# Gemüse richtig ernten: So geht's!

**NUTZGARTEN** Die wichtigsten Tipps für Zeitpunkt, Technik und Frische

VON JANINE SCHULZE



Bei Wurzelgemüse wie Möhren kann man den richtigen Erntezeitpunkt daran erkennen, dass das Rübenende rundlich aus der Erde schaut. BILD: HELENA LOPES/PEXELS



Tomaten schmecken am besten, wenn sie bei voller Reife geerntet werden. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY

**IM NORDWESTEN** – Wer einen Gemüsegarten pflegt, weiß: Der Erntezeitpunkt ist entscheidend und beeinflusst Geschmack, Frische und Gesundheitswert des Gemüses wesentlich. Neben Standort, Kulturdauer und Witterung müssen Gärtnerinnen und Gärtner die jeweilige Gemüsesorte berücksichtigen. Frühgemüse wie Radieschen, Kresse, Pflücksalate und Spinat sind bei optimalen Bedingungen schnell erntereif und können im Gewächshaus oder Tunnel bereits ab März geerntet werden. Hauptsaison im Freiland ist meist Juli und August, doch mit satzweisem Pflanzen und passenden Sorten kann auch im Herbst noch geerntet werden – von Lauch bis Grünkohl, mit Winterschutz sogar bis Dezember.

## Woran erkennt man die Reife?

Je nach Gemüsesorte zeigt sich die Erntebereitschaft unterschiedlich. Tomaten beispielsweise sollten gleichmäßig sortentypisch gefärbt, druckfest und prall sein. Gurken schmecken am besten bei kräftig grüner Schale und optimaler Länge, während zu lange gereifte Früchte bitter werden können. Paprika entfalten ihr volles Aroma in der Vollreife, wenn sie je nach Sorte gelb, orange, rot oder violett gefärbt sind. Zucchini sollten frisch und glatt sein, meist zwischen 12 und 20 Zentimeter lang; große Exemplare werden schnell wässrig, enthalten viele Kerne und können Bitterstoffe bilden.

Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rote Bete gibt das Erntestadium meist durch die Sichtbarkeit der Knolle, das Welken der Blätter oder das freiliegende Schulterstück preis. Bei Sellerie und Pastinaken können aromatische Blätter schon früh geerntet werden, die Knolle reift jedoch deutlich später. Sogenanntes Spätgemüse wie Rosenkohl oder Winterlauch profitiert sogar von Nachtfrost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden.

## Das richtige Werkzeug macht's

Die Ernte ist nicht nur Handarbeit. Zum Abschneiden von Fruchtgemüse empfiehlt sich ein scharfes Gartenmesser oder eine Schere, denn so werden Schnittflächen glatt und das Risiko von Pilz- und Fäulnisbefall minimiert.

Viele Früchte wie Tomaten oder Zucchini können auch von Hand mit Fingerspitzengefühl gedreht oder abgezupft werden, doch verletzte Früchte sollten schnell verarbeitet werden.

Wurzelgemüse wird mit Spaten oder Grabgabel aus dem Boden gelockert; feuchter Boden erleichtert das Herausnehmen und beugt Ausbrechen vor.

## Wann am besten ernten?

Die Tageszeit beeinflusst Frische, Vitamingehalt und sogar den Nitratanteil im Gemüse. Morgens ist das Gemüse besonders knackig, mit prall gefülltem Zellsaft – das ist in Gärtnereien Standard.

Für den Eigenverzehr empfiehlt sich aber die Ernte am späten Nachmittag oder abends, um einen niedrigeren Nitratgehalt zu erzielen. Das gilt besonders für Salate, Spinat, Rote Bete oder Rettich. Kräuter dagegen sollten am Vormittag geschnitten werden, um das volle Aroma zu bewahren, da sie in der Mittagshitze schnell ausdampfen.

Wer regelmäßig erntet, steigert den Ertrag, denn neue Fruchtbildung wird angeregt. Besonders bei Buschbohnen, Erbsen, Zucchini und vielen Blattgemüsearten ist eine gestaffelte Ernte über mehrere Wochen möglich. Pflücksalate beispielsweise können blattweise abgeerntet werden, Mangold und Spinat sollten möglichst früh geerntet werden, um die Erntezeit zu verlängern.

## Richtig lagern – für lange Frische

Die korrekte Lagerung nach der Ernte ist unerlässlich. Salate und Blattgemüse halten sich im Kühlschrank, sollten innerhalb von 1-2 Tagen verarbeitet werden. Wurzelgemüse und Kohl lagert man kühl und dunkel, im Keller oder in Sand eingeschichtet. Tomaten mögen es lieber bei Raumtemperatur. Für längere Haltbarkeit eignen sich Gefrierfach, Einmachen oder Trocknen, je nach Gemüseart. Besonders wichtig: Immer ausreichend Luft und Feuchtigkeit entziehen, um Fäulnis zu vermeiden.

## Essbare Pflanzenteile nutzen

Neben den geläufigen Früchten enthalten viele Pflanzen essbares Blattgrün oder aromatische Wurzeln. Das Grün von Kohlrabi oder Radieschen etwa ist vitaminreich und kann zu Suppen oder Smoothies verarbeitet werden.


## Bekanntschaften und Kontakte

**Ich Gabriele, 71 J.,** bin eine charmante, hübsche, bescheidene Frau, fürsorglich u. liebevoll, ohne große Ansprüche. Beruflich habe ich über 40 Jahre im Krankenhaus gearbeitet. Gerne würde ich dich auf einen Kaffee einladen, damit wir uns kennenlernen können pv.
**Tel. 0151 – 62913879**

### Er sucht...

**Er, 55, symp.,** ungeb., sucht Sie f. lockere, erot. Beziehung! ☎ 015150282514

### Handwerkliche Arbeiten

**1a Alles für's Dach -** Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545




********* Gut & günstig *********
Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

### Dienstleistungen

**Achtung!**
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
**Tel. 0162/3913809**

**Fugensanierung & Silikonfugen** aller Art / Mobil 0177/3693029

**Garten Neuanlage** Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

**Gärtner hat Kapazitäten!** Hecken-/ Sträucherschnitt, Beetpflege uvm. zu Festpreisen, inkl. Entsorgung. ☎ 0441/18158756

**Haushaltsauflösung, Entrümpelungen usw.!** Zuverlässig & Preiswert. ☎ 0441/5007710

**Hecken- und Strauchschnitt** Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

**Kostenlos nicht, aber** preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

**Maler Termine frei** 04486/5029711

**Maler** hat noch Kapazitäten. ☎ 0152 / 10582375.

**Pflaster- und Baggerarbeiten,** Zaunbau. ☎ 0441/9210620

### Dies und Das

**Achtung!**
**Zahle Höchstpreise für Edelmetalle aller Art!**
Gold • Silber • versilberte und vergoldete Gegenstände • Zinn • Schmuck • Edelsteine • Bernstein • Granat sowie Bestecke und Tafelsilber.
**Gesucht werden außerdem:**
Uhren • Münzen • Antiquitäten und Kunst • Musikinstrumente • Akkordeons • Figuren • Bilder • Gemälde • Porzellan • Bronzefiguren • Modeschmuck • Messing-Artikel und vieles mehr!!!
**Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!**
**Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung!!!**
**Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!**
**Valentino** –
*Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen*
**0163 8588903**

**Kaufe Rares für Bares:** Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

**Werksverkauf Plissee und Fliegengitter**
**Super Preise.**
**Tel.: 0 44 03 - 93 94 76**
**oldenburgersonnenschutzsysteme.biz**

### Flohmärkte

**Flohmarkt 05.07.26 Apen** Einrichtungshaus Eilers,Parkplatz. 9-17 Uhr. Info: Norbert's Flohmärkte☎ 01573-3272113

### Suche Immobilien zum Kauf

**Altbau oder Grundstück** in Oldenburg gesucht Suche von privat einen Altbau, ein Sanierungsobjekt oder ein Grundstück ab 500 m². Diskrete& schnelle Abwicklung. ☎ 01741739070

### Suche Immobilien zur Miete



**Gartenpfleger i.R. sucht** Wohnung mit Herz und Miteinander. Zuverlässiger, ruhiger Ruheständer sucht bezahlbare 2 Zi. Wohnung (ca.50 qm, EG) im Raum OL-Eversten + 15 km. Ich suche kein anonymes Mietverhältnis, sondern ein Umfeld, in dem Werte wie Hilfsbereitschaft und gegenseitige Unterstützung im Alltag noch zählen. Gerne helfe ich im Gegenzug bei der Gartenpflege. Ich freue mich auf Ihren Anruf. Tel. 0157 8872 1345




### Stellenmarkt

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de
**Fahrlehrer** (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.




**Friseur*in** auch **Meister*in**
**für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.**
**Bewerbung unter**
**Tel.: 0172 4390688**
**(Herr Heller)**

**Kurier- u. Auslieferfahrer/in** (m/w/d, FS 3/B) in Teil-u. Vollzeit vom GLORIA Menü-Bringdienst ges. ☎ 04405/92760, info@gloria-menue-bringdienst.de

### Kaufgesuche

**Kaufe Autos** ☎ 0160/5504628

### Wohnmobile und -wagen

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**
**Rufen Sie uns an!**
**Auto-Kayser GmbH & Co. KG**
**Jaderberg 0 44 54 / 14 56**

**Wir kaufen Wohnmobile** + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

### Kamine und Öfen

**Kaminholz Buche, Eiche,** Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/ 1902005

**Kaminholz trocken abgesiebt,** Buche, 135 €, Eiche Birke Erle 125 €, Nadelholz 85 €, ☎ 0173/ 8256550 oder ☎ 04222/8254

### Alles für den Garten

**Ab sofort Baum-,** Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

**Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern!** Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

**Garten-Neuanlage,** Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

**Pflasterarbeiten,** ☎ 04403/ 9100080.

### Gesundheit, Wellness und Esoterik

**Anonyme Alkoholiker** in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/ 19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

**DachsanierungsTeam**
**Dachdecker hat Termine frei!**
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
**Erreichbar unter ☎ 0152-04171936**
**info@dachsanierungsteam.de**
**www.dachsanierungsteam.de**