

Clever Lagern: Lebensmittel richtig aufbewahren

Der wunderschöne Sommer im Toggenburg lieferte grosse Mengen an Früchten und Gemüse aus dem eigenen Garten. Mit der geeigneten Lagermethode bleiben diese saisonalen Lebensmittel länger frisch und geniessbar. Somit kann man auch in den rauen Wintermonaten auf wertvolle Vitaminen zählen.

Kühlschrank oder Keller?

Gemüse- und Früchtesorten stellen unterschiedliche Ansprüche an die Lagerung. Licht, Luft und Wärme beschleunigen den Verderbungsprozess und reduzieren zudem den Vitamingehalt. Im Gemüsefach des Kühlschranks lassen sich Äpfel, Kiwi, Beeren, Trauben, Nektarinen, Birnen, Aprikosen, Kirschen und Pfirsiche problemlos aufbewahren. Bei den niedrigen Temperaturen bleiben sie länger frisch. Ebenfalls sollte für jedes Lebensmittel die geeignete Temperaturzone gewählt werden.

Jedoch ist die Lagerung im Kühlschrank nicht für alle Gemüse und Früchte geeignet. Unter den tiefen Temperaturen leiden der Geschmack sowie teils das Aussehen von Ananas, Auberginen, Bananen, Kürbis, Bohnen, Melonen, Paprika, Tomaten und Zitrusfrüchten. Beispielsweise verfärbt sich die Schale von kalt gelagerten Bananen schwarz. Deshalb sollten temperaturempfindliche Sorten nicht im Kühlschrank, sondern in einem kühlen Raum vor Licht geschützt gelagert werden. Dafür eignet sich besonders der Keller, wo die Luftfeuchtigkeit hoch und die Temperatur konstant tief ist.

Frisch und geniessbar

Gemüse und Früchte weisen einen hohen Feuchtigkeitsgehalt auf. Trocknen sie aus, werden sie schrumpelig und weich. Durch die Verwendung von Plastiksäcken und luftdichten Verpackungen lässt sich der Feuchtigkeitsverlust vermindern. Zudem verlieren aufgeschnittene Gemüse und Früchte besonders schnell an Feuchtigkeit und bieten Bakterien eine gute Angriffsfläche. Folglich sollten diese möglichst frisch verwendet und erst kurz vor dem Verzehr verarbeitet werden.

„Nachbarn“ beachten

Bei der Lagerung sind auch die Nachbarn der Gemüse und Früchte zu berücksichtigen. Nicht alle Sorten vertragen sich gleich gut. Der Grund dafür ist, dass einige Gemüse und Früchte während dem Reifeprozess das Gas Ethylen absondern. Dieses ist für die Aromabildung zuständig und beschleunigt sowohl den Reifungs- als auch den Verderbungsprozess. Manche Gemüse- und Früchtesorten, wie zum Beispiel Kartoffeln, reagieren besonders stark auf das Gas und verderben folglich schneller. Deshalb sollten ethylenausscheidende und ethylenempfindliche Sorten voneinander getrennt gelagert werden.

Ethylenausscheidend sind:

Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Broccoli, Feigen, Kiwi, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Tomaten.

Ethylenempfindlich sind:

Auberginen, Bananen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Endivie, Gurken, Kiwis, Kopfsalat, Mango, Rübli, Rotkraut, Spinat, Tomaten, Weisskohl, Wirz, Zucchini, Kartoffeln.

(Quelle: <https://www.bettybossi.ch/de/Magazin/Display/1065698/Gemuese-und-Fruechte-richtig-Lagern>)

Alle Toggenburgerinnen und Toggenburger können von einer kostenlosen Energie-Erstberatung profitieren: energietal toggenburg, Wattwil, 071 987 00 77, www.energieta-toggenburg.ch