

Lebensmittelretter-Tipps: So hält Gemüse länger



So hält Suppengrün länger

Suppengrün gibt Suppen und Eintöpfen die richtige Würze. Man sollte es nach dem Kauf immer aufteilen: Die Petersilie kommt in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen in den Kühlschrank und hält so mehrere Tage. Sellerie, Lauch und Möhren ohne Grün kommen ins Gemüsefach. Lauch hält dort bis zu eine Woche, Möhren und Sellerieknollen bis zu zwei Wochen.



So bleiben Möhren knackig

Möhren legt man am besten ungewaschen in eine Plastikbox mit Küchenkrepp. Die Box kommt dann fest verschlossen ins Gemüsefach. Wenn das Küchenpapier nach ein paar Tagen feucht ist, wechselt man es aus. So werden die Möhren weder an der Luft schrumpelig, noch durch zu viel Nässe schimmelig.



Butter ohne Lauchgeruch

Lauch überträgt seinen intensiven Geruch auf andere Lebensmittel wie zum Beispiel Butter. Verpackt man den Lauch in einer Plastiktüte, lässt sich das vermeiden – zusätzlich verliert er weniger Flüssigkeit und wird nicht so schnell trocken und schrumpelig.



Sellerie nicht neben Äpfeln oder Tomaten lagern

Sellerieknollen sollten nie neben Äpfeln oder Tomaten lagern. Denn sie verströmen das Reifegas Ethylen, auf das Sellerie und anderes Obst und Gemüse empfindlich reagieren. Es lässt sie schneller altern.



Saisonales Gemüse haltbar machen

Herbstgemüse wie Tomaten, Kürbis, Grün- und Weißkohl sowie Spinat eignen sich gut für Suppen und Eintöpfe. Tomaten sollten wegen des Reifegases, das sie aussenden, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden. Kürbis und Tomaten halten bei kühler Zimmertemperatur mehrere Wochen. In den Kühlschrank sollten sie nur gelegt werden, wenn sie angeschnitten sind. In Frischhaltefolie gewickelt kann die Schnittfläche nicht austrocknen.



Grün- und Weißkohl – zu groß für den Kühlschrank?

Grün- und Weißkohl brauchen die Kälte des Gemüsefachs im Kühlschrank. Grünkohl hält so etwa eine, Weißkohl bis zu vier Wochen. Wenn dort kein Platz für große Kohlköpfe ist, kann Grünkohl bei kaltem Wetter auch für einige Tage draußen lagern, Weißkohl im kühlen Keller.



Spinat: Aufwärmen erlaubt!

Auch Spinat bekommt man im Herbst frisch aus Deutschland. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält er bis zu zwei Tage. Reste von Eintöpfen oder Suppen mit Spinat müssen nicht in den Abfall. Denn der Mythos, dass man Gerichte mit Spinat nicht aufwärmen darf, stimmt nicht. Allerdings sollten die Reste schnell abgekühlt, dann im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag gegessen werden. Mehrmals sollte man Gerichte mit Spinat nicht erhitzen, denn dann können sich im zubereiteten Spinat gesundheitsschädliche Stoffe bilden. Deshalb erhitzt man am besten immer nur so viel von Spinat-Gerichten, wie man essen kann. Der Rest wird portionsweise in Behältern eingefroren.



Zwiebeln: kühl und trocken lagern

Auch Zwiebeln gibt es jetzt aus heimischem Anbau: Am besten aufgehoben sind Zwiebeln im kühlen Vorratsregal zum Beispiel in einem Tongefäß. So gelagert können sie mehrere Wochen halten. Wenn die Knollen austreiben, weich sind oder schimmeln, ist das ein Zeichen dafür, dass sie zu warm und feucht aufbewahrt wurden. Essen sollte man sie dann nicht mehr.



Eintöpfe und Suppen länger lagern

Suppen und Eintöpfe halten länger, wenn sie direkt nach dem Kochen in dicht schließende Behälter gefüllt werden. Denn die Hitze hat Bakterien abgetötet und der fest sitzende Behälterdeckel verhindert, dass neue eindringen können. Ist alles völlig abgekühlt, kommen die Behälter ins oberste Kühlschrankfach. Dort halten Suppen und Eintöpfe zwei bis drei Tage, tiefgekühlt bei minus 18 Grad Celsius bis zu drei Monate.



Tiefkühl-Fallen meiden

Suppen und Eintöpfe können eine seltsame Konsistenz bekommen, wenn sie saure Sahne oder Joghurt enthalten. Diese flocken beim Tiefkühlen aus. Also gibt man sie erst direkt vor dem Essen übers Gericht oder nimmt stattdessen fettreichere Sahne. Sie hält die Eiseskälte aus. Bei Suppen und Eintöpfen besteht außerdem die Gefahr, dass sie Gefrierbrand bekommen. Beim Gefrierbrand trocknet die Kälte Essen im Tiefkühler aus und kann es geschmacklos machen. Suppen und Eintöpfe können davon schneller betroffen sein als andere Lebensmittel, weil sie reichlich Flüssigkeit enthalten, die sich beim Einfrieren ausbreitet: Ist ein Behälter zu voll, drückt die gefrierende Speise den Deckel auf. Besser ist es, etwas Platz bis zum Rand zu lassen. Auch praktisch: Nur so viel in die Behälter füllen, wie man auf einmal essen kann. Dann bleiben keine Reste.