

Obst & Gemüse richtig lagern



Beeren

- möglichst kühl aufbewahren
- am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern
- beschädigte Beeren aussortieren, damit sie nicht schimmeln und andere Beeren infizieren

Blattgemüse und Salate

- im Kühlschrank lagern
- in ein feuchtes Küchenpapier wickeln und in Frischhaltefolie geben

Fruchtgemüse

- im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren
- Ausnahmen sind Tomaten und Zucchini

Hülsenfrüchte

- getrocknete Hülsenfrüchte trocken, kühl und dunkel in gut verschlossenen Behältern aufbewahren
- frische Erbsen in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern
- frische Bohnen trocken in eine Plastiktüte mit viel Luft geben.

Kartoffeln

- dunkel, luftig und kühl lagern bei 4 bis 12 Grad °
- nicht in Kunststoffbeuteln aufbewahren

Kernobst

- hält am längsten im kühlen Keller oder im Kühlschrank
- längere Lagerung reduziert den Vitamingehalt und die Feuchtigkeit

Pilze

- immer im Kühlschrank aufbewahren
- luftdurchlässig in einem Geschirrtuch lagern, niemals in verschlossenen Gefäßen lagern
- nicht nahe geruchsintensivem Gemüse lagern

Steinobst

- im Kühlschrank lagern, auch wenn es dort schnell an Aroma verliert
- nicht übereinander lagern, damit Druckstellen vermieden werden

Wurzelgemüse

- im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren
- offen lagern, damit sie Sauerstoff bekommen