

## Tipps zur Lagerung und Zubereitung von Gemüse und Obst aus den Rezepten

- **Äpfel und Birnen** unter fließendem Wasser waschen und abtrocknen. Die Schale sollte möglichst mitgegessen werden, da sie einen höheren Vitamin C-Gehalt aufweist als das Fruchtfleisch und außerdem wichtige Ballaststoffe enthält. Äpfel sollten zu Hause in einem Kunststoffbeutel im Kühlschrank oder an einen kühlen, luftigen Ort gelagert werden.
- **Auberginen** sind sehr vielseitig verwendbar. Durch ihren leicht nussartigen Geschmack können sie hervorragend zum Beispiel mit Paprika, Zucchini und Tomaten kombiniert werden. Zum Würzen eignen sich besonders gut Mittelmeerkräuter wie Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Oregano oder Basilikum. Auberginen sind reif, wenn sich die Schale leicht eindrücken lässt und ein leicht mattes Aussehen hat. Vorsicht bei sehr festen, jungen Auberginen. Diese sollten bei Raumtemperatur nachreifen, da sie noch einen hohen Anteil an Solanin (bitteres Gift der Nachtschattengewächse) aufweisen. Im Kühlschrank gelagert bekommen die Auberginen dunkle Flecken. Bei ca. +10°C halten sie sich allerdings bis zu zehn Tage. Auberginen nicht mit Tomaten, Äpfeln oder Zitrusfrüchten lagern, da sie sonst schneller verderben.
- **Brokkoli** hat im frischen Zustand eine kräftige grüne Farbe. Die Frische erkennt man außerdem an den knackigen Blättern und Stielen und den geschlossenen Blütenknospen. Zum Putzen werden welke Blätter entfernt, der Brokkoli gut gewaschen und evt. in einzelne Röschen aufgeteilt. Der Strunk kann geschält und klein geschnitten ebenfalls genutzt werden. Da Brokkoli schnell zu welken beginnt, sollte er nur wenige Tage in Folie verpackt im Kühlschrank lagern.
- **Champignons** sind kalorienarm, eiweißreich aber nicht lange lagerfähig. Sie werden am besten trocken, luftig und kühl gelagert, so bald wie möglich zubereitet und verzehrt. Frische Champignons erkennt man daran, dass die Schnittfläche am Stiel hell und ohne Verfärbung ist und die Pilze keine Druckstellen aufweisen. Der Hut der Pilze ist noch geschlossen und die Lamellen sind von außen nicht sichtbar. Beim halbieren der Pilze scheinen die Lamellen hellrosa gefärbt. Vor dem Schneiden werden die Pilze vorsichtig mit einem Pinsel, einem trockenen Geschirrtuch oder Lappen von Schmutz befreit, aber nicht gewaschen, da sie sonst an Aroma verlieren.
- **Grünkohl** ist als ganzer Kohlkopf und auch schon vorgewaschen und geschnitten (küchenfertig) auf dem Markt erhältlich. In jedem Fall sollte er am besten direkt verarbeitet und zubereitet werden, da Grünkohl nicht sehr gut lagerfähig ist. Hat man einen Kohlkopf eingekauft, streift man die Blätter von dem Strunk ab und entfernt die dicken Blattrippen. Dann werden die Blätter gründlich gewaschen, bevor man sie in Streifen schneidet und gart. Es ist auch möglich die Blätter ganz zu blanchieren, also in kochendem Wasser einige Minuten zu garen und dann zu hacken. Grünkohl kann man nach der Zubereitung sehr gut einfrieren.
- **Kartoffeln** dunkel, trocken und kühl in luftdurchlässigen Behältnissen lagern. Vor der Zubereitung grüne Stellen großzügig ausschneiden. Die Kartoffeln am besten mit Schale kochen und danach pellen. Pellkartoffeln enthalten mehr Nährstoffe als Salzkartoffeln. Das Kochwasser wegschütten.

- **Kohlrabi** schälen und die holzigen Stellen, meist in der Nähe der früheren Wurzel, entfernen und waschen. Roh essen oder garen. Wenn die Blätter entfernt werden, halten sich die Knollen etwa 3 Tage im Kühlschrank. Zubereitete Reste kann man gut einfrieren.
- **Kürbis** waschen und zunächst halbieren. Auf diese Weise können die Kerne mit einem Löffel entfernt werden. Anschließend wird der Kürbis in Spalten geschnitten. Diese werden dann geschält (außer bei dem Hokkaido-Kürbis - dieser muss nicht geschält werden und kann in Stücke geschnitten direkt verwendet werden). Kürbis kann in kühlen, trockenen Räumen bis zu 3 Monate gelagert werden. Zubereitete Reste kann man gut einfrieren.
- **Lauch** vorbereiten, indem das Ende mit den Wurzeln abgeschnitten und welkes, fleckiges Laub entfernt wird. Dann die Stange halbieren und sehr gut waschen. Im Kühlschrank kann er eine Woche lagern. Reste von Lauch lassen sich, geputzt und geschnitten, gut einfrieren. Er ist so etwa 10-12 Monate lagerfähig.
- **Mais** kann roh gegessen werden, eignet sich aber auch besonders gut zum Kochen oder Grillen. Die Maiskolben müssen von ihren Hüllblättern und den Fäden befreit werden und dann mit etwas Butter in einem Wasserbad 10 – 15 Minuten kochen. Der Mais sollte erst nach dem Kochen gesalzen werden, da sonst die Körner verhärten. Mais ist auch gegrillt ein Genuss. Einfach von beiden Seiten einen Zahnstocher in den Kolben stecken und ca. 10 Minuten auf dem Grillrost garen.
- **Mangold** muss sehr gründlich gewaschen werden. Beim Stielmangold werden die Stiele von den Blättern abgetrennt. Die Blätter werden dann meist grob gehackt. Die Stiele werden in kleine Stücke geschnitten, sofern beides zusammen gegart wird. Dazu werden die Stiele zuerst gegart und die Blätter etwas später zugefügt. Mangold muss luftig, kühl und bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Im Kühlschrank in ein nasses Geschirrtuch gewickelt, hält er sich maximal 2 Tage. Am besten verwendet man Mangold noch am Tag des Einkaufs.
- **Möhren** haben eine gute Lagerfähigkeit. Bei Bundmöhren das Laub sofort nach dem Kauf entfernen, da es die Möhren schneller welken und weich werden lässt. Möhren können im Kühlschrank etwa 5 Tage aufbewahrt werden. Verzehrt werden sollten Möhren immer zusammen mit etwas Fett, z.B. mit Öl beim Dünsten oder Salatmarinade bei Rohkostsalat, um die enthaltenen Vitamine optimal zu nutzen.
- **Paprikaschoten** sind in den Farben rot, gelb, orange und grün erhältlich und geschmacklich sehr unterschiedlich. Die grüne Paprika schmeckt eher herb und wird daher meist gekocht verzehrt. Alle anderen Sorten eignen sich auch als Rohkost sehr gut. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Paprika mehrere Tage.
- **Pastinaken** eignen sich sowohl zum Rohverzehr als auch zum Garen. Aufbewahrt und zubereitet werden Pastinaken wie Möhren, sie trocknen jedoch bei Lagerung schnell aus.
- **Rosenkohl** hält sich im Kühlschrank gut mehrere Tage. Für die Zubereitung schneidet man den Strunk etwas an. Dadurch lösen sich die evt. welken äußeren Blätter ab, die man dann entfernen kann. Rosenkohl lässt sich sehr gut nach der Zubereitung einfrieren.
- **Salatgurken** mögen bei der Lagerung keine Kälte. 1-2- Tage halten sie es zwar im Gemüsefach aus, lieber mögen sie aber Lagertemperaturen von 13 – 15 °C. Salatgurken sind vielseitig verwendbar und eignen sich neben der Verwendung im

Salat auch als Snack für unterwegs oder als frische Komponente auf einem Käsebrot sehr gut. Salatgurken müssen nicht geschält werden. Wenn doch, sollte man vom Ende zum Stiel hin schälen. Im Bereich des Stiels können Bitterstoffe enthalten sein, die man ansonsten über die Gurke verteilt.

- **Sellerie** oder auch Knollensellerie enthält wertvolle ätherische Öle, viel Kalzium und ist vielseitig in Suppen und Salaten verwendbar. Im Gemüsefach hält sich eine frische Knolle ca. 8 Tage. Vor der Verwendung wäscht man die Knolle mit einer Bürste gut ab und schält den Sellerie anschließend. Eventuell holzige Stellen werden herausgeschnitten.
- **Spinat** zunächst von welken Blättern befreien. Eventuell Stiele abschneiden. Spinatblätter sehr gut abwaschen. Gut abtropfen lassen. Je jünger und zarter der Spinat ist, desto kürzer ist die Garzeit (wenige Minuten). Spinat sollte nicht länger als 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten wird er in ein nasses Küchentuch gewickelt. Wer Kalorien sparen möchte, sollte bei Tiefkühlspinat darauf achten, dass es kein Rahmspinat ist. Würzen Sie selber mit Zwiebeln, Jodsalz, Pfeffer und Muskat. Je nach Rezept kann man statt Spinat auch Mangold verwenden.
- **Tomaten** lassen sich besonders leicht schälen, wenn sie vorher mit kochendem Wasser übergossen werden. Die Lagerung von Tomaten erfolgt am besten bei Zimmertemperatur und nicht im Kühlschrank, da sie dort an Geschmack verlieren. Tomaten mit Stiel kann man so etwa 1-2 Wochen lagern, ohne Stiel auf jeden Fall einige Tage.
- **Weißkohl** lässt sich als Gemüse und auch als Salat zubereiten. Im Kühlschrank hält sich Weißkohl mindestens eine Woche, bei einer Lagerung bei 0 Grad ein paar Monate. Vor der Zubereitung werden die äußeren Blätter entfernt, der Kohl halbiert und geviertelt, der Strunk etwas ausgeschnitten und der Kohl dann in feine Streifen geschnitten.
- **Wirsing** gehört zu den Kohlgemüsearten und hält sich im Kühlschrank im Gemüsefach bis zu einer Woche. Beim Einkauf sollten die Blätter frisch und knackig sein. Für die Zubereitung wird Wirsing gründlich gewaschen, da an der gekräuselten Oberfläche leicht Schmutz oder Erde haftet. Ähnlich wie beim Grünkohl kann man die dicken Blattrippen entfernen und den Rest in feinen Streifen schneiden und dünsten.
- **Zucchini** brauchen, wenn sie noch jung sind, weder geschält noch entkernt zu werden. Nach dem Waschen werden lediglich Spitzen und Stiel abgeschnitten. Zucchini können auch gut roh gegessen werden, sind allerdings nicht so saftig wie Gurken. Zucchini halten sich im Gemüsefach 3-5 Tage. Beim Einkauf auf eine grüne, feste und gleichmäßig glatte Schale achten.
- **Zwiebeln** sind in der Küche unentbehrlich, da sie vielen Gerichten Würze geben. Sie sollten trocken und luftig, aber am besten auch kühl gelagert werden. Der Kühlschrank ist allerdings nicht geeignet. Wer keinen geeigneten kühlen und trockenen Raum für Zwiebeln hat, kauft sie am besten in den handelsüblichen Mengen im Netz und verbraucht die Zwiebeln zügig.