

Einfrieren von Gemüse und Früchten

Um auch im Winter Sommergemüse und Früchte zu geniessen und zu verhindern, dass Nahrungsmittel weggeworfen werden, ist das Einfrieren eine sehr gute Methode.

Obst und Gemüse einfrieren, Vitamine erhalten

Hartnäckig hält sich die Meinung, dass Obst und Gemüse beim Einfrieren Vitamine und Nährstoffe verlieren. Damit aber Nahrungsmittel wie Obst beim Einfrieren wenige Vitamine verlieren, sollte dies so schnell wie möglich geschehen (am besten sofort nach der Ernte). Gekochte Lebensmittel sollten so bald wie möglich in einem kalten Wasserbad abgekühlt werden. Je länger mit dem Kälteschlaf gewartet wird, desto grösser ist der Qualitätsverlust bei frischen Lebensmitteln.

100 g erntefrische Erbsen enthalten ca. 22 mg Vitamin C, 2 Tage im Kühlschrank gelagert nur noch 14mg!

Und was ist mit Tiefkühlgemüse aus dem Supermarkt?

Tiefkühlgemüse aus dem Supermarkt haftet der Ruf an, weniger Vitamine und Nährstoffe zu enthalten als frisches Gemüse. Das stimmt so nicht, im Gegenteil: Wenn Gemüse sofort nach der Ernte schockgefroren wird, gibt's kaum Vitaminverluste. Frisches Gemüse dagegen muss einige Stationen durchlaufen, bevor es beim Kunden im Einkaufsbeutel landet. Und da die meisten Vitamine auf Licht, Wärme und Sauerstoff reagieren, kann TK-Gemüse durchaus ebenso viel oder sogar mehr Nährstoffe aufweisen als Frischware.

Im Winter: Lieber frisches Gemüse, tiefgekühlt oder aus der Dose?

Ist frisches Gemüse im Winter wirklich das Beste? Denken wir an die Lagerung und die Transportwege! Aber Tiefkühlkost oder Dosengemüse haben viel weniger Nährstoffe, oder?

Frisches saisonales und regionales Gemüse ist die erste Wahl.

Frisch geerntetes Gemüse weist den höchsten Nährstoffgehalt auf. Die frische Variante punktet mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Vor allem regionale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen, Grünkohl, Rosenkohl, Weiss- und Rotkohl sind in der kalten Jahreszeit zu empfehlen. Auch Chicorée, Lauch und Rote Beete sind typisches Wintergemüse.

Welken aber Obst und Gemüse tagelang vor sich hin, verlieren sie automatisch wertvolle Nährstoffe. Frisches Gemüse sollte deshalb ab dem Kauf am besten innerhalb der nächsten drei Tage verzehrt werden. Denn gerade durch die Lagerung gehen Nährstoffe verloren.

