

LAGERN

GESCHMACK, STRUKTUR UND INHALTSSTOFFE ERHALTEN

Für eine gesunde, vollwertige Ernährung ist es am besten, die Lebensmittel so aufzubewahren, dass ihr Zustand beim Zeitpunkt der Ernte möglichst lange erhalten bleibt. Denn jede Be- und Verarbeitung sowie jede Konservierung bedeuten einen Eingriff in die natürliche Beschaffenheit und gehen meist Hand in Hand mit einer Wertminderung, das heißt, es treten in erster Linie Einbußen bei den Vitaminen, aber auch bei den Hauptnährstoffen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen auf.

Einige Obst- und Gemüsearten sowie die Samen der Früchte verderben unter bestimmten Bedingungen nicht so schnell. Je nach Sorte, Lagerbedingungen und Art können Obst und Gemüse so – ohne dass man sie konservieren muss – einige Wochen, Monate oder sogar Jahre aufbewahrt werden. Dabei müssen – je nach Eigenschaften der Lagerware – die unterschiedlichen Bedingungen an den Lagerraum beachtet werden.

Lagerung im Haus

Der trockene, luftige Lagerraum

Samen sind wohl die Pflanzenteile, die am längsten ohne eine Konservierung haltbar sind. Oft sind sie auch noch nach Jahren keimfähig, sie enthalten also noch alle ihre wichtigen Nährstoffe und Vitamine, allerdings nur, wenn sie richtig gelagert wurden. Wegen ihres sehr niedrigen Wassergehalts mögen sie keine Feuchtigkeit, insbesondere nicht in Verbindung mit Wärme. Für die Lagerung benötigen sie deshalb einen trockenen, luftigen, nicht zu kalten Raum, etwa einen Speicher, eine Diele oder ein Zimmer mit diesen Bedingungen.

Nicht umsonst bilden die natürlich konservierten Getreidesamen schon seit vielen Jahrhunderten den Hauptbestandteil der menschlichen Ernährung. Weitere essbare und lange haltbare Samenfrüchte sind **Nüsse**, **Ölfrüchte** (z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne) und **Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen, Linsen). Einige Samen, zum Beispiel von Kresse, Rettich und Radieschen, Rucola, Fenchel und Brokkoli, eignen sich sowohl für die Sprossen- als auch für die Grünkrautzucht.

Keller: dunkel, kühl und nicht zu trocken

Alle **Wurzelgemüse** (zum Beispiel Karotten, Knollensellerie, rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzeln) und **Kartoffeln** lassen sich sehr gut aufbewahren. Sie finden natürlicherweise im Erdreich feuchte, kühle und dunkle Gegebenheiten vor und verderben auch dann nicht, wenn ihre oberirdischen Pflanzenteile schon längst abgestorben sind. Aus diesem Grunde ist ein Keller der ideale Lagerraum, wenn er möglichst dunkel, nicht zu warm und nicht zu trocken ist. In einem solchen Keller halten sich auch **Kernobst** (zum Beispiel Apfel, Birne, Quitte), **Kürbisse** und **Zucchini**, die durch ihre feste Schale einen natürlichen Verdunstungsschutz haben, und manche **Blattgemüse** (Endivien, Fenchel).



Keime und Sprossen sind nicht nur leicht auf der Fensterbank zu ziehen, sondern auch eine gesunde, vitalstoffreiche Zusatznahrung.

MEIN TIPP

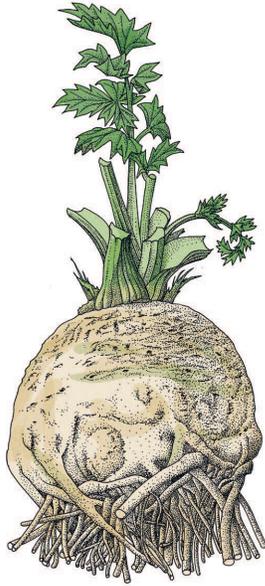
Moderne Kellerräume sind oft zu warm für die Lagerung von frischem Obst und Gemüse. Sie eignen sich jedoch für die Lagerung von eingemachtem, Rumtopf und selbst angesetztem Sauerkraut, siehe auch [hier](#).

ZWEI KELLERRÄUME ODER VIEL ABSTAND

Da sich Obst und Gemüse bei einem gemeinsamen Aufbewahren gegenseitig ungünstig beeinflussen können, wäre es optimal, wenn man verschiedene Kellerräume hätte: einen für Wurzelgemüse und Kartoffeln und einen für Kernobst. Da aber in den meisten Häusern nur ein Kellerraum zur Verfügung steht, kann es sein, dass nicht jedes Obst und Gemüse die längst mögliche Lagerzeit erreicht. Viel Abstand zwischen Obst und Gemüse ist da eine einfache Hilfe, ebenso Abdeckung mit Folie und Verpackung in Kartons (siehe [hier](#)).

LICHTEINFALL

Ein Keller liegt normalerweise zu zwei Dritteln seiner Raumhöhe (oder auch tiefer) im Erdreich. Auch seine Fenster ragen nicht weit aus der Erde hervor, so dass wenig Sonnenlicht einfallen kann. Befindet er sich sogar an der Nordseite des Hauses, so ist er fast immer optimal dämmrig. Ist dies nicht der Fall, kann man durch geeignete Pflanzen, die vor den Kellerfenstern wachsen, eine zusätzliche Beschattung erreichen.



TEMPERATUR

Seine ideale Raumtemperatur liegt zwischen 4 und 6 °C, dabei stören Schwankungen zwischen 2 und 10 °C nicht. Frost und höhere Temperaturen sollte der Keller allerdings nicht bekommen, die Lagerqualität würde dadurch entscheidend beeinträchtigt. Gegen angrenzende wärmere Räume sollte ein Kellerlager mit Naturmaterialien, z. B. Kork, isoliert werden. Bei modernen Häusern darauf achten, dass der Heizungskeller möglichst weit vom Lagerraum entfernt liegt.