

Gemüse haltbar machen

Gemüseart	Konservierungsmethode
Kopfsalat, Schnittsalat, Asiasalate, Ruccola, Felsalat, Babyleaf-Salat	kurze Zeit kühl lagern
Melde, Spinat, Mangold	blanchieren und einfrieren
Radieschen, Frischrettich	kurze Zeit kühl lagern
Winterrettich, Rote Beete, Möhre, Sellerie, Pastinaken, Wurzelpetersilie, u. a. Wurzeln	einsanden, Erdmiete, Kalter Kasten, einfrieren, einlegen
Möhren, Bohnen, Erbsen	einkochen, einfrieren
Winterhecke, Lauch, Frühlingszwiebeln	Ernte frisch vom Beet
Zwiebeln, Knoblauch, mediterrane Kräuter	trocknen
Schnittlauch, Petersilie	einfrieren
Kerbel, Koriander Bärlauch	frisch verbrauchen
Kopfkohl	einmachen, milchsauer einlegen, blanchieren und einfrieren
Brokkoli, Blumenkohl	blanchieren und einfrieren
Blattkohl	blanchieren und einfrieren

Aus: Bohne: Wintergemüse anbauen, GU 2018