

Richtiges Lagern von Obst und Gemüse verhindert Lebensmittelverschwendung

Sie möchten Lebensmittelverschwendung vermeiden? Dann können Sie schon beim Einkaufen anfangen – und auf die eigene Vorratshaltung achten. Gerade Obst und Gemüse verderben bei falscher Lagerung schnell. Wenn Sie frische Ware kaufen, dann ist zu einem der Vitamingehalt höher und bei richtiger Lagerung bleiben Obst und Gemüse frisch.

Ideal wäre es, wenn Sie Obst und Gemüse nur auf dem Wochenmarkt direkt vom Erzeuger oder im Hofladen (eines Biolandwirts) kaufen könnten, wo wirklich frisch geerntete Saisongemüse zu bekommen ist. Oft wird dort das Gemüse am Vorabend oder gar am selben Morgen geerntet, bevor es zum Verkauf ausliegt.

Äpfel, Birnen und Co richtig lagern

Einheimisches Kernobst wie Äpfel, Birnen und Quitten sind nicht sehr kälteempfindlich, können in der oberen Etage im Kühlschrank gelagert werden – also dort, wo es nicht so kalt ist. Die Früchte werden dazu in Plastikbeutel gepackt, um die Verdunstung des Fruchtwassers möglichst gering zu halten. Da die Früchte jedoch auch "atmen", sollten die Plastikbeutel perforiert sein.

Noch besser ist es auch für die kälteunempfindlicheren Früchte einen kühlen Platz wie die Speisekammer oder ein anderer ungeheizter Raum. Wer einen oder gar mehrere Apfelbäume (oder Birnbäume) sein eigen nennen darf und zur Erntezeit mit größeren Erntemengen beglückt wird, kann Äpfel und Birnen auch in Scheiben schneiden und bei schonenden 42 Grad im Dörrgerät trocknen.

Steinobst richtig lagern

Steinobst wie Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen, Mirabellen und Pflaumen können bei Zimmertemperatur gelagert werden. Es handelt sich meist um sehr leicht verderbliche Früchte, die möglichst rasch verzehrt werden sollten. Zur längeren Lagerung eignen sie sich nur, wenn sie wirklich keinerlei Druckstellen oder sonstige Verletzungen aufweisen. Andernfalls schimmeln oder faulen sie rasch.

Zum Steinobst gehören ebenfalls die Kirschen. Auch sie schmecken frisch am allerbesten und leiden im Kühlschrank sehr. Zur Not kann man sie in den wärmsten Bereich des Kühlschranks stellen. Dazu legt man sie in eine verschließbare Schüssel und bedeckt sie mit einem feuchten Papiertuch. Innerhalb von zwei Tagen sollten Kirschen jedoch verzehrt sein.

Beeren richtig lagern

Beeren sind in puncto Lagerung äußerst anspruchsvoll. Zwischen Reife und Verderben liegt oft nur eine geringe Zeitspanne. Nach dem Einkauf sollten sie direkt an einem kühlen und schattigen Ort verstaut werden. Der Kühlschrank ist dafür sehr gut geeignet. Starke Wärme oder

Sonneneinstrahlung vertragen sie nicht. Um den natürlichen Schutzfilm nicht zu zerstören, Beeren erst kurz vor der Zubereitung waschen.

Während besonders Erdbeeren und Himbeeren sehr schnell zu Schimmelbefall neigen, sind Heidelbeeren und Johannisbeeren diesbezüglich nicht so anfällig und können folglich auch unproblematischer den einen oder anderen Tag länger gelagert werden. Bei größeren Mengen sollten die Beeren spätestens am Folgetag eingefroren, eingemacht oder anderweitig verascht werden.

Tomaten, Gurken und Paprika richtig lagern

Bei Zimmertemperatur verderben Gurken, Paprika, Zucchini und Auberginen ziemlich rasch. Sie beginnen schnell, weich und runzlig zu werden. Verwendet man die Gemüse noch am selben oder auch am nächsten Tag, kann man sie in der Küche liegen lassen. Will man Gurke und Co jedoch erst im Laufe der Woche verbrauchen, dann sollten sie im Gemüsefach lagern. Die Gurke hält im Kühlschrank nur etwa drei Tage, da sie die Temperatur um die 12 Grad Celsius bevorzugt. Ihr ist es im Kühlschrank eigentlich zu kalt.

Tomaten bleiben in einer flachen Schüssel oder im Gemüsekorb bei Zimmertemperatur in der Küche liegen. Dort reifen Sie – wenn erforderlich – auch in aller Ruhe nach und behalten ihr Aroma, während sie dieses im Kühlschrank rasend schnell verlieren.

Zwiebeln und Kartoffeln richtig lagern

Zwiebeln und Knoblauch werden luftig und trocken aufbewahrt – aber nicht nebeneinander. Dazu gibt es spezielle Tontöpfe oder Leinensäckchen. Im Kühlschrank haben weder die einen noch die anderen etwas verloren. Den Wärme liebenden Zwiebeln ist es dort zu feucht und zu kühl. Sie beginnen daher im Kühlschrank gern zu schimmeln.

Frühlingszwiebeln oder Lauch gehören in das Gemüsefach des Kühlschranks, eventuell wegen des Geruchs in eine Frischebox legen.

Kartoffeln können in der kühlen Speisekammer oder – für bis zu zwei Wochen – auch bei Zimmertemperatur in der Küche in kleinen Körbchen aufbewahrt werden, die mit Zeitungspapier ausgeschlagen sind. Man legt die Kartoffeln trocken, von Erdresten mit einer trockenen Gemüsebürste befreit, ungewaschen hinein und schützt die Kartoffeln mit Papier vor Licht. Eine helle Lagerung führte gemeinsam mit hohen Temperaturen zum Keimen und vor allen Dingen zum Grünwerden der Knollen. Das grüne Solanin, das dann gebildet wird, ist giftig, wird durch Kochen nicht abgebaut und muss vor der Zubereitung aus der Kartoffel geschnitten werden.

Äpfel gehören nicht in der Nähe von Kartoffeln und Zwiebeln. Die Früchte würden zum schnellen Austrieb und Verderb der Knollen und Zwiebeln führen, da sie Ethylen abgeben, das zu Reifung von Gemüse und Obst beiträgt.

Blattgemüse, Kräuter und Salate richtig lagern

Blattgemüse, Kräuter und Salate sowie Busch- und Stangenbohnen, Zuckrerbsen und "normale" Erbsen lagert man in Kunststoffboxen im Kühlschrank.

Sind die Gemüse sehr trocken, legt man ein feuchtes Papierküchentuch in die Box zum Salat. Frisch geerntete Salate und Spinat o. ä. sind jedoch meist noch feucht und benötigen das Tuch nicht. Würde man diese Gemüse ohne Box in den Kühlschrank legen, wäre es im Nu schlapp und welk. Auch das Kräutersträusschen im Wasserglas welkt, da die Verdunstung grösser ist als die Kraft, ausreichend Feuchtigkeit aufzunehmen. Im Kühlschrank hingegen und gemeinsam mit dem obligatorischen feuchten Tuch eingewickelt in eine Box hält es sich besser.

Wurzelgemüse richtig lagern

Genau wie Blattgemüse lagert man auch Knollen, Wurzeln, Spargel und viele Kohlgemüse. In diese Gemüsegruppen gehören also z. B. Karotten, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Brokkoli, Rosenkohl und viele weitere. Man packt sie mit einem feuchten Tuch in Frischhalteboxen und verfrachtet sie in den Kühlschrank. Karotten direkt vom Bauern können noch voller Erde sein. Diese mit einer trockenen Gemüsebürste abbürsten, da die Erde schnell austrocknet und dann der Möhre Feuchtigkeit entzieht.

Im Frühjahr und Sommer erhält man ferner Karotten, Rote Bete, Radieschen, Kohlrabi und Rettiche oft mit frischem Grün. Entfernen Sie die Blätter zu Hause umgehend, andernfalls würden die Blätter aus den Wurzeln bzw. Knollen Feuchtigkeit ziehen, um sich noch möglichst lange am Leben zu halten. Das Ergebnis wären alsbald lasche und schrumpelige Wurzeln. Das Möhrengrün (und auch die übrigen Blätter) schmeckt übrigens wunderbar aromatisch, steckt voller Vitalstoffe und sollte unbedingt in grünen Smoothies oder klein gehackt im Salat genutzt werden. Verfügen Sie über einen Keller und wollen größere Mengen Wurzelgemüse lagern, dann geht das sehr gut in Kistchen, die mit Sand gefüllt sind.

Kürbis

Riesenkürbisse sollten in einer kühlen und dunklen Umgebung gelagert werden. Es ist wichtig, dass die Schale des Kürbisses vor dem Lagern vollständig ausgehärtet ist. Dieser Zustand ist erreicht, wenn sich die Schale nicht mehr eindrücken lässt kann er sogar bis zu 6 Monate lagern.

Pilze

Frische Champignons haben ein festes Fruchtfleisch, sind nicht trocken, fleckig oder schmierig. Liegen die Pilze locker in der Packung, sind sie einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks haltbar. Zuvor unbedingt die Verkaufsfolie entfernen, damit Kondenswasser verdunsten kann.

Quellen: www.zentrum-der-gesundheit.de und www.inform.niedersachsen.de