

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Obst und Gemüse lagern

Obst und Gemüse sollten grundsätzlich getrennt voneinander und immer kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Ein guter Ort dafür ist ein Keller mit hoher Luftfeuchtigkeit oder das Gemüsefach im Kühlschrank. Dort bleiben die Lebensmittel auch nach dem Kauf länger frisch sowie vitamin- und nährstoffreich. Bei Radieschen und Karotten ist es ratsam, die Blätter zu entfernen, da diese viel Feuchtigkeit benötigen, die sie der Knolle entziehen. Auch Salate und Blumenkohl sollten kühl gelagert werden, Tomaten dagegen nicht, weil sie sonst hart werden und ihr Geschmack nachlässt. Beeren halten sich am längsten, wenn sie auf einem Teller im Kühlschrank gelagert werden. Nicht ganz reifes Obst reift und entwickelt an einem sonnigen Platz seine Aromen.