



Weniger wegwerfen ist möglich!

INFOBLATT 4: FRÜCHTE UND GEMÜSE

Eine gute Lagerung macht es aus

Früchte und Gemüse sind wichtig für die Gesundheit, pro Tag sollten wir fünf Portionen davon essen. Es ist also doppelt schade, wenn wir sie wegwerfen oder kompostieren statt sie zu essen.

Ab ins Kühle!

Die meisten Früchte und Gemüse lassen sich gut bei kühlen Temperaturen und lichtgeschützt aufbewahren – etwa im Gemüsefach des Kühlschranks. In diesem Bereich des Kühlschranks ist die Temperatur 2 bis 3 Grad höher und die Luftfeuchtigkeit leicht besser als im übrigen Bereich des Frigors.

Bei Raumtemperatur

Exotische Früchte (Bananen, Ananas etc.) und Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Grapefruits etc.) werden besser bei Raumtemperatur gelagert. Bewahren Sie sie möglichst nicht bei Wärmequellen wie Sonneneinstrahlung oder Heizkörpern auf.

Kühle Früchtchen

Äpfel sind im Kühlen – etwa im Keller oder auf dem Balkon – gut aufgehoben. Allerdings darf die Temperatur im Winter nicht unter Null Grad fallen. In Boxen aus Styropor oder Sagex sind die Früchte gut geschützt vor Temperaturunterschieden, so dass sie weniger rasch schrumpelig werden oder gar faulen.

Lieber im Dunkeln...

Kartoffeln müssen im Dunkeln gelagert werden. Werden sie dem Licht oder der Sonne ausgesetzt, treten grüne Stellen auf, die Solanin enthalten. Solanin ist eine natürliche, schwach giftige chemische Verbindung und ist vorwiegend in Kartoffeln und grünen, unreifen Tomaten zu finden. Die grünen Stellen können grosszügig wegschnitten werden, der Rest der Kartoffel kann ohne Bedenken auch von Kindern gegessen werden.





Weniger wegwerfen ist möglich!

Richtig verpackt

Um Früchte und Gemüse im Kühlschrank aufzubewahren, steckt man sie in Plastiksäckchen, ohne diese aber hermetisch zu verschliessen.

Kopfsalat, Batavia etc. kann gewaschen direkt in einem Plastikbehälter oder abgedeckt in der Salatschleuder aufbewahrt werden.

Entfernen

Radieschen und Rüben mit dem Kraut sind zwar schön anzusehen, besser ist es jedoch, das Kraut wegzuschneiden, damit das Gemüse länger frisch bleibt. Das Kraut entzieht ihnen Feuchtigkeit, so dass sie rascher welk werden. Das Kraut kann man übrigens zum Kochen von Suppen oder anderen Gerichten verwenden. Rezepte dazu finden Sie auf www.konsumentenschutz.ch/themen/lebensmittelabfall

Nicht alles ins selbe Töpfchen...

Verschiedene Früchte sondern ein Gas (Äthylen) ab, welches die Reifung anderer Früchte und Gemüse beschleunigt. Äpfel, Aprikosen oder Pfirsiche lassen Kiwis und Bananen rascher weich und überreif werden, wenn man sie in derselben Fruchteschale aufbewahrt. Will man hingegen, dass die Tomaten rascher nachreifen, kann dieser Effekt auch nützlich sein.

Im Auge behalten

Kontrollieren Sie regelmässig Ihre Vorräte. Angefaulte Früchte oder Gemüse müssen möglichst rasch entfernt werden, damit sie die anderen nicht „anstecken“.

Wegschneiden

Welke Gemüse kann man noch sehr gut für Suppen verwenden oder in einer Sauce anrichten. Beschädigte Stellen müssen weggeschnitten werden, angefaulte Stellen sehr grosszügig entfernen.

Einfrieren

Während der Ernte oder bei Aktionsangeboten kann es vorkommen, dass man zu viele Früchte und Gemüse hat. Frieren Sie sie möglichst rasch ein, damit die Vitamine erhalten bleiben. Gerüstetes Gemüse frieren Sie am besten portionenweise ein, ebenso Früchte oder Beeren. Vergessen Sie nicht, das Datum und den Inhalt auf dem Beutel zu notieren, damit Sie den Überblick behalten.

Zubereiten

Sie finden unter www.konsumentenschutz.ch/themen/lebensmittelabfall Rezepte, um nicht mehr ganz einwandfreie Früchte und Gemüse zuzubereiten.

Dieses Merkblatt entstand mit der Unterstützung des Bundesamtes für Umwelt BAFU.

