

Groenten, kruiden bewaren

* **Bladgewassen** kun je lang (tot een week) goed houden door ze vochtig te maken en in een dichtgeknoopte plastic zak in de koelkast la te bewaren.

***Wortelgewassen** zoals bospeen, bosbiet en radijs blijven, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, het best als je het loof eraf haalt. De wortel is immers de voorraadschuur voor een plant: als je het blad eraan laat zitten, onttrekt dat vocht en voedingsstoffen aan de wortel.

***Kruiden** zoals bieslook, selderie en peterselie bewaar je het best door het elastiek van het bosje te halen, een klein stukje van de steeltjes af te snijden en de kruiden in een glas water te zetten.

***Kasgroenten** zoals tomaat en aubergine kunnen het best buiten de koelkast bewaard worden. De koelkasttemperatuur is voor deze groenten te laag en de smaak wordt er minder op. Voor rijpe tomaten is de beste bewaartemperatuur 8 tot 10°C en voor aubergines 10 tot 13°C. Bij lagere bewaartemperaturen treedt juist sneller bederf op. *Voor paprika ligt de ideale bewaartemperatuur op 6 tot 8° C.

*Van de **oranje pompoen** is de schil prima eetbaar. Je hoeft alleen de pompoen goed schoon te boenen, in stukken te snijden en de pitten eruit te halen. De schil kun je vervolgens gewoon meebakken/koken/roosteren. Als je hem toch zonder schil wilt eten, is het in verband met de harde schil het makkelijkst om de pompoen eerst in stukken te snijden en pas daarna te schillen.

***Suikermais** moet niet te lang blijven liggen, ze wordt dan minder zoet. De omzetting van suikers in zetmeel gaat na de oogst namelijk nog door.