



Besser essen. Besser leben.

Richtig lagern, optimal zubereiten. Mit praktischen Tipps und Gemüsetabelle.

Bei Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln ist vieles zu beachten. Unsere Küchentipps helfen Ihnen dabei.

1 Vitaminverlust verhindern

Gemüse sollten Sie dünsten oder dampfgaren. So werden weniger Vitamine ausgeschwemmt als beim Kochen in Wasser. Relativ schonend ist auch das Grillen. Zerteilen Sie das Gemüse aber nicht zu klein, auch das entzieht Mineralstoffe und Vitamine. Sie bewahren Vitamine, wenn Sie das Gemüse erst kurz vor der Zubereitung putzen und Töpfe mit gut schließendem Deckel einsetzen.

2 Fett- und wasserlösliche Vitamine

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen wasser- und fettlöslichen Vitaminen. Die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) wird durch die zusätzliche Zufuhr von Fett (z. B. Butter, Öl) verbessert. Nur die fettlöslichen Vitamine werden im Körper gespeichert. Übrigens: Viele Lebensmittel aus dem Supermarkt sind hochverarbeitet. Häufig wurden diesen Produkten die Mikronährstoffe entzogen und später in Teilen künstlich wieder zugesetzt. Sie finden solche Zusätze dann auf der Zutatenliste. Diese Zusätze können jedoch weit weniger gut aufgenommen werden als Mineralien und Vitamine in frischen Produkten.

3 Ethylen

Manche Obst- und Gemüsesorten sondern das Reifegas Ethylen ab und beschleunigen den Reifeprozess anderer, ethylenempfindlicher Sorten – lagern Sie deswegen beide Sorten nicht zusammen. Ethylen erzeugend sind: Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Banane, Bohne, Feige, Honigmelone, Kiwi, Lauch, Mandarine, Nektarine, Olive, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Tomate und Zitrone.

Richtige Aufbewahrung im Kühlschrank:

Kategorie	Kühlzone	Geeignet für
	Im obersten Fach	Lebensmittel, die nicht so stark gekühlt werden müssen: z. B. Käse sowie gegarte Speisen und geräucherte Fleischwaren
	In den darunterliegenden Fächern	Milch und Milchprodukte, Eier, Fertiggerichte, Kuchen, Mayonnaise
	Auf der Glasplatte und nahe dem Verdampfer an der Rückseite (= kältester Bereich)	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Fleischwaren
	Im Obst- und Gemüsefach	Salate, Gemüse, einheimisches Obst, Küchenkräuter, Pilze (am besten unverpackt oder in gelochten Beuteln gelagert)
	Im Türfach	Lebensmittel, die nicht so stark gekühlt werden müssen: Getränke, Butter, Marmelade, Senf, Ketchup

Übrigens: Die mhplus bezuschusst die Kosten von qualitätsgeprüften Ernährungskursen unter bestimmten Voraussetzungen. Erfahren Sie mehr dazu unter: www.mhplus.de/gesundheitskurse



	Ist reich an	Erntezeit	Friskekennzeichen/ Garzeit	Lagerung und Zubereitungstipps
Auberginen	Folsäure, Cu, K, Mn	Juli bis Oktober	Glänzende Schale, keine Flecken, gibt auf Fingerdruck leicht nach Anbraten: 3–5 Min	Kühl, aber nicht im Kühlschrank lagern – max. eine Woche Tipp: Sehr lecker mit Knoblauchjoghurt
Blumenkohl	Vitamin C, Carotin, Folsäure, Fe, K, Mg	Mai bis Oktober	Je stärker der Kohlgeruch, desto älter Garzeit: 5–8 Min	Vor der Einlagerung nicht waschen, grüne Blätter und Strunk entfernen. In Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank lagern
Brokkoli	Vitaminen B1, B2, B6, C, E, Provitamin A, Ca, Fe, K, Na, P, Zn	Juni bis Oktober	Knackige Stiele, grüne Blätter, Knospen geschlossen, blaugrün Garzeit: 6–10 Min	Kühl und dunkel, max. 3–4 Tage in Frischhaltefolie im Kühlschrank Tipp: Schmeckt gut mit Bechamelsauce
Erbsen	Vitaminen A, B1, B2, B3, C, E, K, Mg, Zn	Juni bis August	Glänzend, Erbsen im Inneren sollten sich nicht auf der Hülle abzeichnen Garzeit: 5–10 Min	Im feuchten Tuch in Frischhaltebox oder im Frischhaltebeutel im Kühlschrank lagern Tipp: Lecker zu Pasta mit Schinken-Sahnesoße
Gemüsefenchel	Vitaminen A, C, B-Vitaminen, Folsäure, Ca, Fe, F, Mg	Juni bis Ende Oktober	Fleischig-saftige Knollenblätter, keine Flecken Anbraten: 3–5 Min	Bei 0–5 °C und einer Luftfeuchte von 90–95% im Kühlschrank Tipp: Passt traditionell zu Fisch
Gemüsepaprika	Vitaminen A, B, C, Ca, K, Mg, Zn	Juni bis Oktober	Fest, makellose, glänzende Schale, Fruchtfleisch sollte auf Druck leicht nachgeben, Druckstellen schimmeln schnell	Bei 10–12 °C Zimmertemperatur, nicht im Kühlschrank lagern
Grünkohl	Vitaminen K, C, E, B-Vitaminen, Provitamin A, Ca, Fe, K, Mg, P	November bis Februar	Knackig, grüne, frische Blätter Garzeit: 5–7 Min	4–5 Tage im Kühlschrank, ggf. einfrieren, wenn zuvor blanchiert
Kohlrabi	Vitamin C, Ca, Fe, K, Mg, Na, P	Mai bis Oktober	Knackig-frische, kräftige Blätter, Schale weist keine Schattierungen auf Garzeit: 8–12 Min	Mit feuchtem Tuch in Frischhalteboxen oder in Frischhaltefolie im Kühlschrank lagern
Kürbisse	Vitaminen A, C, B-Vitaminen, Ca, Fe, K, Mg	September bis März	Hohler Klang, verholzter, verkorkter Stiel, keine Druckstellen, Stiel darf nicht fehlen, sonst dringen ggf. Fäulnisbakterien ein Garzeit: 8–15 Min	Monate haltbar, in trockenen, kühlen Räumen bei 12–17 Grad (z. B. im Keller). Wichtig: intakte Schale, Stiel muss vorhanden sein Tipp: Besonders schmackhaft mit vielen Gewürzen wie Thymian, Oregano und Basilikum
Lauch	Vitaminen B1, B2, C, E, Provitamin A, Karotin, Ca, Fe, Na, P	Januar bis Dezember	Feste grüne Blätter, weiße Stangen, nur leicht trockenes Wurzelwerk Blanchieren: 3–5 Min	Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar
Möhren	Vitaminen C, E, Provitamin A, Karotin	Juni bis Oktober	Frisches Grün, feste Wurzel Garzeit: 10–15 Min	Im feuchten Tuch in Frischhalteboxen oder in Frischhaltefolie im Kühlschrank lagern
Rosenkohl	Vitaminen B, C, Ca, Fe, K, Mg	Oktober bis März	Kleine, hellgrüne, feste Röschen ohne gelbe Flecken, fest geschlossene Blätter Garzeit: 5–10 Min	Mit feuchtem Tuch in Frischhaltebox oder in Frischhaltefolie im Kühlschrank lagern
Rote Bete	Vitamin B, Folsäure, Fe, K	Juli bis November	Knolle sollte nicht zu groß und dick sein (Gefahr einer holzigen Bete) Garzeit: 45–60 Min	In feuchtem Tuch in Frischhalteboxen oder im Kühlschrank, nicht zum Einfrieren geeignet Tipp: Sehr lecker als Carpaccio mit Schafskäse
Spinat	Vitaminen B1, C, Ca, Fe, K, Na, Mg, P	März bis Mai, September bis November	Saftige, knackige, dunkelgrüne Blätter Blanchieren: 2–3 Min	Lagerung nicht empfehlenswert
Tomaten	Vitaminen B1, B2, B6, C, Niacin, Pantothensäure, Ca, K, Mg	Juni bis Oktober	Intensive Färbung der Früchte, grüne und weiche Rispe Garzeit: 5–45 Min	In flacher Schüssel oder im Gemüsekorb bei Zimmertemperatur in der Küche, reifen dort nach und behalten, anders als im Kühlschrank, ihr Aroma

*Calcium = Ca, Kalium = K, Kupfer = Cu, Mangan = Mn, Eisen = Fe, Magnesium = Mg, Natrium = Na, Zink = Zn, Phosphor = P, Fluorid = F

Einfach in der Küche anpinnen.

mhplus
Krankenkasse.