

# Wie wir Obst und Gemüse lagern? Teil 1

Obst und Gemüse ist gesund und vitaminreich – aber nicht jede Sorte sollte nach dem Einkauf in den Kühlschrank wandern. Zu lange oder falsche Lagerung sorgt für schnellen Verderb. Die richtige Lagerung von Obst und Gemüse ist eine Wissenschaft für sich. Bei falscher Lagerung geht nicht nur der Geschmack, sondern auch ein Vielfaches der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Bei richtiger Lagerung von Obst und Gemüse hingegen kann der Verlust von Vitalstoffen sehr gut verzögert werden. Wie also lagert man Früchte und Gemüse richtig? Lagert man alle Früchte auf die gleiche Weise? Und wie lagert man Wurzelgemüse? Wie Blattgemüse und Salate?

Zwiebeln verlangen bei ihrer Lagerung nicht viel. Am längsten halten sich Zwiebeln, wenn sie im Keller gelagert werden, vorausgesetzt, dort ist es kühl, trocken und dunkel. Hier kann man Zwiebeln durchaus bis zu sechs Monate lagern. Der Kühlschrank eignet sich nicht für die Lagerung von Zwiebeln. Im Kühlschrank gelagerte Zwiebeln verlieren dort an Geschmack.

Richtige Lagerung von Obst und Gemüse. [on-line]. [Abfragedatum: 2. 10. 2015]. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/obst-gemuese-lagern.html>>.

Zwiebeln richtig lagern. [on-line]. [Abfragedatum: 2. 10. 2015]. <http://haushaltstipps.biz/tipps-und-tricks/Zwiebeln%20richtig%20lagern>>.

So lagern Sie Obst und Gemüse! [on-line]. [Abfragedatum: 2. 10. 2015]. <http://gesundheit.real.de/haushaltstipps/lagerung/so-lagern-sie-obst-und-gemuese.html>>.



## Podívejte se na video (15:49 – 17:19)

<https://www.youtube.com/watch?v=mB6zPUZja7g>

1. Was hatte er zum Brot machen?
2. Was hat er am Abend gemacht?
3. Was haben sie mitgekauft?
4. Wann hat er angefangen umzugraben und zu ackern?
5. Wie man die Sachen erhält?
6. Müssen die Zwiebeln kühl lagern?
7. Was hatte er in dem Keller?
8. Was war ein bisschen schwierig, als sie da Katzen hatten?
9. Was mussten sie machen?



**Hilfe:** **1.** Getreidesäcke zum Brot machen, **2.** Da habe ich am Abend mit einer kleinen Handmühle das zwei Stunden lang, jeden Abend, für das nächste Brot habe ich da gemahlen, wunderbare Meditation beim Kerzenlicht. **3.** ...ansonsten wir haben da haltbares Gemüse auch mitgekauft, **4.** im nächsten Jahr, sobald es möglich war **5.** Da gibt's Techniken, also die Zwiebeln die dürfen nicht kaltgelagert werden, wir haben Zwiebelzöpfe gemacht, haben wir in der Schweiz gelernt und aufgehängt. *Wo aufgehängt?* An die Decke in der Küche. **6.** Nö, die müssen nicht kühl lagern, die müssen auch nicht warmlagern, sondern so in der mittleren Temperatur, aber nicht kalt. **7.** Im Keller da haben wir dann, als wir dann Karotten und rote Beete und Wurzelgemüse – Sellerie hatten, da habe ich dann Erde, also beziehungsweise Sand reingetan und habe die da reingelegt und so, wie es gezeigt wurde, reingelegt und da halten die sich wunderbar. **8.** Als wir da Katzen hatten, die sind notwendig um die Mäuse zu fangen, da war das ein bisschen schwierig da haben die Katzen das als Katzenklo benutzt. **9.** Sie mussten das abdecken mit Karton.