

# Haltbarkeit und Frischekriterien von Gemüse

Diese Fragen hat sich wohl jeder schon mal gestellt beim Einkauf:

- Wie lange bleibt Gemüse frisch?
- Wie lagere ich es am besten?
- Was ist mit Obst und Gemüse aus Übersee?
- Ist Bio-Obst und Bio-Gemüse wirklich in jedem Fall besser als jenes aus konventionellem Anbau?
- Ist Tiefkühlgemüse minderwertig? Es spart doch so viel Zeit! Nun, Tiefkühlgemüse ist für Vielbeschäftigte eine gute Alternative, da durch das Schockgefrieren und die Erntefrische eine beachtlich hohe Nährstoffqualität ermöglicht wird. Ich würde **folgende Reihenfolge in puncto Nährwert und Qualität** vorschlagen: **Super: roh und frisch, kurze Lagerungszeit und kurze Transportwege** (Blattgemüse hat schon nach 3 Tagen einen Großteil der Nährstoffe abgebaut).

Also optimal wäre **regionales und saisonales** Obst und Gemüse. **Gut: roh und unter günstigen Bedingungen gelagert** (z.B. in der 0-1°C-Zone in speziellen Kühlschränken: spezielle Gemüselade/„Fresh-Zone“, dabei Blattgemüse in nasse Tücher gewickelt).

So bleibt das Gemüse mindestens, je nach Gemüseart, **eine Woche fit**. **Gut:** Tiefkühlkost roh, direkt vom Feld in die Fabrik gebracht und **schockgefroren**. **Minderwertig: roh und schon lange falsch gelagert, lange Transportwege, welk.**

Ich empfehle, wenn möglich, **Bio-Qualität** zu bevorzugen.

Aber:

**Besser ein frisches konventionelles Blatt-Gemüse, als ein welker Bio-Salat!**

Oder:

Besser regionales Tiefkühlgemüse als frisches, gleichartiges Gemüse aus Übersee.

Das Gesagte **gilt** vor allem für **stärkearmes, wässriges Gemüse** wie Zucchini, Paprika, Radieschen, Fenchel, Stangensellerie, Gurke, Fisolen, etc. und Blattgemüse wie Kohl, Salat, Kräuter, etc.

Für **stärkereiches Gemüse** wie Karotten und andere Rüben, Kartoffeln und Kürbis gelten **eigene Regeln**.

Unter richtiger Lagerung sind sie monatelang fast ohne Nährstoffverlust haltbar.

### **Beispiel: Karotte**

Wie bereits betont, ist die Frische von Nahrungsmitteln essentiell, unabhängig von Jahreszeit und Sorte. So auch bei den Karotten. Diese sollten bereits beim Kauf fest und knackig sein.

Die **Gesamterscheinung** gibt den Anstoß zum Kauf. Nicht nur die satte, orange-gelbliche Farbe sollte im Vordergrund stehen, auch das Grün der Stängel sollte saftig und lebendig erscheinen.

Zur richtigen Lagerung von Karotten: Damit die Stangen auch knackig bleiben!

Grundsätzlich haben es alle Sorten der beliebten Rübe gern **kühl, dunkel und leicht feucht**. Ein guter Ort wäre also das Gemüsefach im Kühlschrank, eingewickelt in ein **feuchtes Küchentuch**.

Das **Grün der Karotten** sollte davor allerdings **entfernt** werden, da es ihnen Feuchtigkeit entzieht.

Allerdings lässt sich dieses hervorragend zu köstlichem Pesto verarbeiten oder dient als Einlage in Suppen, Soßen und Salaten.

Zudem empfiehlt es sich, die **Karotten vor der Lagerung nicht zu waschen**, da sie schnell fleckig werden und verderben. Zur Aufbewahrung eignen sich auch luftdicht verschlossene Behälter (z.B. Frischhalteboxen), die zusätzlich vor Bakterien schützen.

**Karotten sollten nicht in Kontakt** mit anderem Gemüse oder Obst kommen, da sie einen **bitteren** Geschmack entwickeln können.

Eine weitere Möglichkeit, **Karotten** längerfristig aufzubewahren, ist ein Platz im kühlen Keller. Falls dieser aber nicht vorhanden ist, lässt sich eine ganz ähnliche Alternative zaubern: Dafür benötigt man einen Eimer oder eine Kiste.

Der Boden wird mit leicht feuchtem **Sand** oder feuchter Erde bedeckt, gefolgt von einer Schicht Karotten, die wiederum mit Sand oder Erde bedeckt werden und so weiter. Dafür kann sogar normaler Sandkastensand verwendet werden. An einem **kühlen Ort**, vor Frost geschützt, halten sich die geernteten Karotten noch bis zum kommenden Frühjahr frisch.

Gefrorenes Gemüse in der Regel innerhalb eines Jahres aufbrauchen.

Last but not least können Karotten auch gefroren haltbar gemacht werden und bleiben dazu auch noch frisch.

Die Karotten abwaschen, in kleine Stücke schneiden, zwei bis vier Minuten in Wasser mit einer Prise Salz kochen und in Eiswasser abkühlen – somit wird der Garprozess gestoppt.

Dadurch bleiben Farbe, Geschmack und Vitamine besser erhalten.

Für den Gefrierschrank am besten eine flache Frischhaltedose verwenden, damit Druckstellen verhindert werden können und nun einfrieren.

**Wichtig: Paradeiser (Tomaten) gehören nicht in den Kühlschrank, sonst verlieren sie an Aroma.**

---

Ein Ernährungs- und Kochbuch, das ich wärmstens empfehlen kann:

**„Superfood: Natürlich. Heimisch. Saisonal“**

Aus dem Inhalt:

- Gibt es nicht auch Super-Lebensmittel, die hierzulande zu finden sind?
- Kann ein Superfood überhaupt eine Super-Ernährung ausmachen
- oder macht nicht vielmehr die Kombination das Essen wertvoll?

Meisterkoch A. Walzl und Diätologin Barbara A. Schmid haben 60 köstliche Rezepte entwickelt, die ausschließlich aus heimischen Lebensmitteln bestehen und Nährstoffkombinationen für spezielle Probleme bieten (von Knochen-, Herz- und Darmgesundheit über entzündungshemmende Wirkung, Schutz für Gelenke, stabiler Blutzucker bis hin zur Ernährung für Haut und Haare).