

Wie lagert man **Obst und Gemüse** richtig?

Obst und Gemüse können bei richtiger Lagerung ihren Geschmack, ihre Konsistenz und den Vitamingehalt länger halten. Zur richtigen Lagerung sind zwei Dinge zu beachten: Temperaturempfindlichkeit oder Reifungsgrad von Obst und Gemüse.

Welche Temperatur – Kühlschrank oder nicht?

Einige Sorten sind kälteempfindlich, andere nicht. Die kälteunempfindlichen Sorten lagert man besser im Kühlschrank, da sie dort länger halten. Z. B. Bananen werden im Kühlschrank braun und matschig. Zitrusfrüchte büßen ihr Aroma ein. Auch die meisten exotischen Früchte mögen Kühlschranktemperaturen nicht.

Empfindlich gegenüber Kälte sind zudem stark wasserhaltige Gemüsesorten.

Auch Kartoffeln gehören nicht in den Kühlschrank. Obst und Gemüse erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen, das schützt vor Austrocknen!

Obst für den Kühlschrank: Äpfel, Aprikosen, Beerenobst, Birnen, Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Rhabarber (in ein Küchentuch eingewickelt), Weintrauben, Zwetschgen

Kälteempfindliches Obst: Ananas, Bananen, Feijoas, Granatäpfel, Guaven, Kochbananen, Mangos, Melonen, Papayas, Passionsfrüchte, Zitrusfrüchte, Melonen, Wassermelone und die meisten exotischen Früchte / Südfrüchte

Gemüse für den Kühlschrank: Artischocken, Blattsalate, Brokkoli, Champignons, Erbsen, Karotten (Am besten in einer Plastiktüte mit Löchern. Vorher sollte das Grün jedoch von den Karotten entfernt werden, da es dem Gemüse Wasser entzieht.), Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Lauch, Mais, Radieschen, Rote Rüben, Rüben, Sellerie, Spargel, Spinat

Kälteempfindliches Gemüse: Auberginen, Gurken, Grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Okra, Paprika, Tomaten, Zucchini

Wir beraten Sie gern:

+49 531 8862-0

www.alba-bs.de

Welches Obst und Gemüse kann zusammen gelagert werden?

Dies ist abhängig von dem Reifegas Ethylen. Einige Obst- und Gemüsesorten geben das Gas ab und einige Sorten sind besonders empfindlich ggü. Ethylen, andere eher unempfindlich.

Was passt zusammen?

Ethylen ist ein Reifegas, das den Reifeprozess beschleunigt. Da viele Obst- und Gemüsesorten ethylenempfindlich sind, verderben sie dadurch schneller. Achten Sie also darauf, welche Sorten sie zusammen lagern. Die Ethylenabgabe einiger Obst- und Gemüsesorten können Sie sich auch zunutze machen, indem sie beispielsweise einen reifen Apfel neben eine harte Kiwi legen – durch die Ethylenabgabe des Apfels reifen die Kiwis wesentlich schneller nach. **Äpfel und Tomaten geben am meisten Ethylen ab.** Ethylenabgebendes Obst und Gemüse, das anderes Obst/Gemüse bei gemeinsamer Lagerung **schneller reifen** lässt:

- ! Auberginen, Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Gurken, Kohl, Möhren, Paprika, Salat, Spinat, Tomaten, Zitrusfrüchte,
- Zucchini

Weitere Tipps:

- Ethylenempfindliche Erzeugnisse sollten nicht in der Nähe von ethylenabgebenden Erzeugnissen gelagert werden.
- Sorgen Sie in Keller oder Vorratskammer für eine gute Durchlüftung, damit sich Ethylen gar nicht erst anreichern kann.
- Das Reifungsgas Ethylen in Äpfeln lässt unreife Früchte schneller nachreifen.
- Zwiebeln sollten Sie immer fern von Kartoffeln lagern, da sie sonst deren Feuchtigkeit aufnehmen.
- Gemüse und Obst lieber getrennt lagern.

Wir beraten Sie gern:

+49 531 8862-0

www.alba-bs.de