



Deutscher
Landwirtschaftsverlag
Gemeinsam für das Land.

Deutscher
Landwirtschaftsverlag
GmbH

Lothstraße 29
80797 München
Telefon +49 89 12705-1
Telefax +49 89 12705-335
dlv.muenchen@dlv.de
www.dlv.de

Pressemitteilung

02.09.2026

Jede Stunde zählt: So bleiben Vitamine in Obst und Gemüse länger erhalten

Der Deutsche Landwirtschaftsverlag gibt Tipps zur richtigen Ernte, Lagerung und Zubereitung

München, [Datum] – Frisch geerntetes Obst und Gemüse gilt als besonders gesund. Doch wie viele Vitamine tatsächlich auf dem Teller ankommen, hängt nicht nur von Sorte oder Anbaumethode ab. Entscheidend ist vor allem, wie schnell Gemüse nach der Ernte verarbeitet und gegessen wird, wie es gelagert wird und welche Zubereitungsmethode gewählt wird. Darauf weist der Deutsche Landwirtschaftsverlag (dlv) hin.

„Bei vielen Gemüsearten beginnt der Vitaminverlust unmittelbar nach der Ernte. Wer selbst gärt, hat deshalb einen klaren Vorteil: Gemüse kann direkt vom Beet in die Küche wandern“, sagt Corina Steffl, Redakteurin bei kraut&rüben, einer Medienmarke des dlv – Deutscher Landwirtschaftsverlag.

Jede Stunde zählt

Besonders empfindlich ist Vitamin C. Bei Kopfsalat kann der Verlust bei Temperaturen zwischen 10 und 22 Grad Celsius nach sechs Stunden bereits deutlich messbar sein. Auch bereits geschnittener Salat verliert Inhaltsstoffe besonders schnell.

Für Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner bedeutet das: Möglichst erst kurz vor der Zubereitung ernten. So kommt Gemüse mit möglichst vielen wertvollen Inhaltsstoffen auf den Teller.

Richtig lagern

Auch die Lagerung spielt eine wichtige Rolle. Blatt- und Stielgemüse wie Salat, Mangold oder Brokkoli bleiben am besten kühl, feucht und lichtgeschützt. Das Gemüsefach im Kühlschrank ist dafür nicht immer die beste Wahl, denn es gehört mit etwa sechs bis acht Grad Celsius zu den wärmeren Bereichen.

Empfindliches Blattgemüse ist häufig im Fach darüber besser aufgehoben, wenn es in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen wird. Frucht- und Knollengemüse kann dagegen gut im Gemüsefach gelagert werden.

Schonend zubereiten

Bei der Zubereitung gilt: Schonender als Kochen in viel Wasser sind Dämpfen, Dünsten oder das Garen in der Mikrowelle. Denn wasserlösliche Vitamine gehen beim Kochen leicht ins Kochwasser über.

Besonders ungünstig ist langes Warmhalten. „Die wichtigste Regel lautet: Je frischer, desto besser. Aber auch wer nicht direkt ernten und essen kann, kann mit der richtigen Lagerung und Zubereitung viel für den Vitaminerhalt tun“, so Steffl.

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

- Gemüse möglichst kurz vor der Zubereitung ernten.
- Blattgemüse kühl, feucht und lichtgeschützt lagern.
- Geschnittenen Salat möglichst sofort verbrauchen.
- Gemüse lieber dämpfen oder dünsten statt in viel Wasser kochen.
- Speisen nicht stundenlang warmhalten.
- Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren, Obst meist direkt einfrieren.

Corina Steffl, Redakteurin bei kraut&rüben, steht als Ansprechpartnerin für Interviews, Hintergrundgespräche und praktische Einschätzungen rund um Obst, Gemüse, Garten und gesunde Ernte zur Verfügung.

Über kraut&rüben

Seit über 40 Jahren begleitet kraut&rüben Menschen durch den Bio- und Naturgarten, die Freude am Säen, Pflanzen, Ernten und Staunen haben. Mit jahrzehntelanger Erfahrung im Gepäck und viel Leidenschaft füllt die Redaktion Monat für Monat die Kanäle von kraut&rüben mit grünem Leben. Sie hat jeden erdenklichen Tipp parat, wie gesundes Gemüse reift, aromatische Kräuter sprießen und Obstgehölze voll köstlicher Früchte hängen. Und die ExpertInnen wissen, wie der Garten zum Lebensraum für alle wird: indem wir uns die Natur zum Vorbild nehmen. Die weiß schließlich am besten, was blühen muss und welche Rückzugsorte wichtig sind, damit Insekten, Igel, Vögel und andere Wildtiere ein Zuhause finden.

kraut&rüben ist eine Medienmarke des Deutschen Landwirtschaftsverlags.

www.krautundrueben.de

Über Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH

dlv Deutscher Landwirtschaftsverlag gehört zu den Top-10 Fachverlagen in Deutschland. Rund 400 Mitarbeiter erwirtschaften mit mehr als 40 Print- und Online-Medien zu Land- und Forstwirtschaft, Jagd und Landleben über 80 Mio. Euro Umsatz im Jahr. Damit ist dlv europaweit eines der erfolgreichsten Medienhäuser rund um die Themen Landwirtschaft und Natur. Das medienübergreifende Portfolio reicht von Fachzeitschriften und Special Interest Magazinen über Online-Portale, Online-Shops und mobile Apps bis hin zu Veranstaltungen und Marktforschung. Über unsere Beteiligungen ist dlv Deutscher Landwirtschaftsverlag unter dem Leitgedanken „think global, act local“ in insgesamt 20 Ländern Europas und in Nordamerika aktiv.

Kontakt:

Corina Steffl

Redakteurin kraut&rüben

Deutscher Landwirtschaftsverlag

Corina.Steffl@dlv.de

Text/Redaktion:

Vier D. Digitalagentur für das Land eG

info@vierd-agentur.com

Tel. 089 6931 9089 0

www.vierd-agentur.com

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.