

EINKAUF

Gemüse muss unbeschädigt, sauber, frisch, sowie frei von fremdem Geruch, Geschmack und übermäßiger äußerer Feuchtigkeit sein, wenn es in den Handel kommt.

Um den Handel mit Gemüse und Obst für den Händler transparenter zu gestalten, gibt es für die gebräuchlichsten Obst- und Gemüsearten Handelsklassen. In den Handelsklassen sind Mindesteigenschaften (s.o.) festgelegt, die in jedem Fall erfüllt sein müssen. Daneben gibt es Güteeigenschaften, die die Qualitäten unterscheiden.

Wichtig für Verbraucher:

Die schlechtere Qualität der Klasse II ist oftmals auf Form- und Farbfehler des Gemüses zurückzuführen sowie auf verminderte Frische. Gemüse der Klasse II ist deswegen meist preisgünstiger.

Handelsklassen am Beispiel Spargel



Extra

Klasse I

Klasse II

Extra: Beste Qualität mit geraden Stangen und sehr festen Köpfen.

Gut geeignet für Spargel pur.

Klasse I: Gute Qualität mit gut geformten Stangen und geschlossenen Köpfen.

Gut geeignet für Spargelgemüse.

Klasse II: Mindesteigenschaften müssen erfüllt sein; preisgünstig.

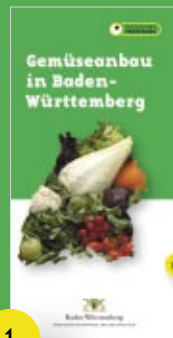
Gut geeignet für Suppen, Saucen, Aufläufe.

Handelsklassen erleichtern den Warenverkehr. Sie machen keine Aussage über den Gehalt von Vitaminen und Mineralstoffen.



Zum Thema Gemüse sind erschienen:

1. Gemüseanbau in Baden-Württemberg
2. Gemüse – Gesundheit, die schmeckt
3. Gemüse im Haushalt



1



2



3

Impressum:

Herausgeber: Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, Postfach 10 34 44, 70029 Stuttgart

Gestaltung: belugadesign, Stuttgart

Gesamtherstellung: Huerta – Büro für Werber, Stuttgart

Text: Dipl. oec. troph. (FH) Diane Buckstegge, Landesanstalt für Entwicklung der Landwirtschaft, Schwäbisch Gmünd

Druck: Merkur-Druck, Ostfildern

Bildnachweis: aid, cma, MBW, Frau Dr. Buchter, Reichenau Gemüse e.G. MLR 32/2005-37

Blickpunkt Ernährung · Brennpunkt Lebensmittel

Eine Initiative des Landes Baden-Württemberg zum gesundheitlichen Verbraucherschutz



Blickpunkt Ernährung – denn Sie wollen wissen, was Sie essen und trinken! Welches Gemüse wächst wann bei uns? Wie werden Lebensmittel kontrolliert? Wie erkennen Sie Qualität beim Einkauf? Essen ist Geschmack und Genuss!

Brennpunkt Lebensmittel – informiert Sie zu aktuellen Schlagzeilen aus der Lebensmittelkontrolle und zum Thema Hygiene. Gesundheitlicher Verbraucherschutz geht uns alle an!

Weitere aktuelle Informationen unter:

www.mlr.baden-wuerttemberg.de
www.ernaehrungsportal-bw.de
www.ernaehrung-bw.info
www.untersuchungsaeamter-bw.de

Gemüse im Haushalt



Baden-Württemberg

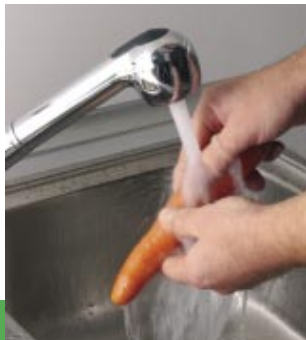
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

HYGIENE

Das A und O bei der Vor- und Zubereitung von Gemüse ist – wie bei allen anderen Lebensmitteln auch – die Hygiene. Vor der Zubereitung müssen erst die Hände und dann das Gemüse gründlich gewaschen werden. Das Gemüse sollte immer schnell und gründlich in kaltem Wasser gewaschen werden, um den Verlust an wasserlöslichen Nährstoffen so gering wie möglich zu halten.

Grobes Gemüse wie Möhren, Sellerie oder Rote Bete lässt sich am besten unter fließendem kaltem Wasser säubern. Schmutz und Sand werden so am effektivsten weggespült. Salat dagegen wird nur kurz durch stehendes Wasser gezogen.



Waschen Sie das Gemüse und den Salat vor dem Zerkleinern. Vitamine und Mineralstoffe bleiben so besser erhalten.

ZUBEREITUNG

Je kürzer Gemüse gegart und je weniger Garflüssigkeit verwendet wird, desto schonender ist dies für Vitamine und Mineralstoffe.

Dämpfen: Gemüse wird allein durch den Wasserdampf gegart. Dieser steigt in einem fest schließenden Topf zu dem in einem Sieb liegenden Gemüse auf. Dämpfen empfiehlt sich besonders für zartes Gemüse (z. B. Blumenkohl) und ist nährstoffschonend.

Dünsten: Gemüse wird in wenig Flüssigkeit bei etwa 100 °C gegart. Dünsten ist nährstoffschonend und eignet sich besonders für die Zubereitung von wasserreichem Gemüse wie beispielsweise Zucchini.

Pfannnrühren: Gemüse wird in einer hohen Pfanne mit ein wenig Öl unter Rühren bissfest gegart. Diese Art der Zubereitung bietet sich für Gemüse mit kurzer Gardauer (z. B. Möhren) an und ist ebenfalls nährstoffschonend.

Kochen: Gemüse wird in reichlich kochendem Wasser gegart. Dies ist gut geeignet für sehr festes Gemüse (z. B. Knollensellerie, Rote Bete), führt aber zu hohen Nährstoffverlusten.



Bereiten Sie säurereiche Gemüsearten nicht in Eisen- oder Aluminiumtöpfen zu, da sie das Material angreifen und so schädliche Verbindungen herauslösen können.

VORRATSHALTUNG

Gemüse schmeckt am besten frisch. Doch frisches Gemüse ist empfindlich und kann nur kurz gelagert werden. Unter Berücksichtigung einiger Tipps bleibt es, je nach Gemüseart, einige Tage frisch.

- Gemüse sollte nicht neben Obst, Tomaten und insbesondere Melonen aufbewahrt werden, da diese Ethylen absondern und andere Gemüsearten schneller verderben lassen.
- Gemüse sollte dunkel gelagert werden, da Licht unter anderem Verfärbungen fördert.
- Blattgemüse, Salat, Stängelgemüse, Erbsen und Bohnen fühlen sich, eingewickelt in eine gelochte Folientüte oder in einer Kunststoffschüssel, im Gemüsefach des Kühlschranks wohl.
- Spargel, Rhabarber, Spinat und Mangold bleiben länger frisch, wenn sie in ein feuchtes Tuch gewickelt werden.
- Fruchtgemüse wie Paprika, Gurken etc. sind kälteempfindlich und sollten über 10 °C gelagert werden.
- Blätter an Wurzel- und Knollengemüse sollten nach dem Kauf abgetrennt werden, da sie dem Gemüse Flüssigkeit entziehen.



Greifen Sie auch einmal zu Tiefkühlgemüse. Denn TK-Gemüse ist nährstoffreich und besonders im Winter eine gesunde Abwechslung.