

07.05.2024



..., wie welches Gemüse wieder frisch wird?

Es geht häufig schneller als man denkt: Der grüne Salat sieht morgens auf dem Markt noch knackig frisch aus, nach ein paar Stunden im Einkaufskorb sind aber schon die ersten Blätter schlapp und welk. Gerade zarte Salatsorten sind sehr empfindlich. Doch ein Fall für die Biotonne ist der Salat damit nicht, ihm fehlt nur Wasser. Matschige Blätter sind nicht mehr zu retten und müssen entfernt werden. Wer den durstigen Salat dann in kaltes Wasser legt, erhält nach etwa 20 Minuten wieder deutlich knackigere Blätter. Diese gut abtropfen lassen, am besten schleudern und gleich weiterverarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks in ein feuchtes Küchentuch geschlagen bleibt der Salat länger frisch, ebenso in der Null-Grad-Zone moderner Kühlgeräte. Schnell gegessen werden sollte er allerdings trotzdem, denn je länger er lagert, desto mehr Vitamine verliert er. Kräuter werden übrigens wieder frisch, wenn man sie wie Blumen leicht anschneidet und in ein Glas mit Wasser stellt.

Sind Karotten und anderes Wurzelgemüse wie Radieschen oder Rote Bete schrumpelig geworden, freuen sich ebenfalls über ein erfrischendes Bad. Lebensmittelexpertin Hannah Zeyßig von der Verbraucherzentrale NRW rät: „Schlaffe Möhren haben viel Flüssigkeit verloren. Legt man sie über Nacht ins Wasser nehmen sie die Flüssigkeit wieder auf und bekommen so neue Spannkraft und werden wieder schön knackig.“ Wer Karotten oder Radieschen im Bund mit Grün kauft, sollte dieses vor der Lagerung unbedingt abschneiden, da es dem Gemüse zusätzlich Flüssigkeit entzieht.

- Mehr Tipps zum Richtigen Lagern unter www.verbraucherzentrale.nrw/ richtiglagern

Verbraucherzentrale
 Nordrhein-Westfalen e.V.
 Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
 mobil & digital
 Tel. (0211) 54 1111 22
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

wussten sie schon ... wussten sie schon ...