

DOWNLOAD · NR. 02

Ernte- und Lagertabelle

Gemüse und Obst richtig haltbar machen

INHALT: Erntezeichen, Lagerbedingungen, Haltbarkeiten und Herbst-Checkliste zum Ausdrucken



Eine gute Ernte ist nur die halbe Arbeit. Was nach der Saison mit Kartoffeln, Möhren oder Äpfeln passiert, entscheidet darüber, ob man im Februar noch eigenes Gemüse auf dem Teller hat oder ob die Vorräte schon im November verderben. Wenn Henry Neuhauser im Herbst seinen Freund in Rostock besucht, steht bei den gemeinsamen Gartenprojekten deshalb oft genau diese Frage im Mittelpunkt. Wann ist der richtige Erntezeitpunkt, und wie lagert man richtig? Diese Übersicht fasst die wichtigsten Antworten zum Nachschlagen zusammen.

SO NUTZEN SIE DIESE RESSOURCE

Drucken Sie die Tabellen aus und hängen Sie sie dort auf, wo Sie Ihre Ernte verarbeiten, zum Beispiel im Keller oder in der Küche. Die erste Spalte zeigt Ihnen, woran Sie den richtigen Erntezeitpunkt erkennen. Die zweite nennt die passende Lagerung, die dritte eine grobe Haltbarkeit. Die Angaben sind Richtwerte, denn Sorte, Erntezustand und Lagerort beeinflussen die tatsächliche Haltbarkeit deutlich. Am Ende finden Sie eine Checkliste und eine Vorlage für Ihren eigenen Lagerplan.

01 Der richtige Erntezeitpunkt

Wie lange sich Gemüse und Obst halten, entscheidet sich oft schon bei der Ernte. Drei Grundregeln helfen dabei. Ernten Sie für die Lagerung möglichst an einem trockenen Tag, denn feuchte Ware fault schneller. Lagergemüse wie Kartoffeln, Möhren oder Kohl sollte voll ausgereift sein, während Erbsen, Bohnen und Zucchini jung am besten schmecken. Und gehen Sie behutsam vor, weil schon kleine Druckstellen oder Verletzungen der Schale die Haltbarkeit deutlich verkürzen.

Bei den gemeinsamen Gartenprojekten von Henry Neuhauser in Rostock hat sich außerdem bewährt, nicht alles an einem Tag zu ernten. Wer in mehreren Etappen erntet, kann jede Kultur zum passenden Zeitpunkt holen und muss die Verarbeitung nicht auf ein einziges Wochenende legen.

02 Gemüse: Ernten und Lagern auf einen Blick

GEMÜSE	ERNTZEICHEN	LAGERUNG	HALTBARKEIT CA.
Kartoffeln	Laub ist abgestorben, Schale lässt sich nicht mehr abreiben	Dunkel, kühl bei 4 bis 6 °C, luftig	Mehrere Monate
Möhren	Vor stärkerem Frost ernten, Laub abdrehen	In feuchtem Sand im kühlen Keller	Mehrere Monate
Rote Bete	Knollen gut ausgebildet, Blätter abdrehen statt abschneiden	Wie Möhren in feuchtem Sand	Mehrere Monate
Zwiebeln	Laub knickt um und wird gelb	Zwei Wochen nachtrocknen, dann trocken und luftig	Mehrere Monate
Knoblauch	Untere Blätter vergilben	Trocknen, luftig und trocken aufhängen	Mehrere Monate
Kürbis	Stiel verholzt, Frucht klingt beim Klopfen hohl	Mit Stiel ernten, bei 10 bis 15 °C trocken lagern	Je nach Sorte mehrere Monate
Weißkohl, Rotkohl	Kopf fest und geschlossen	Kühl und luftig, alternativ als Sauerkraut	Mehrere Wochen bis Monate
Lauch	Schaft ausreichend dick	Winterharte Sorten im Beet stehen lassen	Über den Winter
Grünkohl	Nach den ersten Frösten	Im Beet lassen und nach Bedarf ernten	Über den Winter
Tomaten	Vollständig ausgefärbt	Nicht in den Kühlschrank, grüne Früchte im Herbst nachreifen lassen	Einige Tage
Zucchini	Etwa 15 bis 20 cm lang	Kühlschrank	Etwa eine Woche
Buschbohnen	Hülsen knackig, Kerne noch klein	Kühlschrank, zum Einfrieren blanchieren	Wenige Tage frisch
Erbsen	Schoten prall gefüllt	Schnell verarbeiten, blanchiert einfrieren	Ein bis zwei Tage frisch

ACHTUNG

Ein wichtiger Hinweis zu Bohnen. Rohe Bohnen enthalten den Giftstoff Phasin und sollten deshalb nie roh gegessen werden. Vor dem Einfrieren werden sie kurz blanchiert, vor dem Essen immer gegart.

03 Obst: Ernten und Lagern auf einen Blick

OBST	ERNTZEICHEN	LAGERUNG	HALTBARKEIT CA.
Äpfel (Lagersorten)	Frucht löst sich beim Anheben und Drehen, Kerne braun	Kühl bei hoher Luftfeuchte, einzeln und ohne Druckstellen	Mehrere Monate
Äpfel (Frühsorten)	Wie oben	Kühlschrank, bald verbrauchen	Wenige Wochen
Birnen	Kurz vor der Vollreife pflücken	Kühl lagern, zum Essen im Warmen nachreifen lassen	Wochen, je nach Sorte
Pflaumen	Frucht gibt auf Druck leicht nach	Kühlschrank, sonst einkochen oder einfrieren	Wenige Tage
Beeren	Voll ausgefärbt, lösen sich leicht	Kühlschrank, zum Einfrieren einzeln auf einem Blech vorfrieren	Ein bis drei Tage frisch

04 Die wichtigsten Lagerorte

Nicht jeder hat einen klassischen Erdkeller, und das ist auch nicht nötig. Ein kühler, frostfreier Kellerraum eignet sich für die meisten Wurzelgemüse und Äpfel. Wer keinen Keller hat, kann eine Erdmiete anlegen, also eine mit Stroh und Erde abgedeckte Grube im Garten. Auch eine frostfreie Garage oder ein unbeheizter Raum funktioniert für Kürbisse, Zwiebeln und Kohl. Bei den gemeinsamen Herbstarbeiten in Rostock zeigt sich für Henry Neuhauser immer wieder, dass schon eine einfache Holzkiste mit feuchtem Sand viel bewirkt.

GRUNDSATZ

Ein Grundsatz gilt für alle Lagerorte. Äpfel und Kartoffeln gehören nicht nebeneinander, denn Äpfel geben Ethylen ab, das Kartoffeln schneller keimen und anderes Gemüse rascher altern lässt.

05 Vier Methoden zum Haltbarmachen

- **Einfrieren:** Die einfachste Methode für Erbsen, Bohnen, Beeren und Kräuter. Viele Gemüsearten werden vorher kurz blanchiert, damit Farbe und Geschmack erhalten bleiben.
- **Einkochen:** Ideal für Tomaten, Obst und Kompott. Bei säurearmem Gemüse wie Bohnen sind saubere Arbeitsweise und bewährte Einkochanleitungen besonders wichtig.
- **Fermentieren:** Weißkohl wird zu Sauerkraut, auch Möhren und Rote Bete lassen sich milchsauer einlegen. Die Methode braucht kaum Ausrüstung.
- **Trocknen:** Bewährt für Kräuter, Apfelringe und Bohnenkerne. Kräuter erntet man am besten vor der Blüte an einem trockenen Vormittag.

06 Häufige Fehler bei der Lagerung

- **Beschädigtes mit eingelagert:** Eine einzige faulende Frucht steckt die Nachbarn an. Lagern Sie nur einwandfreie Ware und verbrauchen Sie Angeschlagenes zuerst.
- **Nass eingelagert:** Gemüse sollte vor der Lagerung abtrocknen, aber nicht gewaschen werden.
- **Nie kontrolliert:** Ein kurzer Blick alle ein bis zwei Wochen verhindert, dass sich Fäulnis ausbreitet.
- **Zu warm gelagert:** Schon wenige Grad zu viel lassen Kartoffeln keimen und Möhren welken.

Gerade das regelmäßige Kontrollieren wird gern vergessen. Wenn Henry Neuhauser nach einigen Wochen wieder nach Rostock fährt, gehört ein Blick in die Vorratskisten deshalb fest zum Besuch.

07 Checkliste für die Herbsterte

- | | |
|---|---|
| ☐ Lagerort geprüft, gereinigt und frostfrei | ☐ Kisten, Sand, Stroh und Zeitungspapier bereitgelegt |
| ☐ Wurzelgemüse vor stärkerem Frost geerntet | ☐ Zwiebeln und Knoblauch vollständig nachgetrocknet |
| ☐ Kürbisse mit Stiel geerntet und nachgereift | ☐ Nur unbeschädigte Früchte eingelagert |
| ☐ Äpfel getrennt von Kartoffeln und Gemüse untergebracht | ☐ Gefrierbeutel und Einmachgläser vorrätig |
| ☐ Kontrolltermine im Kalender eingetragen | ☐ Erntemengen für die Planung im nächsten Jahr notiert |

08 Mein Lagerplan für das Jahr _____

Keller _____

Erdmiete oder Garage _____

Gefriertruhe _____

Eingekocht und fermentiert _____

Notizen _____

ZUM SCHLUSS

Wer seine Ernte richtig lagert, verlängert die Gartensaison bis weit in den Winter hinein. Es braucht dafür keinen perfekten Erdkeller, sondern vor allem den richtigen Erntezeitpunkt, saubere Ware und einen kühlen Ort. Henry Neuhauser hat diese Tabelle so angelegt, dass sie jeden Herbst wieder zum Einsatz kommen kann, ob bei der eigenen Ernte oder bei den Besuchen in Rostock, wenn die Beete des Freundes abgeräumt werden. Notieren Sie sich, was gut funktioniert hat, und passen Sie Ihren Lagerplan von Jahr zu Jahr an.

Henry Neuhauser

Biologe aus Bad Doberan · henry-neuhauser.de