

So lagern Sie Obst und Gemüse richtig:

Achten Sie darauf, welche Bedürfnisse die gekaufte Frischware an Temperatur- und Lichtverhältnisse stellt.

Trennen Sie Ethylen-abgebendes Obst und Gemüse besonders von empfindlichen Arten. Ethylen ist ein Gas welches bei der Abreife von Obst und Gemüse abgegeben wird.

Sorgen Sie in Keller oder Vorratskammer für eine gute Durchlüftung, damit sich Ethylen nicht anreichern kann.

Ethylen abgebend: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Kakifrüchte, Kiwi, Mango, Melonen, Nektarinen, Papaya, Pfirsich, Pflaumen, Tomaten

Ethylenempfindlich: Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Erbsen, Bohnen (grüne), Gurken, Kopfsalat, Kürbisse, Möhren, Paprika, Petersilie, Rosenkohl, Wassermelonen

Obst

Ananas	Ananas halten sich bei Zimmertemperatur ein bis zwei Tage - in einem perforierten Kunststoffbeutel drei bis fünf Tage. Angeschchnittene Früchte am besten in Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren (2-3 Tage). Vor dem Verzehr unbedingt an die Zimmertemperatur angleichen lassen, so entfaltet sich erst das volle Aroma.
Apfel	Unter Normalbedingungen reife Äpfel scheiden Ethylen aus, ein Gas, das anderes Obst und Gemüse schneller welken lässt. Daher sollten Äpfel zu Hause gesondert aufbewahrt werden. Am besten so kühl und feucht wie möglich. Selbsteinlagern von Äpfeln ist heute aufgrund fehlender geeigneter Kellerräume kaum möglich, am besten, man deckt sich immer frisch ein und verbraucht die Äpfel dann möglichst schnell.
Banane	Reife Früchte werden am besten bei zwölf Grad Celsius gelagert. Unreife Bananen reifen bei Zimmertemperatur nach. Durch Kälte verlieren Bananen ihr Aroma. Im Kühlschrank verfärbt sich die Bananenschale dunkelbraun.
Birne	Da Birnen bei Zimmertemperatur schnell nachreifen, sollte man sie am besten bald verbrauchen. Aufgrund ihrer Eigenschaft, schnell Fremdgerüche anzunehmen, werden Birnen am besten nicht zusammen mit stark riechenden Nahrungsmitteln aufbewahrt.
Brombeere	Lagern lassen sich Brombeeren eher schlecht, deshalb sollte man sie unbedingt rasch verbrauchen. Sie sollten so wenig wie möglich gewaschen werden, denn das laugt sie nur unnötig aus. Besser ist es, sie nur kurz abzubrausen, abtropfen zu lassen und vorsichtig trockenzutupfen. Im Idealfall gar nicht waschen! Im eigenen Garten sollte man Brombeeren nur bei trockener Witterung pflücken, weil sie sonst schon nach wenigen Stunden zu faulen beginnen.



Obst

Clementinen	Clementinen halten sich bis zu 2 Monate. Mandarinen dagegen lösen sich bei 1-2 wöchiger Lagerung vom Fruchtfleisch ab, verlieren an Süße und Geschmack und trocknen schließlich aus. Mandarinen und Clementinen sind jedoch weniger kältebeständig als Orangen, d.h. sie sind auf jeden Fall gegen Frost zu schützen. Weniger reife Früchte enthalten mehr Pektin. Geschält oder länger gelagert verlieren sie das Vitamin C. Grundsätzlich gilt – kühl und nicht zu lange aufbewahren.
Erdbeere	Erdbeeren reifen nicht nach und halten nur 1-2 Tage, daher ist es besser sie entweder zu konservieren in Form von Konfitüre oder zu trocknen. Beim Einfrieren ist es ratsam das Fruchtmark (nicht die ganzen Früchte) zu verwenden, denn nur hier bleiben Aroma und Geschmack weitgehend erhalten.
Granatapfel	Die mögliche Lagerdauer beträgt etwa 2 bis 3 Monate. Für die Kurzzeitlagerung sind Temperaturen zwischen 8 und 15 °C zu empfehlen. Wie alle Zitrusfrüchte sind Granatäpfel ethylenempfindlich.
Grapefruit	Grapefruits lassen sich bei 10 bis 15°C zwei bis drei Monate lagern. Lagerung ist sogar von Vorteil, weil Aroma und Milde zunehmen und sich die Schale besser lösen lässt.
Heidelbeere	Im Kühlschrank halten Heidelbeeren bis zu drei Wochen. Sie sollten dennoch rasch verzehrt werden, da sie nach einiger Zeit einen bitteren Geschmack annehmen.
Himbeere	Himbeeren können auf Grund ihrer Druckempfindlichkeit und Schimmelanfälligkeit nicht lange gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich nur etwa drei Tage. Sie können jedoch gut eingefroren werden.
Johannisbeere	Wie fast alle Beeren sind auch Johannisbeeren eher empfindlich, wenn es um Lagerung und Haltbarkeit geht. Daher gilt – je schneller gegessen, desto besser.
Kaki	Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Zusammen mit Äpfeln läßt sich das Nachreifen erheblich verkürzen.
Kirsche	Kirschen sind sehr empfindlich auf Grund der dünnen Schale und des saftigen Fruchtfleisches. Sie sollten innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht sein.
Kiwi	Für den Handel werden Kiwis hartreif geerntet und sofort kühl gelagert. Kiwis sind nachreifende Früchte, so dass sie nach dem Einkauf einige Wochen im Kühlschrank lagerbar sind. Reife Kiwis geben auf Fingerdruck ein wenig nach, sind aber auch hier noch einige Tage haltbar.
Mango	Unreifere Mangos lassen sich bei Zimmertemperatur nachreifen, in einer Plastiktüte zusammen mit Äpfeln wird dieser Prozeß beschleunigt. Von einer Lagerung im Kühlschrank wird abgeraten, da sie leicht an Geschmack verlieren. Lange Zeit läßt sich eine reife Mango nicht aufbewahren, da sie nach ein bis zwei Tagen anfängt zu gären.
Maracuja	Das Einschrumpfen der Haut nach der Ernte ist normal. Dies ist ein Zeichen des Nachreifens (nicht des Verderbs) und verleiht der Frucht einen volleren, süßeren Geschmack. Bei kühler Lagerung kann sie sich wochenlang halten, bei Zimmertemperatur hingegen 4 – 5 Tage auch im schrumpeligen Zustand.
Marille	Marillen kühl lagern, sofern sie nicht innerhalb von 24 Stunden verzehrt oder verarbeitet werden. Marillen eignen sich sehr gut zum Einfrieren - ihr Aroma geht dabei kaum verloren.



Obst

Melone	Schnippen Sie mit dem Finger gegen die Schale der Wassermelonen. Wenn Sie einen satten, prallen Ton hören dann ist die Melone reif. Unreife Früchte klingen dagegen kaum. Kaufen und verzehren Sie Melonen möglichst frisch und lagern Sie sie bei Zimmertemperatur.
Nektarine	Reife Nektarinen sind bei Raumtemperatur einige Tage haltbar, im Kühlschrank etwas länger.
Orange	Nach der Ernte sind Orangen bei 0 bis 9°C zwei bis fünf Monate lagerfähig.
Pfirsich	Kühl gelagert sind Pfirsiche, je nach Reifezustand (Pfirsiche reifen nach) ca. eine Woche haltbar. Sie sollten trotzdem schnell verzehrt werden.
Pflaume	Reife Früchte halten sich im Kühlschrank maximal eine Woche. Sie lassen sich aber auch gut einfrieren - am besten entkernt - dann sind sie bis zu einem Jahr haltbar.
Physalis	Meist sind Physalis in Kunststoffschälchen abgepackt im Handel erhältlich. Die Früchte sollten nicht gedrückt und vorsichtig transportiert werden. Trocken bei ca. 10°C sind Physalis 1-2 Wochen haltbar. Zu feucht gelagert können sie verschimmeln.
Rhabarber	Rhabarber sollte frisch verwendet werden, im Kühlschrank hält er sich nur 1-2 Tage. Wenn man ihn in ein feuchtes Tuch wickelt hält er zumindest mehrere Tage, natürlich nur im Kühlschrank. Heben Sie Rhabarber nie in metallenen Behältern oder in Alufolie auf, wegen seiner Giftstoffe. Tiefgefroren ist Rhabarber ein knappes Jahr haltbar. Oder eben konserviert, eingelegt oder als Marmelade.
Stachelbeere	Stachelbeeren sind unter den Beeren am besten lagerfähig. Sie können bei 0°C etwa drei Wochen aufbewahrt werden.
Trauben	Trauben mit harten Schalen lassen sich zwar ein wenig länger lagern, allgemein sollten Trauben aber eher rasch verzehrt werden. Ungewaschen und gekühlt halten sie sich am längsten.
Zitronen	Aufgrund ihres hohen Säuregehalts besitzen Zitronen eine gute Haltbarkeit. Bei 11 bis 14°C können sie ein paar Monate gelagert werden. Die Lagerung im Kühlschrank kann den Geschmack beeinflussen.
Zwetschgen	Für alle Sorten gilt, dass sie keinerlei Grüntöne mehr aufweisen, sondern vollständig am Baum ausgereift sein sollten, da Pflaumen nur noch wenig nachreifen. Sie sind nur einige Tage lagerfähig.

Gemüse

Artischocke	Artischocken sollen kühl und trocken - also am Besten in einer Tupperbox oder in Papier gewickelt im Kühlschrank - aufbewahrt werden. So halten sie etwa 1 bis 2 Tage. Nicht neben Tomaten lagern!
Aubergine	Sehr feste, unreife Früchte reifen bei Raumtemperatur nach. Auberginen halten am besten bei hoher Luftfeuchtigkeit und etwa 10 bis 13 Grad Celsius (maximal bis zu zehn Tage). Im Kühlschrank gelagerte Früchte bekommen dunkle Flecken. Die dünne Schale macht Auberginen äthylenempfindlich. Daher sollte sie nicht mit reifenden Tomaten, Äpfeln, Bananen oder Zitrusfrüchten gelagert werden.
Avocado	Noch harte Avocados sollte man zum Nachreifen in Zeitungspapier einwickeln. Reife Avocados kann man problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.
Blumenkohl	Im Gemüsefach des Kühlschranks ist ungewaschener, ganzer Blumenkohl mit Blättern zwei bis drei Tage haltbar. Er sollte nicht mit Tomaten oder Obst lagern. Diese produzieren das Reifegas Äthylen. Dadurch welkt der Blumenkohl schneller. Ein vorsichtiger Umgang mit Blumenkohl ist wichtig, denn die Druckstellen werden nach ein bis zwei Tagen braun. Bei zu langer Lagerung beginnt das Gemüse unangenehm zu riechen.
Bohnen	Bohnen kann man nicht lange aufbewahren, denn die Früchte reifen nach und der enthaltene Zucker verwandelt sich in Stärke. Dann schmecken sie nicht mehr. Daher sollten sie recht locker an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden.
Broccoli	Brokkoli wird am Besten im Kühlschrank gelagert. Dort bleibt er einige Tage frisch, allerdings sollte man ihn nach spätestens 2 Tagen verwenden, damit die Vitamine beim Verzehr noch erhalten sind. In Röschen geteilt kann man ihn auch gut einfrieren.
Chinakohl	In Papier eingewickelt um ihn vor Feuchtigkeitsverlust zu schützen, bleibt der Chinakohl im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche frisch.
Eissalat	Er zeichnet sich durch seine hohe Haltbarkeit aus: Ein ganzer Kopf hält in Tupperware oder in einem feuchten Tuch verpackt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen, selbst geschnitten bleibt er noch bis zu 2 Tagen frisch.
Endivien	In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich der Endivie im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche.
Erbsen	In feuchte Tücher eingeschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagernd, bleiben die Erbsen 1-2 Tage frisch. Außerdem eignen sich Erbsen besonders gut zum Einfrieren.
Fenchel	Im Kühlschrank in einem luftdichten Plastik-Gefäß hält Fenchel bis zu zwei Wochen. In Scheiben geschnitten und blanchiert lässt er sich auch gut einfrieren.
Gurke	Gurken sind kälteempfindlich, im Kühlschrank ist es ihnen eigentlich zu kalt, besser ist ein kalter Raum. Für einen Tag können Gurken auch einfach in der Küche aufbewahrt werden. Sie sollten aber nicht zusammen mit Obst und Tomaten gelagert werden.
Ingwer	Ingwer hält sich im Kühlschrank im geschlossenen Plastikbehälter mehrere Wochen.
Karotte	Junge Bundkarotten sollten schnell verbraucht werden. Zum Lagern wird das Kraut abgeschnitten. Es entzieht den Karotten nur Flüssigkeit. Waschkarotten halten im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Wochen. Die Karotten dürfen dann nach dem Kaufen nicht gewaschen werden. Das verkürzt die Haltbarkeit.



Gemüse

Kartoffel	<p>Ideal sind 4 - 8°C. Bei niedrigeren Temperaturen wandelt sich, die in den Kartoffeln enthaltene Stärke, in Zucker um - sie schmecken dann süß, und sind eigentlich nicht mehr genießbar. Bei höheren Temperaturen beginnt die Kartoffel ihrer Bestimmung zu folgen und "treibt aus". Sie bildet Sprossen für neue Kartoffeln. Diese Sprossen entziehen der Kartoffel nicht nur Vitamine und Spurenelemente, sondern sind auch gesundheitschädlich. Vor der Verwendung der Kartoffel die Sprossen abreißen. In den Keimen nämlich bildet sich das Gift Solanin, das in den meisten Nachtschattengewächsen enthalten ist. Dieses Alkaloid ist dafür verantwortlich, dass die eigentlichen Früchte der Kartoffel giftig sind.</p>
Kohlrabi	<p>Kohlrabi ist im Gemüsefach des Kühlschranks, ohne Blätter, 2 - 3 Tage haltbar. Die zarten Blätter sollte man separat in einen verschlossenen Plastikbeutel geben.</p>
Kürbis	<p>Kürbis lagert man am besten kühl und trocken bei Kellertemperaturen von 10 bis 13 °C. Sie können aber auch problemlos bei Zimmertemperatur gelagert werden. Temperaturen unter 0 °C vertragen Kürbisse nicht. Gefriert das Fruchtfleisch, beginnt es zu faulen. Kürbisscheiben sollten innerhalb von drei bis vier Tagen gegessen werden. Am besten bewahrt man diese im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Wenn nicht, sollte es zumindest lichtgeschützt aufbewahrt werden, da das im Kürbisfleisch reichlich enthaltene Beta-Carotin sehr lichtempfindlich ist.</p>
Lauch	<p>Im Gemüsefach des Kühlschranks hält Lauch etwa fünf Tage. Das Ende der Haltbarkeit ist bei beginnendem Verwelken der Blätter erreicht. Lauch überträgt seinen zwiebelartigen Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter oder Äpfel. Daher sollte er in Plastikfolie eingewickelt oder getrennt gelagert werden.</p>
Mangold	<p>Mangold ist nur begrenzt haltbar. Die Blätter sind empfindlich und welken schnell. Bei längerer Lagerung gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Stielmangold - feucht eingeschlagen – hält 2-3 Tage im Kühlschrank. Er läßt sich blanchiert problemlos einfrieren.</p>
Mairübchen	<p>Um Mairübchen noch ein oder zwei Tage frisch zu halten, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder schneiden sie das Grün ab, damit sich die Säfte nicht in den Blättern sammeln, und schlagen die abgeschnittenen Mairübchen in ein feuchtes Tuch ein, oder legen sie in eine luftdicht verschlossene Dose in den Kühlschrank. Man kann sie aber auch mit den Blättern nach unten in eine Schüssel mit Wasser legen. So halten sie sich am besten frisch, da die Knollen weiter mit Flüssigkeit versorgt werden. Je länger sie gelagert werden, um so mehr leidet der Geschmack und der Vitalstoffgehalt.</p>
Paprika	<p>Grüne Paprika hält sich im Gemüsefach bis zu knapp einer Woche. Gelbe und rote Paprika ist empfindlicher. Bei zu kalten Temperaturen verderben die Früchte rasch.</p>
Pastinaken	<p>Sie lassen sich gut lagern. Feucht eingewickelt überstehen sie im Kühlschrank leicht eine Woche.</p>
Petersilienwurzel	<p>Sie lassen sich gut lagern. Feucht eingewickelt überstehen sie im Kühlschrank leicht eine Woche.</p>
Pepperoni	<p>Pepperoni sind im Gemüsefach in einer Plastikfolie bis zu drei Wochen haltbar. Sie sollten keinesfalls unter 7 Grad gelagert werden. Die Früchte reagieren sonst mit Kälteschäden. Getrocknete Pepperoni kann man fast zeitlich unbegrenzt in einem Korb bei Raumtemperatur (trocken!) aufbewahren.</p>



Gemüse

Pilze	Pilze verderben auf Grund ihres hohen Wassergehaltes und ihrer zarten Struktur leicht. Daher müssen frische Pilze luftig, locker und kühl gelagert werden, nicht etwa in Plastikbeuteln. Am besten ist es, frische Pilze gleich nach dem Kauf zu verarbeiten bzw. zuzubereiten. Frische Pilze halten sich im Kühlschrank höchstens einige Tage. Im geschmorten Zustand lassen sich die Pilze wie jedes gekochte Gemüse einige Zeit kühl aufbewahren.
Radieschen	Um die Radieschen noch ein oder zwei Tage frisch zu halten, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder schneiden sie das Grün ab, damit sich die Säfte nicht in den Blättern sammeln, und schlagen die abgeschnittenen Radieschen in ein feuchtes Tuch ein, oder legen sie in eine luftdicht verschlossene Dose in den Kühlschrank. Man kann die Radieschen aber auch mit den Blättern nach unten in eine Schüssel mit Wasser legen. So halten sie sich am besten frisch, da die Knollen weiter mit Flüssigkeit versorgt werden. Je länger sie gelagert werden, um so mehr leidet der Geschmack und der Vitalstoffgehalt. Auch die frischen Blätter kann man wie Kräuter im Salat oder in anderen Gerichten verwenden. Besonders lecker schmecken sie auch wie Spinat zubereitet oder in der Suppe.
Rettich	Wird der Rettich nicht gleich verbraucht, sollte man das Grün nicht abschneiden. So bleibt er länger frisch.
Romanesco	Die Lagerfähigkeit von Romanesco ist minimal. Er wird schnell welk oder fängt an zu blühen. Dann wird das Gemüse holzig. Eingewickelt in Haushaltsfolie hält er im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage. Romanesco soll nicht gemeinsam mit Tomaten, Äpfeln oder Orangen lagern. Diese produzieren das Reifegas Äthylen, wodurch er schneller welkt.
Rosenkohl	Der Rosenkohl sollte leicht gekühlt und leicht feucht gelagert werden, so hält er sich bis zu einer 1 Woche. Sollte er zu trocken gelagert worden sein, so werden die Blätter welk und gelb, außerdem sinken der Vitamingehalt und das Aroma.
Rote Bete	Rohe Rote-Rüben-Knollen kann man in Papier eingewickelt im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren. Gekochte Rote Rüben sollten sofort kühl und luftdicht verpackt und spätestens am nächsten Tag verbraucht werden.
Rotkohl	Blaukraut ist im Kühlschrank-Gemüsefach bis zu 14 Tage haltbar, in angeschnittener Form sollte er stets in Haushaltsfolie eingeschlagen werden. Von Hüllblättern und dem Wurzelstock befreit lässt er sich in einem kühlen, luftigen Keller auf strohbedeckten Brettern gut lagern. Gesunde Köpfe können dort auch mit den Hüllblättern an den Strünken aufgehängt werden.
Salate	Salate fühlen sich an einem kühlen, dunklen Ort oder im Gemüsefach im Kühlschrank am wohlsten, am besten in einem Folienbeutel. Grundsätzlich sollte man jedoch lange Lagerzeiten vermeiden, um somit auch den Vitaminverlust so gering wie möglich zu halten. Beim Waschen gilt: Es sollte nur unzerkleinert, kurz unter fließendem, kaltem Wasser und erst direkt vor dem Verzehr gewaschen werden. Salat darf nicht im Wasser liegen gelassen werden (ausser Endiviensalat, hier entzieht das Wasser die Bitterstoffe), da auch hier sehr viele wasserlösliche Nährstoffe einfach ausgeschwemmt werden
Sellerie	Sellerie sowie Stangensellerie kann im Gemüsefach etwa 8 Tage gelagert werden
Spargel	Spargel, in ein feuchtes Tuch oder Papier eingewickelt, bleibt im Kühlschrank noch 3- 4 Tage frisch. Man kann ihn auch in einem Glas mit wenig Wasser im Kühlschrank aufbewahren. Die Spitzen sollte man trocken halten, damit sie nicht faulig werden.



Gemüse

Spinat	Spinat sollte rasch verarbeitet und konsumiert werden. Spinat kann im Kühlschrank bis zu maximal zwei Tagen gelagert werden. Dazu wird er luftig und locker verpackt. Der Vitamingehalt sinkt dabei stark. Spinat ist gut zum Einfrieren geeignet. Davor wird das Gemüse blanchiert.
Tomaten	Man sollte sie dunkel und bei 14 bis 16 Grad lagern. Im Kühlschrank verlieren sie aber schnell das Aroma. Auch sollte man die Tomaten lieber separat aufbewahren, da das andere Obst und Gemüse sonst schneller reift und evtl. verdirbt. Weiche Tomaten sollte man nicht länger als 2 Tage aufbewahren. Sind sie noch sehr fest kann man sie 1 –2 Wochen lagern.
Topinambur	Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Topinambur – eingewickelt in ein feuchtes Tuch – ca. 5 Tage haltbar.
Weißkohl	3 - 4 Wochen ist Weißkohl und Rotkohl haltbar. Wenn Sie den Krautkopf nicht auf einmal verarbeiten, sondern z.B. nur die Hälfte benötigen, schneiden Sie ihn auf keinen Fall in der Mitte durch. Denn dann trocknet das Kraut zu sehr an den Schnittstellen aus, verliert Vitamine und schmeckt fad. Schälen Sie deshalb immer die Blätter einzeln ab - je nachdem, wie viele Sie benötigen - und schneiden Sie diese dann für die Weiterverarbeitung klein. Bei gelagertem Rot- oder Weißkohl die äußeren angetrockneten Blätter entfernen und nicht mitverarbeiten.
Zucchini	Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Zucchini ca. zwei Wochen haltbar. Sie sollten nicht gemeinsam mit Tomaten oder Obst gelagert werden. Diese produzieren das Reifegas Äthylen. Dadurch wird die Zucchini weich und fleckig.
Zuckermais	Maiskolben müssen so bald wie möglich verbraucht werden, da die Umwandlung von Zucker in Stärke unaufhaltsam fortschreitet und der Kolben damit an Süße verliert. Im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, halten sie sich ca. 2 Tage.
Zwiebel	Reife Zwiebeln halten sich an einem kühlen, trockenen Platz mit guter Lüftung wochenlang. Bei Wärme können sie beschränkt auch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man sollte sie in jedem Fall verbrauchen, bevor sie austreiben oder weich werden. Frühlingszwiebeln sollten im Gemüsefach aufbewahrt und schnell verbraucht werden.

Kräuter

Schnittlauch	Die Blätter sollen möglichst frisch verwendet werden, sofort in Wasser gestellt, lassen sie sich einige Tage lagern. Im Plastikbeutel im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen. Auch einfrieren ist möglich.
Petersilie	Frische Blätter kann man mit angeschnittenen Stängeln in Wasser stellen oder in ein feuchtes Küchenpapier einwickeln und so einige Tage lagern. Im Kühlschrank halten sich die Blätter bei -1 °C bis + 2°C bis zu acht Wochen. Die Blätter können auch ohne Stängel fein zerkleinert mit etwas Wasser in der Eiwürfelschale tiefgefroren bis zu 12 Monaten aufbewahrt werden.
Dill	Dill sollte schnell verbraucht werden, denn auch in Plastik verpackt wird er schon nach 2-3 Tagen im Kühlschrank welk. Zu Einfrieren sollte er feingehackt in wenig Wasser und einer Eiwürfelschale gelegt werden.
Basilikum	Die frischen Blätter bleiben in Plastiktüten im Kühlschrank einige Tage lang frisch. Püriert und mit Wasser versetzt kann man Basilikum auch praktisch im Eiwüfelbehälter einfrieren. Eine andere Möglichkeit ist es, die frischen Blätter mit ein wenig Salz in ein gut verschließbares Glas zu geben und dieses mit Olivenöl aufzufüllen. Wichtig ist die Aufbewahrung in luftdichten, lichtgeschützten Gefäßen, da der Verlust an ätherischem Öl sehr hoch ist.
Rucola	Da Rucola leicht verdirbt, lagern Sie ihn im Kühlschrank in ein feuchtes Küchenpapier eingewickelt. Auf diese Weise bleibt er 2 bis 3 Tage frisch.

