

# IN DE KOELKAST OF BUITEN?

Hier lees je waar je je zomerfruit en -groenten het beste kunt bewaren, zodat ze langer vers blijven.

Elke zomer is het weer hetzelfde liedje. We komen terug van de markt of de supermarkt met mooie, knalrode tomaten, geurige perziken, een XXL-watermeloen, een paar courgettes en een meloen die al naar vakantie ruikt.

Dan komt de grote vraag: moet je alles in de koelkast zetten of het fruit en de groenten op kamertemperatuur laten staan?

Veel mensen vullen uit gewoonte meteen de groentelade als ze thuiskomen. Toch is dat niet altijd de beste oplossing. Sommige zomerproducten houden van de kou, terwijl andere snel hun smaak, textuur of aroma verliezen als ze in de koelkast worden bewaard.

## **Tomaten: zeker niet in de koelkast**

Dit is waarschijnlijk de meest voorkomende fout. Tomaten hebben een hekel aan kou. Wanneer ze in de koelkast worden bewaard, wordt hun textuur vaak melig en verzwakt hun smaak aanzienlijk. Studies van verschillende landbouwkundige onderzoeksinstituten hebben aangetoond dat lage temperaturen de stoffen verstoren die verantwoordelijk zijn voor de smaak. Het is daarom het beste om tomaten in een fruitmand of op het aanrecht te bewaren, uit de directe zon. Zo behouden ze hun volle smaak en geur.

## **De meloen: buiten laten liggen voordat hij wordt aangesneden**

Zolang de meloen heel is, blijft hij prima op kamertemperatuur. Door deze bewaarmethode kunnen de aroma's zich zelfs verder ontwikkelen. Eenmaal aangesneden moet de meloen echter in de koelkast worden bewaard in een luchtdichte doos of afgedekt met vershoudfolie om de versheid te behouden. **Extra tip:** als je de meloen een paar uur in de koelkast zet voordat je hem opeet, smaakt hij extra verfrissend bij warm weer.

## **De watermeloen: het hangt allemaal af van de grootte**

Een hele watermeloen kan meerdere dagen buiten de koelkast blijven liggen. Zo wordt hij in de winkel vaak ook bewaard. Als de watermeloen echter eenmaal is aangesneden, moet deze wel koel worden bewaard om te voorkomen dat hij zijn vocht en knapperige textuur verliest. Vergeet niet het vruchtvlees af te dekken met een deksel of vershoudfolie, zodat het geen geurtjes uit de koelkast opneemt.

## **Perziken, nectarines en abrikozen rijpen het liefst buiten**

Niets is zo teleurstellend als een perzik die zo hard is als een steen. Laat ze bij kamertemperatuur in een fruitschaal liggen om het rijpingsproces te bevorderen. Kou vertraagt het rijpingsproces aanzienlijk. Zodra ze lekker zacht en geurig zijn, kunt u ze eventueel een paar dagen in de koelkast bewaren als u ze niet meteen wilt eten.

## **Courgette houdt van koelte, maar niet van strenge kou**

Courgette is een van die groenten die het liefst koel bewaard worden. De groentelade van de koelkast is meestal de beste plek om ze enkele dagen te bewaren. **Let echter op:** te koude temperaturen kunnen de textuur aantasten. De ideale temperatuur ligt tussen 8 en 12 °C, wat vaak overeenkomt met de groentelade van moderne koelkasten.

## **Komkommers: een bijzonder geval**

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn komkommers niet per se dol op extreme kou. Te lage temperaturen kunnen het bederf versnellen en ervoor zorgen dat er zachte plekken ontstaan. Als u van plan bent ze snel te consumeren, kunnen ze enkele dagen bij kamertemperatuur in een koele ruimte worden bewaard. Voor een langere bewaartijd blijft de groentelade een goede optie.

## **Aubergines houden niet van de koelkast**

Net als tomaten zijn aubergines gevoelig voor te lage temperaturen. De kou kan hun textuur aantasten en ervoor zorgen dat ze sneller zacht worden. Het beste is om ze op een koele, droge en goed geventileerde plek te bewaren, maar niet in de koelkast als u ze de komende dagen wilt bereiden.

## **Pas op voor fruit dat het rijpingsproces versnelt**

Een ander punt dat vaak over het hoofd wordt gezien, betreft ethyleen. Sommige vruchten, zoals perziken, nectarines, meloenen of abrikozen, produceren van nature dit gas dat het rijpingsproces versnelt. Als ze in de buurt van gevoelige groenten worden geplaatst, kunnen ze de houdbaarheid ervan verkorten. Probeer daarom, indien mogelijk, niet alles in dezelfde mand te proppen.

## **De eenvoudigste regel om te onthouden**

Als het fruit of de groente uit een warm klimaat komt en je het in de winkel meestal bij kamertemperatuur aantreft, is de kans groot dat het beter buiten de koelkast kan blijven tot het rijp is. Omgekeerd zijn kwetsbaardere of waterrijke groenten, zoals courgettes of sla, vaak beter af in de groentelade. Kortom, de koelkast is niet altijd de beste vriend van zomerfruit en -groenten. Om optimaal van hun smaak te genieten, volstaat het soms om ze een paar dagen voor consumptie op kamertemperatuur te laten ademen.

En tussen een tomaat die uit de koelkast komt en een tomaat die rustig op het aanrecht is gerijpt, zullen uw smaakpapillen het verschil onmiddellijk proeven!

**Bron:** [nl.petitchef.com](https://nl.petitchef.com)