# Weisst du wie Obst und Gemüse richtig lagern?

Anleitung: Wusstest du? Immer im Zweierteam oder als Gruppe spielen. Die eine Person oder Spielleitung stellt die Frage, das Antwortteam antwortet. Die, die am meisten richtig beantworten, gewinnen die Runde.
Alternatives Spiel: Die Karten auf zwei Papierbögen ausdrucken und als Memory Spiel spielen. Dabei gehören immer die zwei entsprechenden Karten zusammen.

Vorderseite

| | |
|---|---|
| Warum hält ungewaschenes Gemüse länger frisch? | In welchem Temperaturbereich lagere ich frische Beeren? |
| Wie ist das mit den Druckstellen bei Obst und Gemüse? Muss das Gemüse oder Obst weggeschmissen werden? | Kann ich Spinat lagern? |
| Wie werden Äpfel aufbewahrt? | Was ist bei der Lagerung von Weisskohl zu beachten? |
| Wie lagere ich Gemüse mit Grünzeug (Radieschen etc.)? | Wie lagere ich Lauch? |
| Wie lagere ich einen Bund Kräuter? | Wie lagere ich Wurzelgemüse? |
| Wie lagere ich Kiwis? | Wie lagere ich Zuckermais? |
| In welchem Temperaturbereich lagere ich Blumenkohl, Wurzelgemüse, Grünkohl, Kohlrabi? | Wie lagere ich Rhabarber? |

Quelle: https://www.rollende-gemuesekiste.de/wp-content/uploads/Lagertipps.pdf

| | |
|---|---|
| *Im kalten Bereich (2–5°C), normalerweise im mittleren Bereich des Kühlschranks (hier befindet sich an der Rückwand oft das Kühlelement). Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.* | *Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz.* |
| *Sehr schnell verbrauchen, da sich sonst die Vitamine verflüchtigen. Oder blanchieren und einfrieren. Kann nur 1–2 Tage gelagert werden.* | *Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den «gesunden» Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.* |
| *Bei längerer Lagerung werden die äusseren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.* | *Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden.* |
| *In Papier einschlagen. Kann mehrere Wochen gelagert werden.* | *Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. hält länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt den das Grün mitnimmt ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschliessbaren Beutel einfrieren.* |
| *Ungewaschen mit anhaftender Erde im Temperaturbereich 8–10°C. Grössere Mengen lassen sich einmieten (Miete = Erdkiste). Kann mehrere Monate gelagert werden.* | *Bei Bund Kräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser "schwimmen".* |
| *Am besten mit den Hüllenblättern einlagern. Diese schützen die Körner vor dem Austrocknen. Frisch nur kurz lagerfähig.* | *Wenn sie noch hart sind, halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.* |
| *In ein feuchtes Tuch einschlagen. Kann 1–2 Wochen gelagert werden.* | *Im warmen Bereich des Kühlschranks (= 10°C). Normalerweise die Temperatur im Gemüsefach.* |

Rückseite