



nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



Kachkiste



Optimale Aufbewahrung von Obst und Gemüse

Vorneweg der wichtigste **Tipp**: Kaufen Sie frisch, bedarfsorientiert und am besten nur in kleinen Mengen. Auch wenn uns die Wirtschaft ständig dazu verführen will, scheinbar günstigere Großmengen einzukaufen, widerstehen Sie diesen Verlockungen, Sie halten nicht, was Sie versprechen. Denn wir alle kennen die horrenden Mengen an alten oder verdorbenen Lebensmitteln, die täglich im Müll landen, weil es nicht zum zeitgerechten Verzehr gekommen ist. Aber selbst wenn Sie saisonal und bedarfsgerecht einkaufen, müssen Sie einige Regeln beachten.

Nicht bei jeder Obst- oder Gemüsesorte wirkt sich Kühlung nämlich gleich stark aus. Bei Kälte verändern sich die physikalischen Eigenschaften, und dies kann je nach Obst- bzw. Gemüsesorte unterschiedliche Folgen haben: Aromaverlust oder -veränderung, glasige Wasseransammlungen, bräunliche Verfärbung des Fruchtfleisches oder auch eine Veränderung der Konsistenz.

Nicht in den Kühlschrank kommen:

- Ananas
- Avocados
- Bananen
- Granatäpfel
- Mangos
- Oliven
- Papayas
- Zitrusfrüchte

Äpfel können im Kühlschrank gelagert werden, aber getrennt von anderen Sorten.

Ebenfalls nicht in den Kühlschrank:

- Gurken
- Grüne Bohnen
- Kartoffeln
- Kürbis
- Auberginen
- Melonen
- Paprika
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Äpfel und Birnen können Sie bei 1 – 10 °C am besten lagern.

Aufbewahrungstipps

Kalt (ca. **0 – 3 °C**) haben es gerne Schwarzwurzeln, Schnittlauch und Spinat. Außerdem Erbsen, die Sie nicht neben Zwiebeln oder Zitrusfrüchten lagern sollten, und Spargel, der es zudem dunkel liebt. Beerenobst wie Brombeeren (höchstens 4 Tage lagerfähig), Heidelbeeren lieben es ebenso kalt.

Bei ca. **1 – 4 °C** lagerfähig sind Broccoli und alle anderen Kohlsorten, Kraut, Salate, Karotten und andere Wurzelgemüse, Knoblauch, Porree. Blattgemüse und Salate sind in einem feuchten Tuch oder im Kühlschrank mehrere Tage haltbar, ebenso **Artischocken**. Wurzelgemüse und Rhabarber benötigen ebenfalls hohe Luftfeuchtigkeit! Dunkel mag es Chicoree. Auch Zuckermais fällt unter diese Temperaturkategorie.

Viele Obstsorten können Sie ebenfalls kühl lagern – Erdbeeren sollten Sie mit einer Folie abdecken. weitere Beispiele: Feigen, Datteln, Kirschen, Kiwi, Marillen (brauchen zum Nachreifen 2 Tage bei Zimmertemperatur), Pfirsiche (hohe Luftfeuchtigkeit), Pflaumen (auch die können bei ca. 20 °C nachreifen) und Tafeltrauben. Kiwi sind sehr ethylenempfindlich und sollten daher nicht neben Äpfeln gelagert werden. Dafür sind sie sehr lange lagerfähig.

Nicht unter 4 °C lagern sollten Sie Bohnen. Bei Kartoffeln verursacht zu kalte Lagerung (unter 3,5 °C) Zuckerakkumulation. Bei 8 °C lagern sollten Sie Pilze (außerdem dunkel; Tipp zu Austernpilzen: der weiße Belag ist kein Schimmel, sondern das arttypische Mycel). Auch Paprika sind sehr kaltlagerempfindlich. Mandarinen sind bei 5 – 8 °C bis zu 6 Wochen haltbar, Orangen sogar 4 Monate.

Ca. **8 – 12 °C** mögen kälteempfindliche Sorten wie Gurken (werden durch Ethylen weich, daher nicht mit reifen Früchten lagern), Zucchini, Avocados (je nach Reifegrad), Ananas (bei denen Lagerung über 12 °C die Aromaentwicklung begünstigt), Limetten, Mango, Zitronen, Zucker- und Wassermelonen sowie Grapefruit.

Über 12 °C brauchen Bananen, Papaya vertragen ebenso keine Kälte.

Kürbisse sind ein gut lagerfähiges Gemüse. Sie halten am besten bei mäßig kühler Lagerung (ca. 15 °C) und eher trockener Luft. Im Herbst geerntete Kürbisse sind besser lagerfähig als solche vom Sommer.

Zwiebel trocken bei 1 – 8 °C und nicht neben Obst lagern!

Frische Kräuter: Am besten in ein Glas Wasser stellen. Im Kühlschrank verschlossen (Schraubglas), aber nicht tropfnass aufbewahren. Wenn Sie Basilikum ins Wasser stellen, achten Sie darauf, dass die Blätter nicht ins Wasser reichen, sonst werden sie sehr schnell braun. Monatelang haltbar ist Basilikum in Form von Pesto.¹

Vitaminschwund bei falscher Lagerung

Obst und Gemüse büßen bei einer falschen Lagerung einen Großteil ihrer Vitamine ein. So verliert Spinat bei Zimmertemperatur innerhalb von 24 Stunden 56 Prozent seines Vitamin C-Gehalts, im Kühlschrank ist es hingegen nur die Hälfte. Achten Sie auch bei der Weiterverarbeitung darauf, einige wichtige Regeln einzuhalten:

Beim Raspeln von Rohkost soll das Gemüse oder Obst anschließend mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufelt werden. Damit können Vitaminverluste oder -veränderungen verringert werden.

Obst und Gemüse am besten unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen. Nicht im Waschwasser schwimmen lassen, denn dabei werden Vitamine und auch Mineralstoffe ausgewaschen.