

Hoe bewaar je groente en fruit?

Stop jij meestal alles in de koelkast of puilt je fruitschaal juist uit? Soms is het niet duidelijk waar je bepaalde voedingsmiddelen het beste kunt plaatsen. Hoe bewaar je groente en fruit zodat je er lang van kunt genieten? Ontdek hier het antwoord!



Kun jij ook zo enorm balen als je zin hebt in een stukje fruit en dan blijkt het bedorven te zijn? Achteraf denk je misschien dat het in de winkel al niet meer goed was of dat je het fruit te lang hebt laten liggen.

Meestal schuilt er nog een andere reden achter het bedorven fruit. De kans is namelijk groot dat je het niet op de juiste plek bewaard hebt. Zo zijn er verschillende groente en fruit soorten die je of beter in de koelkast kunt plaatsen of juist erbuiten.

Ontdek hier waar je de meest gekozen fruit en groente soorten het best kunt bewaren! Zo geniet je er gegarandeerd langer van.

#1. Appels

Controleer alle appels en haal de beurse appels of appels met zachte plekken ertussen uit. Rotten appels zorgen er namelijk voor dat de rest van appels ook gaan rotten.

De beurse appels plaats je in de fruitmand. Op **kamertemperatuur** blijven appels ongeveer 2 tot 3 dagen vers. Beurze appels eet je daarom als eerst en moeten dus ook eerder op gegeten worden. Leg ze daarom in het zicht.

De verse appels leg je in de koelkast. Vooral de fruitlade is een uitstekende plek om appels vers te houden. Als extra tip kun je een stuk vochtig keukenpapier over de appels leggen. Appels hebben namelijk vocht nodig om vers te blijven.

#2. Bananen

Deze keuze maak je vooral in de supermarkt. Wanneer je namelijk voor groene bananen kiest kun je er langer van eten. De gele banaan is rijp genoeg om gegeten te worden en de kans dat deze bruine plekje krijgt is groter.

Zodra je thuis komt haal je bananen direct uit het plastic. Het liefste koop je natuurlijk bananen die niet eens in plastic verpakt zijn! Bij bananen die in plastic blijven zitten is de kans groot dat het gaat **rotten**. Groene bananen bewaar je op kamertemperatuur. Als je groene bananen namelijk in de koelkast bewaart is de kans dat ze rijp worden klein.



Wanneer je van plan bent om rijpe bananen binnen een paar dagen te eten, kunnen deze ook op je fruitschaal terecht. Wil je overrijpe bananen (geel met bruine vlekken) langer bewaren, plaats ze dan in de fruitlade van je koelkast.

#3. Kiwi's

Ook deze stap begint in de supermarkt. Kies namelijk voor een gave kiwi. Controleer de kiwi op beschadiging en donkere plekken en haal alleen de stevige kiwi's ertussen uit.

Wanneer je een aantal kiwi's heb ingekocht, kun je een gedeelte hiervan in de koelkast plaatsen. Stevige kiwi's die je in de koelkast plaats kunnen wel **3 tot 4 maanden** goed blijven.

Het andere gedeelte leg je in de fruitschaal. Kiwi's worden op kamertemperatuur binnen 3 tot 5 dagen rijp. Wanneer je de kiwi's naast een appel of banaan legt, versnelt dit het rijpingsproces.

#4. Druiven

Kies voor druiven met groene stengels. Wanneer je druiven met bruine stengels aantreft, zullen de druiven eerder loslaten. Groene druiven moeten een groene gloed hebben en blauwe druiven zijn het lekkerst wanneer ze donker van kleur zijn.

Bewaar druiven in de koelkast. Koop ze het liefste los, maar laat ze in ieder geval niet in het plastic bakje zitten, maar doe ze in een papieren zakje. Was de druiven alleen zodra je ze gaat eten. Het wassen **versnelt** namelijk het rijpingsproces.



#5. Sinaasappels

Sinaasappel zijn makkelijk houdbaar. Bewaar sinaasappels in de koelkast of op een donkere en koele plek. Sinaasappels kun je beter apart bewaren. Zo voorkom je namelijk dat andere producten naar sinaasappels gaan ruiken.

Wil je de sinaasappels gaan gebruiken voor sap, laat de sinaasappels dan eerst tot kamertemperatuur komen. Hierdoor krijg je makkelijker en meer sap uit de sinaasappel.

#6. Broccoli

Deze manier ken je waarschijnlijk alleen bij het toepassen van een bos bloemen. Je plaats de stonk broccoli met de steel naar beneden toe, in een vaas of schaal.

Je voegt er ongeveer 1 cm water aan toe op de bodem en je plaats de schaal in de koelkast. Zorg ervoor de roosjes omhoog staan. Broccoli blijft op deze manier **5 tot 6 dagen** vers.

Zorg ervoor dat broccoli zo snel mogelijk in de koelkast ligt. Het liefst binnen 1 uur na aankoop. Zo is de kans klein dat broccoli bederft en blijft de knapperige textuur intact.

#7. Tomaten

Tomaten kun je beter buiten de koelkast bewaren of laten rijpen. Wel kun je de rijpe tomaat een paar dagen in de koelkast bewaren om de houdbaarheid te verlengen.

Ook behoud een tomaat zijn textuur en smaak het beste op kamertemperatuur. Mocht je hier geen plek voor hebben leg de tomaten dan in een groente lade.



#8. Courgette

Wanneer je van plan bent om een courgette te kopen, kun je beter op een aantal punten letten. Kies niet gelijk de grootste courgette want deze zijn vaak waterig en bitter van smaak.

Kies voor een stevige variant zonder zachte plekken en rimpels. Bewaar courgette in de groentelade van je koelkast. Zo blijven ze minstens 1 week goed.

#9. Paprika

Paprika kun je het beste bewaren op een koele plaats. Leg ze bijvoorbeeld in de kelder of in de groentelade. Zo behoud de paprika zijn smaak en kleur het best.

Wanneer je paprika's rauw wilt eten zijn ze het lekkerst op kamertemperatuur.



#10. Bloemkool

Kies voor een stevige bloemkool. Koop dus geen bruine bloemkool met slappe bladeren. Wikkel de bloemkool in een grote Bee's Wrap en plaats deze in de koelkast. Ongeveer 3 tot 4 dagen blijft de bloemkool goed.

Wanneer je de bloemkool kookt kun je deze ongeveer 2 dagen bewaren. Daarna verliest hij zijn versheid en frisheid. Bloemkool is het allerlekkerst wanneer je deze op de dag van aankoop bereid.

Gebruik deze handige bewaar lijst voor meer versheid, frisheid en smaak. Zo kun je er langer van genieten en hoeft je minder snel iets weg te gooien.

Deze 10 tips zijn samengesteld door BGREAT.NL