

ZO HOUD JE HET LANGER UIT MET GROENTE & FRUIT

Aardbeien – Doe water in een kom samen met een scheut azijn en dompel de aardbeien hierin. Dep de aardbeien vervolgens droog en zet ze afgedekt in de koelkast. Hier zijn ze ongeveer 4 dagen houdbaar. **Appels** - Buiten de koelkast en los van ander fruit bewaren, omdat ze gas uitstoten dat ander fruit sneller doet rotten. Appels kun je ongeveer een week bewaren. **Ananas** – Verwijder de kroon van de ananas en bewaar de ananas op zijn kop voor de beste smaak. Een ananas kun je het beste binnen 3 dagen opmaken. Mocht dat niet lukken, dan kun je hem altijd nog snijden. De gesneden stukken kun je nog enkele dagen extra in een bakje in de koelkast bewaren. **Avocado's** – Bewaren in de voorraadkast zodat ze verder kunnen rijpen. Allen tegelijkertijd rijp? Dan kun je ze in de koelkast leggen. Hierdoor stopt het rijpingsproces en kun je ze nog enkele dagen bewaren. Een gesneden avocado bewaren? Doe dit altijd samen met de pit en eventueel met een beetje citroensap, afgedekt in de koelkast. **Bananen** – Houd bananen zo lang mogelijk aan de tros, zo blijven ze langer goed. Ze kunnen in de koelkast, maar dit stopt het rijpingsproces. **Blauwe bessen** – Bewaar in de koelkast op een bord, zodat de bessen niet bovenop elkaar liggen en ze geen plekken krijgen. Krijg je ze niet op? Doe ze in een afgesloten zakje in de diepvries, waar ze nog enkele maanden bewaard kunnen worden. **Bloemkool** – Bewaar in de koelkast, zo blijft het ongeveer een week goed. Krijg je het niet op? kun je er altijd nog snijden/schaven tot bloemkoolrijst en het in handige portiezakjes invriezen. **Broccoli** – Blijft het langst goed in de koelkast. Hier kun je het ongeveer vijf dagen bewaren. Je kunt de broccoli ook in stronkjes snijden en in de diepvries bewaren. **Champignons** – Dat plastic bakje kan gelijk de prullenbak in. Bewaar champignons in een papieren zakje of in een schaalte met keukenpapier om te voorkomen dat ze na een paar dagen zo'n vies kleverig randje en bruine plekken krijgen. **Citroenen** – Kun je tot een week buiten de koelkast bewaren. Wil je een citroen nog langer bewaren? Doe deze dan in een luchtdicht zakje in de koelkast en je citroen kan nog een weekje langer mee! **Courgettes** – Bewaar je op een koele plek buiten de koelkast. Hier blijven ze ongeveer 1 week goed. Je kunt courgettes invriezen door ze in plakken te snijden en 2 minuten te blancheren. **Druiven** – Tot een week lang te bewaren in de koelkast. Heb je ze dan nog niet op? Prik de druiven aan een satéprikker en laat deze invriezen voor een lekkere, zomerse snack of je vries de druiven in en gebruik ze bijvoorbeeld als ijsblokjes voor in de witte wijn. **Frambozen** – Deze zijn, net als bramen, ongeveer 3 dagen in de koelkast te bewaren. Krijg je het niet op, dan wordt het tijd voor een lesje frambozenjam maken of je vriest ze in voor een smoothie. **Komkommers** – Kunnen tot 2 weken lang bewaard worden op een koele plek buiten de koelkast. In de koelkast droogt een komkommer uit. **Kruiden** – Gooi glazen potjes niet weg, maar zet je kruiden erin. Je kunt kruiden net als bloemen in een laagje water zetten om ze enkele dagen te kunnen bewaren. Wanneer je de kruiden niet op tijd op krijgt, kun je ze altijd nog invriezen, los of samen met olijfolie in een ijsblok vormpje. Weggooien is dus nergens voor nodig. **Mandarijnen** – Bewaar je buiten de koelkast, waar ze 5 tot 10 dagen goed blijven. Het invriezen van mandarijnen is geen aanrader. Wat dacht je van een mandarijnen kwarktaart? **Mango's** - Een rijpe mango kan nog ongeveer 4 dagen in de koelkast bewaard worden. Gesneden stukken mango kan je invriezen. Handig voor een kipcurry gerecht! **Meloen** – Buiten de koelkast op een koele plek bewaren. Afhankelijk van de rijpheid tot een week houdbaar. Gewoon even ruiken: Geurloos = even wachten, frisse meloengeur = eet mij, alcohollicht = weg ermee. **Paprika's** – Bewaar op een koele plek buiten de koelkast om ze tot een week lang te kunnen bewaren. Verpakt blijven paprika's het langst vers. Invriezen? Eerst even 1 minuut blancheren. **Peren** – Rijpe peren kan je het beste in de koelkast bewaren en blijven nog ongeveer twee dagen goed. Gelukkig zijn de meeste peren die je in de supermarkt koopt nog niet volledig rijp en kunnen ze nog enkele dagen rijpen in de fruitmand. **Perziken** – Kun je het beste bewaren in een koele voorraadkast. Een rijpe perzik is tot 3 dagen houdbaar. Je kunt de perzik in zijn geheel of in stukjes invriezen. **Pruimen** – Bewaar op een koele plek buiten de koelkast wanneer ze nog niet rijp zijn. Rijpe pruimen kun je nog enkele dagen in de koelkast bewaren. **Sinaasappels** – Kunnen 2 tot wel 3 weken bewaard worden op kamertemperatuur. Controleer wel af en toe even of er geen sinaasappel tussenzit met een rotte plek die alle sinaasappels aansteekt, **Sperziebonen** – Bewaar op een koele plaats buiten de koelkast. Hier zijn de bonen ongeveer 4 dagen houdbaar. **Tomaten** – Leg op een lichte en droge plek, apart van andere groenten en fruit. Tomaten vooral niet in de koelkast leggen. Dit gaat ten koste van de smaak en het vel gaat ervan rimpelen. **Wortelen** – Zonder loof (dat groene) zijn wortelen ongeveer twee weken te bewaren in de koelkast, het beste in een geperforeerd bakje of zakje. Houd ze uit de buurt van tomaten, aardappelen, appels, peren, mango's en andere ethyleen uitstotend groente en fruit om vroege, rotte plekken tegen te gaan.