



TIPPS UND TRICKS ZUR LAGERUNG UND HALTBARKEIT IM HAUSHALT

FRÜCHTE, GEMÜSE UND KARTOFFELN



Verband des Schweizerischen
Früchte-, Gemüse- und Kartoffelhandels

Association Suisse du Commerce
Fruits, Légumes et Pommes de terre

Diese Broschüre bietet dir hilfreiche Empfehlungen zur Lagerung und Haltbarkeit sowie einfache Tipps und Tricks zur richtigen Aufbewahrung von frischen Früchten und Gemüse. So bleibt dein Einkauf länger frisch, du sparst Geld und leistest gleichzeitig einen wertvollen Beitrag gegen Food Waste.

Bitte beachte, dass es sich bei der angegebenen Aufbewahrungsdauer um Empfehlungen handelt und die Ware meistens noch länger geniessbar ist. Oft lässt sich der Grossteil von Früchten, Gemüse und Kartoffeln durch Wegschneiden der unschön gewordenen Stellen noch weiterverwenden.

In Zusammenarbeit mit

Verband Schweizer Gemüseproduzenten
Union maraîchère suisse
Unione svizzera produttori di verdura



Verband Schweizer Gemüseproduzenten
Belpstrasse 26, 3007 Bern
www.gemuese.ch



Schweizer Obstverband
Fruit-Union Suisse
Associazione Svizzera Frutta

Schweizer Obstverband
Baarerstrasse 88, 6300 Zug
www.swissfruit.ch



swisspatat
Belpstrasse 26, 3007 Bern
www.kartoffel.ch



KARTOFFELN

Kartoffel	Ort	Dauer	Bemerkungen
Kartoffeln	Bei 6–10°C an einem dunklen, trockenen Ort (Keller) in einem Leinensack oder einer Holzkiste	2–3 Wochen	Bei ungewaschener Ware verlängert sich die Lagerdauer auf mehrere Monate
Süsskartoffeln	Nicht im Kühlschrank; kühl, trocken, dunkel und luftig	bis 2 Wochen	

Kochtypen

In der Schweiz werden viele Kartoffelsorten angebaut. So unterschiedlich die Sorten sind, so vielseitig lassen sie sich zubereiten. Es ist wichtig, für das jeweilige Gericht den richtigen Kochtypen zu verwenden. Diesen erkennst du an der Farbe der Verpackung.



Festkochend

Das Fleisch zerfällt auch bei längerem Kochen nicht. Diese Sorten eignen sich für Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und Gschwelli.



Mehligkochend

Die Kartoffel springt beim Kochen auf, das Fleisch ist mehlig. Sie eignet sich für Kartoffelstock, Gratin und Gnocchi.



Hochtemperaturlinie

Diese Sorten sind ideal zum Braten und Frittieren und eignen sich für Rösti, Bratkartoffeln oder Pommes.



Spezialitäten

Dazu gehören zum Beispiel Frühkartoffeln, Baked Potatoes oder Raclette-Kartoffeln.

Hättest du das gewusst?



Kartoffeln produzieren Solanin und verfärben sich grün, wenn sie dem Licht ausgesetzt sind. Solanin ist giftig und die grünen Stellen müssen grosszügig weggeschnitten werden. Lagere deine Kartoffeln also stets dunkel.



Kartoffeln sollten nicht neben Früchten gelagert werden. Früchte sondern das Reifegas «Ethylen» ab, welches die Kartoffeln schneller keimen lässt.



FRÜCHTE

Frucht	Lagerung	Tipps und Tricks
Ananas	Raumtemperatur und Kühlschrank*	Ananas sind genussreif, wenn die inneren Kronenblätter mühelos herausgezupft werden können.
Äpfel	Kühlschrank	Kühler, dunkler Raum für längere Lagerung (Keller).
Aprikosen	Kühlschrank	Vollreife Früchte weisen meist eine rote Wange auf.
Avocados	Raumtemperatur und Kühlschrank*	Angeschnittene Früchte: Jene Hälfte mit dem Kern aufbewahren. Sie reagieren besonders empfindlich auf Ethylen.
Bananen	Raumtemperatur	Strunk luftdicht mit Alufolie einwickeln, dann werden die Bananen nicht so schnell braun. Sie reagieren besonders empfindlich auf Ethylen.
Birnen	Kühlschrank	Kühler, dunkler Raum für längere Lagerung (Keller).
Brombeeren	Kühlschrank	
Erdbeeren	Kühlschrank	Gequetschte und überreife Ware aussortieren, Beeren 2 Minuten im Wasser-Essigbad baden, gut abspülen, abtrocknen und offen in den Kühlschrank legen.
Granatäpfel	Raumtemperatur	Frische Kerne in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
Grapefruits	Raumtemperatur	
Heidelbeeren	Kühlschrank	Beeren waschen und gut abtrocknen, um Schimmelbildung zu vermeiden.
Johannisbeeren	Kühlschrank	In Küchenpapier eingewickelt, Stiel erst vor dem Verzehr entfernen.
Kakis	Raumtemperatur und Kühlschrank*	
Kirschen	Kühlschrank	Schlechte Kirschen aussortieren. Stiel nicht entfernen, Kirschen mit Stiel sind länger und besser haltbar.
Kiwis	Raumtemperatur und Kühlschrank*	
Limetten	Raumtemperatur	Limetten nicht neben stark riechenden Lebensmitteln lagern. Sie neigen dazu, Gerüche aufzunehmen.
Mandarinen	Raumtemperatur	

Frucht	Lagerung	Tipps und Tricks
Mangos	Raumtemperatur	
Melonen	Raumtemperatur	Melonen reagieren besonders empfindlich auf Ethylen.
Nektarinen	Kühlschrank	
Orangen	Raumtemperatur	Schälen einfach gemacht: Die Schale rundum zweimal einschneiden und vom Fruchtfleisch lösen. Die weissen Häutchen lassen sich nach einem 5-minütigen Wasserbad problemlos abziehen.
Papayas	Raumtemperatur und Kühlschrank*	
Passionsfrüchte	Raumtemperatur und Kühlschrank*	
Pfirsiche	Kühlschrank	Sie reagieren besonders empfindlich auf Ethylen.
Pflaumen / Zwetschgen	Kühlschrank	
Trauben	Kühlschrank	Faule Trauben aus der Grappe entfernen und darauf achten, dass sich die einzelnen Früchte nicht gegenseitig erdrücken.
Zitronen	Raumtemperatur	

Hättest du das gewusst?



Früchte atmen, sie haben einen Stoffwechsel. Das heisst, sie verbrauchen Sauerstoff und produzieren dabei Wärme, Kohlendioxid, Wasserdampf und aromatische Verbindungen. Je höher die Umgebungstemperatur, desto stärker die Atmung und desto schneller erfolgt die Alterung. Die beste Variante, diesen Stoffwechsel zu verlangsamen, ist die Kühlung.



*Exotische Früchte wie Ananas, Kakis, Kiwis, Mangos, Papayas, Passionsfrüchte, etc. werden mehrheitlich unreif geerntet. Wenn du diese Früchte unreif kaufst, kannst du sie zuhause bei Raumtemperatur nachreifen lassen, bis sie genussreif sind.



Früchte, insbesondere Beeren, sind grundsätzlich nicht lange haltbar und sollten dementsprechend raschmöglichst konsumiert werden.



Einige Früchte strahlen das Reifegas «Ethylen» ab, welches die Reifung anderer Früchte und Gemüse beschleunigt. Äpfel, Aprikosen oder Pfirsiche lassen zum Beispiel Kiwis und Bananen rascher weich und überreif werden, wenn man sie in derselben Früchteschale aufbewahrt. Dies gilt übrigens auch für Blumensträusse – Platziere sie nicht neben Früchten.



GEMÜSE

Gemüse	Ort	Dauer	Bemerkungen
Auberginen	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	Optimalerweise im Keller bei rund 12°C.
Bleichspargeln	Kühl, in einem feuchten Tuch	Wenige Tage	
Blumenkohl	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	Reagiert empfindlich auf Ethylen.
Bohnen	Nicht im Kühlschrank	Wenige Tage	Reagieren empfindlich auf Ethylen.
Broccoli	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	In Folie verpackt besser haltbar.
Bundzwiebeln	Kühlschrank	Wenige Tage	
Chicorée	Kühl, in einem feuchten Tuch	Bis 1 Woche	Dunkel und kühl länger haltbar.
Cicorino rot	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Chinakohl	Kühl, in einem feuchten Tuch	Bis 10 Tage	
Eisbergsalat	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 5 Tage	
Endivien	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Erbsen	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Federkohl	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Fenchel	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Grünspargeln	Kühl, in einem feuchten Tuch	Wenige Tage	Alternativ in Wasser stellen.
Gurken	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	Optimalerweise im Keller bei rund 12°C, reagieren empfindlich auf Ethylen.
Kabis rot und weiss	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
	Einlagerung im Keller	Einige Monate	Gilt nur für den ganzen Kopf.
Karotten	Kühl, in einem feuchten Tuch	Bis 2 Wochen	
	Einlagerung im Keller	Einige Monate	Nur ungewaschene Ware.
Knollensellerie	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
	Keller, in Kisten gefüllt mit Sand	Einige Monate	Nur ungewaschene Ware.
Knoblauch	Bei Raumtemperatur	Einige Wochen	
Kohlrabi	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Kopfsalat	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Krautstiele	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	

Gemüse	Ort	Dauer	Bemerkungen
Kürbisse	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	angeschnitten
	Bei Raumtemperatur	Einige Wochen	ganzer Kürbis
Lauch	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	Reagiert empfindlich auf Ethylen.
Nüsslisalat	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Peperoni	Nicht im Kühlschrank	Wenige Tage	Reagieren empfindlich auf Ethylen.
Petersilie	Kühl, in einem feuchten Tuch	Wenige Tage	Alternativ in Wasser stellen.
Radieschen	Kühl, in einem feuchten Tuch	Wenige Tage	Blätter entfernen, sie entziehen dem Radiesli Wasser.
Randen (roh)	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 4 Wochen	
Rettich	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Rhabarber	Kühl, in einem feuchten Tuch	Bis 5 Tage	
Romanesco	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	
Rosenkohl	Gemüsefach im Kühlschrank	Wenige Tage	Reagiert empfindlich auf Ethylen.
Schnittlauch	Kühl, in einem feuchten Tuch	Wenige Tage	Lässt sich geschnitten gut einfrieren.
Spinat	Sofort verwenden	Wenige Tage	Reagiert empfindlich auf Ethylen.
Stangensellerie	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 2 Wochen	
Tomaten	Nicht im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Wurz	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Zucchetti	Gemüsefach im Kühlschrank	Bis 1 Woche	
Zwiebeln	Dunkel und trocken	Einige Wochen	

Hättest du das gewusst?



Karotten werden nach einigen Tagen im Kühlschrank weich, weil sie Feuchtigkeit verlieren. Lege sie für ein paar Stunden in kaltes Wasser, so werden sie wieder frisch und knackig.



Gelb gewordenem Blumenkohl gibst du seine weisse Farbe zurück, indem du dem Kochwasser etwas Milch beigibst.



Sind deine frischen Salatblätter welk, kannst du sie in Zuckerwasser einlegen. Nach kurzer Zeit sind sie wieder schön prall und knackig.



Fast alle Gemüse eignen sich zum Einfrieren. Damit Farbe, Geschmack und Vitamine erhalten bleiben, kannst du das Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren. Dafür erhitzt du das Gemüse 1 bis 3 Minuten in kochendem Wasser und schreckst es in Eiswasser ab.



Bei Salaten in Beuteln oder anderen verarbeiteten Früchten und Gemüse sind die Haltbarkeitsdaten einzuhalten, da die Ware bereits geschnitten, gewaschen und verarbeitet wurde.



*Verband des Schweizerischen
Früchte-, Gemüse- und Kartoffelhandels*

*Association Suisse du Commerce
Fruits, Légumes et Pommes de terre*

SWISSCOFEL

Belpstrasse 26

Postfach

3001 Bern

031 380 75 75

sekretariat@swisscofel.ch

www.swisscofel.ch