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.

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.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!
Wann: 29.08.2026
Beginn: 10:00 Uhr


LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Heilpädagogische Fachkraft, wie z. B. Heilerziehungspfleger (m/w/d)
für die Kita Schortens
– EG S 8b TVöD –

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d)
- für die Kita Schortens in Teilzeit
- für die Kita Oestringfelde in Vollzeit
- für die Krippe Roffhausen in Vollzeit
– EG S 8a TVöD –

Informationen zum Anforderungsprofil, weitere Details zur Stelle und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung finden Sie auf unserer Internetseite www.friesland.de/stellenangebote.

Wir wachsen weiter – werden Sie Teil unseres Teams!

Unser Kosmetik-Onlineshop expandiert, und unser Team benötigt Verstärkung. Wir arbeiten jeden Tag mit Hingabe daran, unseren Kundinnen und Kunden erstklassigen Service und schnelle Lieferzeiten zu bieten – dafür suchen wir Mitarbeiter, die Freude an einem freundlichen Miteinander und einem modernen Arbeitsumfeld haben.

Wir suchen ab sofort:
- **Mitarbeiter*in** (m/w/d) für die Produktdatenpflege
  Voraussetzung sind EDV Kenntnisse
- **Reinigungskraft** (m/w/d) (Minijob, nachmittags)
  Sie sorgen dafür, dass unsere Arbeitsbereiche sauber, gepflegt und einladend bleiben. Ihr Einsatz trägt wesentlich zu einem angenehmen Arbeitsumfeld für das gesamte Team bei.

Warum wir?
Bei uns erwartet Sie ein familiäres, wertschätzendes Team, kurze Entscheidungswege und ein Arbeitsumfeld, in dem man sich wohlfühlt.
Neue Kolleginnen und Kollegen werden herzlich aufgenommen und sorgfältig eingearbeitet.

Kontakt & Bewerbung:
Sonjas Kosmetikstudio
Bremer Straße 2
26409 Wittmund
shop@sonjas-kosmetikstudio.de
SONJAS KOSMETIKSTUDIO
www.sonjas-kosmetikstudio.de

DER PARITÄTISCHE Niedersachsen
FAHRER GESUCHT (m/w/d)
TEILZEIT ODER MINIJOB | AB SOFORT
EINSATZORTE: JEVER & WILHELMSHAVEN
Für unseren Fahrdienst suchen wir zuverlässige Fahrer*innen zur Beförderung älterer, kranker und Menschen mit Beeinträchtigungen sowie Rollstuhlfahrer*innen.

Ihre Aufgaben:
- Sichere Beförderung unserer Fahrgäste
- Hilfestellung beim Ein- und Aussteigen
- Fahrzeugpflege
- Einsatz nach Dienstplan

Wir bieten:
- Vergütung nach BV
- Soziale Leistungen
- Angenehmes Betriebsklima

Jetzt bewerben!
E-Mail: bewerbung-kv-friesland@paritaetischer.de
Oder per Post an: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.
Mühlenstraße 20 • 26441 Jever

Sie suchen Verstärkung?
Interessiert? jobs@nwzmedien.de

Handwerkliche Arbeiten

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

Dies und Das

LUCKY'S
Garten Service
Zaunerneuerung | Entrümpeln
Haushaltsauflösungen
0162/3014443
Wer verschenkt Flohmarktsachen?

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei neg. Auskunft: Real-Finanz, Postfach 110445, 42304 Wuppertal. ☎ 0202/ 870 17 650

PC-Probleme?
Wir kommen zu Ihnen und helfen!
☎ 04421–463755

Fotoschätze!
Ralf Beilstein Foto-Handel
Gerne kaufen wir Ihre Foto- und Filmkameras, inklusive Zubehör, zu fairen Preisen bar an. Ob Sammlungen oder Nachlässe, Sie sind bei uns richtig.
Machen Sie einen Termin mit uns.
Tel. 0173/8155954, 04426/4719987

NiWo Dienstleistung
Hausmeister- und Gartenservice, Kleintransporte, Umzüge, Entrümpelungen, Wohnungsauflösungen.
☎ 04421/773455

www.Franky-kommt.de
Entrümpelungen | Kleintransporte
Renovierungen | Entsorgungen
Haushaltsauflösungen
04422-6812108 | 0172-4392506



NATUR MACHT KINDER SCHLAU.
Ihre Spende hilft!
040 970 78 69-0
www.DeutscheWildtierStiftung.de/Spenden
DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG