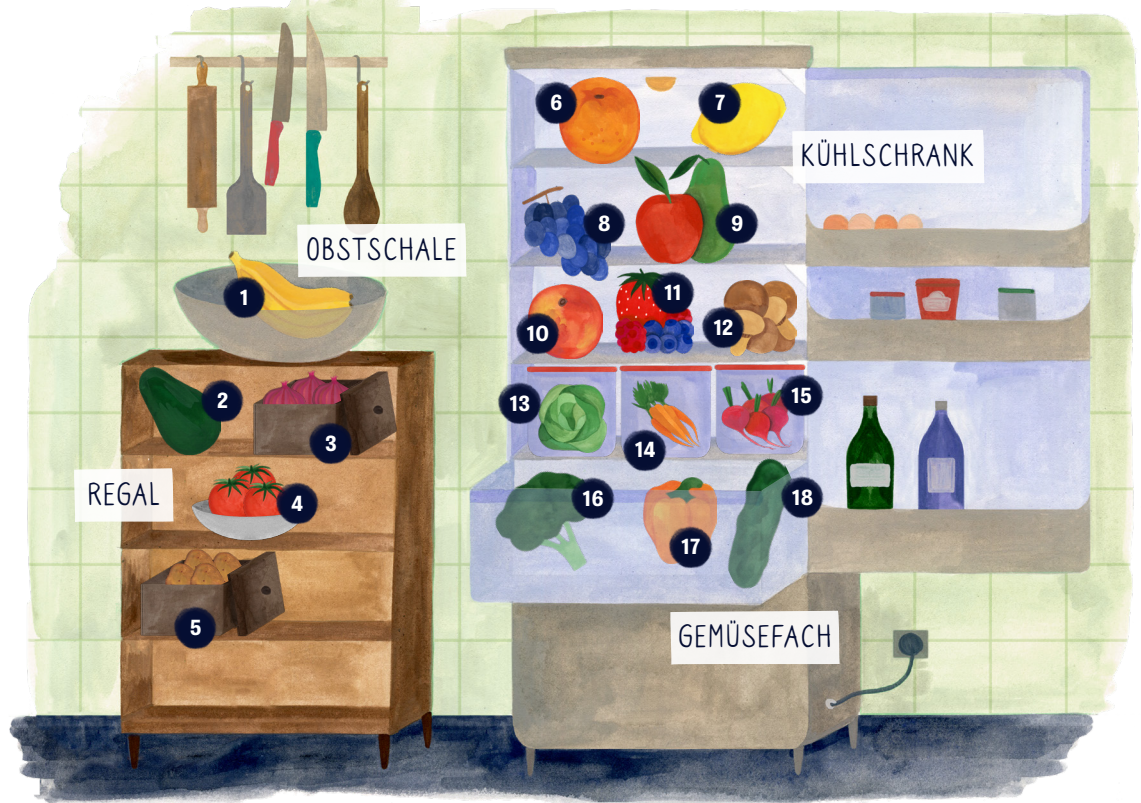


# Richtig lagern

Kühlschrank, Regal oder Obstschale: Hier sehen Sie, wo Obst und Gemüse am längsten frisch bleibt.

Illustration: Elenia Beretta



## IN DER OBSTSCHALE

**1 Bananen** sind kälteempfindlich. Sie sind klimakterische Früchte, stoßen Ethylen aus und reifen nach. Sind sie noch grün und sollen weiter reifen, sind Temperaturen von 15 bis 20 Grad Celsius optimal.  
> OHNE ANDERES OBST UND GEMÜSE

## IM REGAL

**2 Avocados** sind klimakterische Früchte, stoßen Ethylen aus und reifen nach. Sollen sie schnell weich werden, mit einem Apfel lagern. Reife Früchte können im Kühlschrank liegen.  
> OHNE ANDERES OBST UND GEMÜSE | BEI ANGESCHNITTENEN AVOCADOS DEN KERN IN DER FRUCHT LASSEN

**3 Zwiebeln** sollten trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Bei zu viel Feuchtigkeit steigt die Gefahr für Fäule. Bei Lichteinfall treiben die Zwiebeln schneller aus.  
> LOSE IN EINEM KORB ODER STOFFBEUTEL IM KÜCHENSCHRANK | NICHT MIT KARTOFFELN

**4 Tomaten** verlieren bei zu kalten Temperaturen ihr Aroma. Da sie klimakterische Früchte sind und nachreifen, werden grünliche Tomaten noch rot.  
> OFFEN UND NICHT ÜBEREINANDER IM REGAL ODER KÜCHENSCHRANK | OHNE ANDERES OBST UND GEMÜSE

**5 Kartoffeln** sollten trocken, dunkel und kühl gelagert werden. Ungewaschen halten sie länger, da

die anhaftende Erde einen natürlichen Schutz bietet.  
> SCHUHKARTON MIT LÖCHERN IM SCHLAFZIMMER | LEINENSACK ODER HOLZKISTE IN DER ABSTELLKAMMER | NICHT GEMEINSAM MIT ZWIEBELN

## IM KÜHLSCHRANK

**6 Orangen** sollten nicht im Netz übereinanderliegen, da es so häufig zu Druckstellen und Schimmelbefall kommt. Grüne Schalenfarbe ist kein Indiz für Unreife.  
> LOSE IN DEN OBEREN FÄCHERN

**7 Zitronen** sollten nicht zu warm und nicht übereinandergestapelt gelagert werden, da es so zu Druckstellen und Schimmelbefall kommen kann. Grüne Schalenfarbe ist kein Indiz für Unreife.  
> IN DEN OBEREN FÄCHERN/IM EIERFACH | AN EINEM KÜHLEN ORT ZU HAUSE

**8 Weintrauben** sollten kühl gelagert werden, da sie bei zu warmen Temperaturen sehr schnell reifen, viel Wasser verlieren und deshalb schrumpelig werden.  
> BREIT AUFGEFÄCHERT AUF EINEM TELLER | IN EINER PLASTIKTÜTE/BOX MIT KÜCHENTUCH

**9 Äpfel und Birnen** sind aufgrund ihrer dicken Schale bei kalten Temperaturen lange lagerfähig. Sie sind klimakterische Früchte, stoßen Ethylen aus und reifen nach.  
> LOSE ODER IN EINEM DURCHLÖCHERTEN PLASTIKBEUTEL | OHNE ANDERES OBST UND GEMÜSE

**10 Steinobst wie Pfirsiche oder Nektarinen** verträgt sehr tiefe Temperaturen. Aufgrund der schnellen Reife sollte es dennoch rasch verzehrt werden. Die Früchte sollten nicht übereinandergestapelt liegen.  
> LOSE | IN EINER PLASTIKTÜTE/IN EINER BOX MIT KÜCHENTUCH

**11 Beeren** sind nicht für lange Lagerung geeignet. Die Früchte sollten nicht übereinandergestapelt liegen und regelmäßig kontrolliert werden, damit befallene, schimmelige Früchte andere nicht »anstecken«.  
> BREIT AUFGEFÄCHERT AUF EINEM TELLER

**12 Champignons** halten sich auch bei kühlen Temperaturen nur wenige Tage. Die Plastikfolie entfernen, da sich hier Feuchtigkeit sammelt und die Pilze schnell matschig werden.  
> IN EINER PAPIERTÜTE, EINEM STOFF-BEUTEL ODER IN EIN TUCH GEWICKELT

**13 Salat** sollte kühl und feucht gelagert werden, da er sonst viel Wasser verliert und welk wird.  
> IN EINER LEICHT GEÖFFNETEN PLASTIKTÜTE MIT EINEM KÜCHEN- ODER HANDTUCH UNTER DEM SALAT | STRUNK NACH OBEN, SODASS WASSER NACH UNTEN RAUSLAUFEN KANN

**14 Möhren** verlieren schnell viel Wasser, wenn es nicht feucht und kalt genug ist. Sie werden dann schnell gummiartig. Ist es zu nass, faulen sie.

> IN EINER GESCHLOSSENEN BOX MIT EINEM KÜCHEN- ODER HANDTUCH | GRÜN ABSCHNEIDEN | BOX IMMER WIEDER ÖFFNEN UND TROCKEN WISCHEN

**15 Radieschen** trocknen schnell aus. Anhaftendes Blattgrün entzieht ihnen Feuchtigkeit und lässt sie schrumpeln.  
> IN EINER GESCHLOSSENEN BOX MIT EINEM KÜCHEN- ODER HANDTUCH | GRÜN ABSCHNEIDEN | BOX IMMER WIEDER ÖFFNEN UND TROCKEN WISCHEN

## IM GEMÜSEFACH

**16 Brokkoli** reift sehr schnell und muss daher bei möglichst niedrigen Temperaturen gelagert werden. Er ist sehr ethylenempfindlich. Falls vorhanden, sollte die Plastikfolie entfernt werden.  
> IN EINER BOX/IM GEMÜSEFACH MIT EINEM KÜCHEN- ODER HANDTUCH

**17 Paprika** sind kälteempfindlich, verlieren viel Wasser und werden deshalb schnell schrumpelig. Aufgrund der dünnen Schale kommt es bei hoher Feuchtigkeit schnell zu Schimmelbefall.  
> IN EIN TUCH ODER PAPIER EINWICKELN

**18 Gurken** sind kein Lagergemüse. Sie gehören zu den Diven der Gemüselagerung, reifen bei zu hohen Temperaturen zu schnell und bekommen bei zu niedrigen Temperaturen Kälteschäden.  
> IN EIN TUCH ODER PAPIER EINWICKELN