

22.10.2024

Gut gelagert ist halb gewonnen

Einfache Tipps der Verbraucherzentrale NRW zur bestmöglichen Lagerung von saisonalen Lebensmitteln im Herbst

Frisches Obst und Gemüse landen leider viel zu oft im Müll – tatsächlich machen sie mit 35 Prozent den Großteil der weggeworfenen Lebensmittelabfälle in unseren Haushalten aus. „Hauptgrund ist der Verderb, den man jedoch mit der richtigen Lagerung hinauszögern kann“, erläutert Hannah Zeyßig, Expertin für Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale NRW. „Um Obst und Gemüse möglichst lange frisch zu halten, helfen, je nach Sorte, schon ein paar einfache Maßnahmen. Das spart unnötigen Abfall und Verbraucher:innen einiges an Geld.“

- **Kartoffeln**

Damit Kartoffeln nicht vorschnell keimen, sollten sie kühl bei rund vier bis acht Grad lagern. Ist es der Knolle zu warm, treibt sie aus. Außerdem mögen sie es dunkel und trocken. Wer keinen kühlen Keller hat, kann sie im Vorratsregal in eine verschließbare Kiste legen. Die Dunkelheit verhindert, dass sie Knollen frühzeitig schrumpeln oder grün werden. Gekeimte Kartoffeln sind noch essbar, sie verlieren aber über die Sprossen Vitamine und Mineralstoffe. Vor der Zubereitung sollten die Keime großzügig herausgeschnitten werden, da sie das Gift Solanin enthalten und gesundheitsschädlich sind. Auch grüne Stellen besser nicht verzehren und bei diesen Knollen die Schale nicht mitessen.

- **Herbst- und Wintersalate**

Ob Feldsalat, Rucola oder Radicchio – Salate mögen es gerne kühl und dunkel und fühlen sich im Gemüsefach des Kühlschranks wohl. Damit Salat länger frisch bleibt und nicht vertrocknet, kann er gut in einem Kunststoffbehälter gelagert werden. Auch ein feuchtes Tuch hilft gegen das Austrocknen. Welke Blätter werden nach einem kurzen Bad im eiskalten Wasser wieder schön knackig. Je länger der Salat lagert, desto mehr Vitamine verliert er. Optimal ist es, die Blätter erst kurz vor dem Verzehr zu waschen und nicht zu lange im Wasser liegen zu lassen. Denn das löst viele wasserlösliche Nährstoffe heraus.

- **Äpfel**

In vielen Haushalten liegen Äpfel in der Obstschale, weil sie ein hübscher Hingucker sind. Allerdings mögen sie einen dunklen, kühlen und gut durchlüfteten Platz viel lieber. Dort bleiben lagerfähige Sorten wie Boskoop, Braeburn oder Jonagold bis zu fünf Monate lang frisch. Ne-

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

ben einem Kellerraum eignen sich auch eine kühle Vorratskammer oder das Gemüsefach des Kühlschranks. Auch ein verschließbarer Folienbeutel aus Polyethylen (PE) mit kleinen Luftlöchern ist eine gute Alternative. So ein Beutel hält die nötige Luftfeuchtigkeit und verhindert das Austrocknen der Äpfel.

- **Brokkoli und Blumenkohl**

Brokkoli und Blumenkohl sind empfindliche Gemüsesorten, die schnell ihre Frische verlieren. Um sie länger haltbar zu machen, empfiehlt sich das Gemüsefach des Kühlschranks. Aber besser nicht neben Äpfeln, Tomaten oder Bananen lagern, die das Reifegas Ethylen abgeben, da sie sonst schneller welken und vergilben. Locker eingewickelt in ein feuchtes Tuch oder in einen perforierten Plastikbeutel, der die nötige Luftfeuchtigkeit erhält, lässt sich das Austrocknen verhindern. So bleiben Brokkoli und Blumenkohl bis zu einer Woche frisch. Wer sie innerhalb dieser Zeit nicht verbraucht, kann sie einfrieren. Am besten dazu das Gemüse kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann portionsweise einfrieren.

- **Knoblauch und Zwiebeln**

Auch Knoblauch und Zwiebeln mögen es gerne kühl, dunkel und vor allem trocken. Wenn sie zu feucht gelagert werden, verderben sie. Luftdichte Behälter oder Plastiktüten sind daher die falsche Wahl. Wenn kein kühler Kellerraum zur Verfügung steht, reicht auch eine Kiste mit Deckel im Vorratsregal. So halten sich Knoblauch und Zwiebeln mehrere Wochen. Auch Einfrieren ist möglich. Keimt die Zwiebel aus, ist das ein Zeichen für zu feuchte Lagerung. Bei schrumpeliger oder löchriger Schale, sowie dunklen Flecken unter der Haut, hat die Zwiebel ihre beste Zeit bereits hinter sich. Dies sind Zeichen von Fäulnis- und Schimmelbefall. Betroffene Exemplare müssen direkt entsorgt werden, bevor sie andere befallen.

Weiterführende Infos und Links:

- Das Lagerungs-ABC von A bis Apfel bis Z wie Zwiebel
www.verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern