

Anleitung: Obst und Gemüse richtig lagern

Obst und Gemüse sind gesund und schmecken am besten frisch. Doch bereits ab dem Moment, wo die Früchte geerntet werden, beginnt meistens schon der Alterungsprozess. Damit Geschmack und empfindliche Nährstoffe länger erhalten bleiben, kommt es auf die richtige Lagerung an. Mit diesen 5 Tipps, hältst du dein Obst und Gemüse länger frisch.



5 Tipps für eine richtige Lagerung:

- 1 **Was darf nicht in den Kühlschrank?** Hier gibt es eine goldene Regel: Was aus der Wärme kommt, mag keine Kälte. Für Tropische Früchte wie Bananen oder Zitrusfrüchte ist es im Kühlschrank viel zu kalt. Auch Gemüse wie Auberginen, Tomaten und Paprika reagieren sehr empfindlich auf Kälte, teilweise leidet auch ihr Aroma unter der Kälte.
- 2 **Was darf in den Kühlschrank?** Auch hier gibt es eine gute Eselsbrücke: Ist's hier daheim, kommt's in den Kühlschrank rein! Das gilt zum Beispiel für Broccoli, Feldsalat, Fenchel, Gurken, Kohl, Rote Bete sowie für Sellerie und Spinat.
Blattware wie Salate, Kräuterbündel, Rucola und Co kannst du in feuchtes Küchenkrepp einschlagen. So bleibt Salat länger frisch und knackig und hält sich bis zu einer Woche!
- 3 **Vorbereitung ist alles:** Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken und Co halten länger, wenn du das Laub vor der Lagerung entfernst. So verdunstet weniger Wasser. Zur Lagerung eignet sich ein dunkler, nicht ganz trockener Ort z.B. ein Jutesack im geschlossenen Küchenschrank.
- 4 **Achte auf die Einzelgänger:** Äpfel sowie Bananen und Tomaten versprühen das Reifegas Ethylen und lassen nebenan gelagertes Obst und Gemüse schneller faulen. Um das zu vermeiden, lagerst du diese Früchte am besten separat in kleinen Schüsseln.
- 5 **In guter Gesellschaft:** Allerdings gibt es auch Früchte, die du problemlos neben Reifegas bildendem Obst und Gemüse aufbewahren kannst. Hierzu gehören z.B. Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika, Kürbis und Zucchini.

Lass es dir schmecken!