

Saisonales Obst und Gemüse frisch und knackig genießen Tipps zum richtigen Lagern und Haltbarmachen

Jetzt ist Saison für heimisches Obst und Gemüse. Wer regionale Produkte bevorzugt und lokale Landwirte unterstützen will, findet eine große Auswahl. Stammen Salat, Erdbeere, Kohlrabi und Co. aus mit Folien geschütztem Anbau oder aus dem hiesigen Freiland, profitiert davon auch das Klima, weil Obst und Gemüse nicht über weite Strecken aus Südeuropa oder Afrika importiert werden müssen. Viele möchten wegen der Corona-Pandemie nicht so häufig einkaufen gehen und besorgen sich lieber größere Mengen an frischer Ware auf einmal. „Zu Hause jedoch sollte auf die richtige Lagerung geachtet und auch an die Verarbeitung gedacht werden, damit die wertvollen Vitaminspender nicht im Müll landen“, rät die Verbraucherzentrale NRW. Bei der richtigen Lagerung und Verarbeitung helfen Tipps, die das bei den Verbraucherschützern angesiedelte Projekt „MehrWertKonsum“ zusammengestellt hat.

- ✓ **Einkaufen nach Saison:** Im Supermarkt sind die Obst- und Gemüseregale das ganze Jahr über gut gefüllt – häufig mit Importware, obwohl auch regionale Früchte und Gemüse verfügbar sind. Aktuell sind zum Beispiel Erdbeeren, Rhabarber, Radieschen, Lauch und Lauchzwiebeln, Spinat, Eisberg- und Endiviensalat, Rucola und Spargel aus heimischem Anbau im Angebot. Der Saisonkalender der Verbraucherzentrale NRW zeigt auf einen Blick, wann die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aus regionalem Freilandanbau oder geschütztem Anbau geerntet werden – online unter www.verbraucherzentrale.nrw.
- ✓ **Richtig lagern:** Die meisten heimischen Gemüse sind robust und im Kühlschrank gut aufgehoben. Salatgurken, Tomaten und Kartoffeln hingegen tut die Kälte nicht gut. Auch viele Früchte sind empfindlich. So sollten Erdbeeren am besten nebeneinander auf einem Tuch liegen und nur kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. In der Obtschale sehen Äpfel zwar dekorativ aus, verlieren jedoch Feuchtigkeit und werden schrumpelig. Außerdem sondern sie das Reifegas Ethylen ab, das Obst und Gemüse in der Nähe schneller altern lässt. Deshalb sind Äpfel im kühlen Vorratsregal oder im Kühlschrank besser aufgehoben.
- ✓ **Einfrieren:** Besonders schnell und einfach lässt sich die Saison für heimische Köstlichkeiten durch Einfrieren verlängern. Obst und

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

(0221) 846 188-88

(0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Gemüse sollte vor der Prozedur so frisch wie möglich sein und am besten portionsweise verarbeitet werden. Möhren, Lauch, Bohnen oder Erbsen werden gesäubert, zerkleinert und kurz in siedendem Wasser blanchiert, bevor sie in die Kälte kommen. Sehr gut einfrieren lässt sich auch weißer Spargel. Er wird zuvor geschält, jedoch nicht gekocht. Beeren friert man lose liegend vor, damit sie nicht zusammenkleben, und füllt sie erst dann in Tiefkühl Dosen oder -beutel um.

- ✓ **Einkochen:** Fast alle heimischen Obst- und Gemüsesorten lassen sich einkochen, das heißt durch Erhitzen und Abdichten haltbar machen. Ganz wichtig dabei die Hygiene: Vor dem Einkochen sollten die Gläser und Küchenutensilien sterilisiert werden – mit dem Intensivprogramm der Spülmaschine oder fünf Minuten in kochendem Wasser. Gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten und eventuell blanchiert wird das Obst oder Gemüse bis zum Rand in die Gläser gefüllt und mit einem Aufguss bedeckt. Anschließend werden die Gläser in einem großen Kochtopf zum Kochen gebracht.
- ✓ **Fermentieren:** Neben dem Einkochen erfreut sich auch das Fermentieren (milchsaures Vergären) von Gemüse wieder großer Beliebtheit. Kohl, Rote Bete, Möhren oder Bohnen werden dazu in einer Salzlake eingelegt. Beim Fermentationsprozess wandeln Bakterien den Zucker und die Stärke des Gemüses in Milchsäure um. Dabei entstehen neue Vitamine. Fermentiertes Gemüse ist auch besonders gut für die Verdauung. Hygienisches Arbeiten ist allerdings unbedingt erforderlich. Eine Anleitung zum Fermentieren gibt das Bundeszentrum für Ernährung online unter www.bzfe.de – Stichwort vergaeren.

Mit dem EU- und landesgeförderten Projekt „MehrWertKonsum“ setzt sich die Verbraucherzentrale NRW für die Wertschätzung von Lebensmitteln und begrenzten Ressourcen ein. Weitere Informationen und Tipps zum richtigen Lagern von Obst und Gemüse bietet das kostenlose „Lagerungs-ABC“ online unter www.mehrwert.nrw/richtiglagern.

Stand der Information: 6. Mai 2020

Frankenwerft 35

50667 Köln

(0221) 846 188-88

(0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp