



RICHTIGE LAGERUNG VON OBST UND GEMÜSE

Die richtige Lagerung von Obst und Gemüse kann nicht nur vorzeitigem Verderb vorbeugen, sie ist auch wichtig wenn es darum geht, Vitalstoffe und Aromen zu erhalten. Dass zum Beispiel Kartoffeln nicht gekühlt werden sollten, wissen die meisten. Doch wie ist es bei Tomaten oder Gurken? Kühlschrank oder Vorratskammer?

Richtige Lagerung beginnt im Laden

Ist ein Produkt weder frisch noch von guter Qualität, dann nützt auch die beste Lagerung nichts. Ausschlaggebend für die Qualität sind Zeitpunkt der Ernte, Transport, Verpackung sowie die Lagerung im Geschäft. Einige Obst- und Gemüsesorten benötigen Kühlung, andere bleiben ungekühlt länger frisch und aromatisch. Eine zusätzliche Besonderheit gilt für Chicorée. Er ist sehr empfindlich und muss dunkel gelagert werden, da er unter Lichteinfluss vermehrt Bitterstoffe bildet.

Wie erkenne ich frische Ware?

Hier ein paar Tricks um frische, beziehungsweise reife, Produkte zu erkennen. Bei Spargel, Kohl, Zucchini und Salat immer auf die Schnittstellen der Stiele achten. Sie sollten nicht braun oder trocken sein. Brokkoli darf keine gelben Röschen aufweisen. Diese lassen ihn bitter schmecken. Champignons sind frisch, wenn der Hut geöffnet, aber nicht ausgefranst ist. Die Pilze sollten trocken, glatt und fest sein. Ein Kürbis darf in den Einkaufskorb wandern, wenn er einen trockenen Stielansatz aufweist und beim darauf Klopfen leicht hohl klingt. Gleiches gilt für Melonen. Reife Ananas erkennt man daran, dass sich das innere Blatt leicht herausziehen lässt. Bei Äpfeln, Trauben und Pflaumen sind die matten Früchte die frischeren. Glanz deutet meist auf eine lange Lagerzeit hin.

Kühlschrank, Vorratskammer oder Obstschale?

In den meisten Kühlschränken ist die Platte direkt über dem Gemüsefach die kälteste Stelle. Nach oben hin nimmt die Kälte ab. Am wärmsten lagert alles, was sich in der Tür befindet.



Die Gemüseschubladen sind der beste Ort für Gemüse und auch Obst, das **gekühlt** werden muss. Hierzu zählen:

- Aprikosen, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche
- Beeren, Kirschen, Kiwis
- Pilze
- Blattsalate, Spinat
- Brokkoli, Kohl
- Erbsen, Zuckermais
- Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Rüben, Sellerie
- Porree
- Spargel

Möhren verlieren schnell ihre Knackigkeit und bekommen schwarze Stellen. Hier hilft es, sie im Kühlschrank in ein feuchtes Geschirrhandtuch einzuschlagen. Auch Rhabarber, Chicorée und weißer Spargel halten sich so gelagert besonders lange. Grüner Spargel wiederum bleibt frisch, wenn er wie ein Blumenstrauß in etwas Wasser steht.

Einige Lebensmittel verlieren durch Kühlung ihr Aroma oder werden wässrig. Vitamine sind allerdings wärme- und lichtempfindlich. Daher sollten die folgenden Obst- und Gemüsesorten, die **nicht** in den **Kühlschrank** gehören, trotzdem an einem eher kühlen und dunklen Ort gelagert werden:

- Äpfel, Birnen
- Ananas, Bananen, Mangos, Papayas
- Granatäpfel
- Avocados





- Zitrusfrüchte
- Melonen, Zucchini, Kürbis, Gurken
- (Süß-)Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Tomaten
- Grüne Bohnen
- Zwiebeln

Kartoffeln sind richtige Mimosen. Lagert man sie zu warm, beginnen sie zu keimen, lagert man sie zu kalt, werden sie süß, lagert man sie zu hell, werden sie grün. Grüne Stellen an Kartoffeln immer abschneiden, da die Kartoffel hier die giftige Substanz Solanin gebildet hat.

Südfrüchte vertragen keine starke Kälte. Zitrusfrüchte haben im Kühlschrank nichts zu suchen. Gleiches gilt für Mangos und auch für Gemüse wie Zucchini, Tomaten und Paprika. Sie verlieren schnell ihr Aroma. Reife Bananen und Avocados können im Kühlschrank gelagert werden. Die Schale der Banane wird sich zwar relativ schnell dunkel verfärben, sie ist trotzdem noch genießbar.

Einheimisches Obst, wie zum Beispiel Äpfel oder Birnen, kann im oberen Teil des Kühlschranks gelagert werden. Eventuelle Kälteschäden sind an glasigen Stellen erkennbar. Besser aufgehoben sind diese Obstsorten in einer kühlen Vorratskammer oder einem Kellerraum.

Ob im Kühlschrank, der Obstschale oder der Vorratskammer, einige Obst- oder Gemüsesorten sollten nicht zusammen mit anderen gelagert werden, da sie während des Nachreifens einen Stoff namens Ethylen abgeben. Hierzu gehören unter anderem Äpfel und Tomaten. Das gasförmige Pflanzenhormon beschleunigt auch die Reifung von in der Nähe liegenden Früchten. Jedoch nur von jenen, die in der Lage sind nachzureifen. Um diesen Effekt für sich zu nutzen, einfach eine unreife, nachreifende Frucht zusammen mit einem Apfel in Papier einwickeln und ein oder zwei Tage liegen lassen. Nicht nachreifende Früchte sollten immer getrennt gelagert werden von Früchten, die Ethylen abgeben. Es hat hier einen verderblichen Einfluss.

Welches Obst oder Gemüse reift noch nach?

Viele Früchte werden in ihrem Ursprungsland aufgrund des langen Transportweges unreif geerntet. Früchte, die noch **nachreifen** sind zum Beispiel:

- Avocados
- Bananen
- Äpfel, Birnen
- Feigen
- Kiwi
- Mango, Papaya
- Pflaumen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche
- Tomaten

Früchte, die **nicht nachreifen** und somit nicht unreif gekauft werden sollten, sind:

- Ananas
- Auberginen
- Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren
- Granatäpfel
- Gurken
- Kirschen
- Paprika
- Trauben
- Zitrusfrüchte

Wann ist Obst und Gemüse nicht mehr genießbar?

Auch bei optimaler Lagerung verderben die meisten Obst- und Gemüsesorten nach einigen Tagen. Kleinere braune oder weiche Stellen können bei festeren Sorten großzügig herausgeschnitten werden. Vorsicht ist jedoch bei wasserreichen Früchten wie Pfirsichen oder auch bei Tomaten geboten. Durch den hohen Wassergehalt können sich Fäulniserreger schnell ausbreiten. Hier hilft leider nur, das Lebensmittel zu entsorgen. Verschimmelte Früchte dürfen auch nicht mehr eingekocht werden, da die Sporen der Schimmelpilze extrem hitzeresistent sind.

Autorin: Nina Meyer

