

LAGERTIPPS



Lagerung

von Obst und Gemüse

– so bleibt's knackig und frisch

Obst und Gemüse sind wichtige und gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Durch zu lange oder falsche Lagerung können die Nährstoffe jedoch teilweise bis völlig zerstört werden. Beispielsweise hat zu warm gelagertes Gemüse nach zwei Tagen bis zu 70% seiner Vitamine verloren. Zudem verdirbt falsch gelagertes Obst und Gemüse relativ schnell. Wenn Sie ein paar Kleinigkeiten beachten, erreichen Sie, dass Ihr Obst und Gemüse langsamer altert und die wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, wie Sie Ihr Obst und Gemüse vitaminschonend und frisch aufbewahren können.

! Basics – Das gilt immer

A Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden. Mehr hierzu gibt es unter „Wer kann sich nicht riechen?“ Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern. Das gleiche gilt auch für Tomaten.

B Beerenfrüchte sind sehr empfindlich und sollten möglichst innerhalb 1-2 Tagen nach Erhalt verzehrt werden. Hierbei spielt auch die Witterung bei der Ernte der Früchte eine Rolle.

D Druckstellen: was tun? Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den „gesunden“ Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.



G Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. hält länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt den das Grün mitbringt ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschließbaren Beutel einfrieren.

K Bei Bundkräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).

Ausnahme: Basilikum (ins Wasser stellen und bald verbrauchen).

O Obst und Gemüse in getrennten Behältern aufbewahren.

R Reifes Obst und Gemüse hat den höchsten Vitamingehalt und schmeckt dazu noch am besten. Indikatoren für die Reife sind Geruch (z.B. Ananas) und Aussehen (z.B. Banane).

S Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen: Steinobst am besten immer im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren, optimal ist eine Temperatur von 2-4°C. So gelagert halten sie sich ca. drei bis vier Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ca. ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen zu vermeiden, empfiehlt es sich, das Obst in eine flache Schale oder auf einen Teller zu legen, damit sie nicht zu dicht aufeinander rutschen. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen immer erst kurz vor dem Verzehr waschen. Durch das Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben lassen.

U Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz.