



© Valerii Evlakhov - Adobe Stock

OBST UND GEMÜSE RICHTIG LAGERN

OPTIMALE LAGERBEDINGUNGEN IN KELLER UND KÜHLSCHRANK

Obst- und Gemüsesorten sind unterschiedlich lang haltbar. Manche Sorten können monatelang gelagert werden, bei anderen beginnt schon wenige Stunden nach der Ernte der Verfall. Gut zu wissen, welche Sorten wie lang haltbar sind und welche Methoden der Lagerung man befolgen muss, damit die Ernte möglichst lang genießbar ist! Energiesparend und vitaminschonend funktioniert es im Erdkeller, es gibt aber noch einige andere Tricks, um die Früchte ohne Geschmacks- und Vitaminverlust zu lagern.

Pflanzen und Früchte haben einen natürlichen Stoffwechsel, der auch nach der Ernte weitergeht. Sie verbrauchen Sauerstoff und erzeugen Kohlendioxid, Wasserdampf, Wärme und aromatische Verbindungen. Warum manche Sorten schneller verderben als andere, hängt von diesem sortentypischen Stoffwechsel ab. Dieser ist bei Zwiebeln sehr langsam, daher können sie nach der Ernte problemlos monatelang aufbewahrt werden. Erdbeeren hingegen fangen schon einige Stunden nach der Ernte sichtbar an zu verderben. Druckstellen werden weich, man erkennt erste Zeichen von Fäulnis.

Nachreifende und besonders druckempfindliche Früchte müssen schonend und schnell transportiert werden, sie werden oftmals mittels Flugzeug aus anderen Ländern zu uns gebracht. Der ökologische Fußabdruck dieser Früchte außerhalb der Saison ist aufgrund des Transportaufkommens und des Energieaufwands zum Haltbarmachen sehr groß.

Da diese Sorten oft unreif geerntet und in Kühlhäusern künstlich nachgereift werden, lässt das Aroma meist zu wünschen übrig. Aber auch Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe werden nur dann zur Gänze ausgebildet, wenn die Früchte an ihrem Wuchsort in der Sonne ausreifen können.

Nachreifende Früchte	Nicht nachreifende Früchte
Äpfel	Brombeeren
Birnen	Erdbeeren
Heidelbeeren	Himbeeren
Marillen	Kirschen
Zwetschken	Ribisel
Paradeiser	Stachelbeeren
Pfirsiche	Weintrauben
Melanzani	Erdäpfel
	Gurken
	Karfiol
	Karotten
	Paprika
	Radieschen

ETHYLEN

Ethylen ist ein Reifegas, das von vielen Früchten (z.B. Äpfel, Paradeiser) verströmt wird. Kurz bevor sie reif werden, verströmen sie besonders viel von dieser hormonähnlichen Substanz. Stärke und organische Säuren werden zu Zucker umgebaut. Pektine werden abgebaut und die Früchte weicher.

Die Wirkung von Ethylen wird im großtechnischen Lebensmittelhandel genutzt, um die gewünschte Reifung zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt zu erzielen. So werden unreif geerntete Früchte nach längerem Transport bei kühlen Temperaturen und sauerstoffarmer, dafür stickstoffreicher Luft mit Ethylen begast, um die Reifung einzuleiten und die gewünschte Farbe und Reife zu erhalten.

UNSER TIPP

Den Reifungs-Effekt auch zuhause nutzen!

Legen Sie einen Apfel neben unreifes Obst (z. B. Birnen, Pfirsiche, Avocados) und Gemüse (z. B. grüne Paradeiser) - der Reifeprozesse wird beschleunigt und die unreifen Früchte werden schneller reif.



© Gabi Pomper

Ethylenabgabe und Empfindlichkeit verschiedener Sorten (in absteigender Reihenfolge)

geben Ethylen ab*	empfindlich auf Ethylen**
Äpfel	Äpfel
Birnen	Marillen
Erdäpfel	Birnen
Paradeiser	Pfirsiche
Pfirsiche	Melanzani
Zwetschken	Kohlarten
Paprika	Paradeiser
Zucchini	Spinat
Birnen	Salat
	Gurken
	Pflaumen
	Beeren
	Kirschen
	Knollensellerie
	Paprika
	Trauben

*Diese Früchte geben Ethylen ab und bringen dadurch auch andere Früchte schneller zum Nachreifen.

**Diese Früchte reagieren besonders empfindlich auf Ethylen und reifen schnell.

UNSER TIPP

Ethylenempfindliche Früchte sollen nicht mit Früchten gelagert werden, die viel Ethylen abgeben - sortenrein aufbewahren! Äpfel und Marillen sind z.B. empfindlich auf Ethylen und reifen dann sehr schnell nach, geben aber auch selbst viel Ethylen ab. Diese Früchte sollte man getrennt von einander und ebenso wie Birnen sortenrein lagern.

Weintrauben oder Paprika hingegen sind wenig empfindlich und können auch nahe bei Äpfeln oder anderen ethylenabgebenden Sorten gelagert werden.

LAGERUNG VERSCHIEDENER SORTEN

Nur im Herbst geerntetes Obst und Gemüse ist für eine längere Lagerung geeignet. Sommergemüse und -obst hat meist einen zu hohen Wassergehalt, um lange frisch zu bleiben. Früchte müssen für die Lagerung jedenfalls einwandfrei sein, sie dürfen keine Druckstellen aufweisen oder von Schädlingen befallen sein.

Kraut oder **Kohlköpfe** sollten nach der Ernte ein paar Tage im Freien liegen gelassen werden. Das Gemüse kann sich so an die neuen Umweltbedingungen anpassen. Danach die Außenblätter entfernen und nebeneinander in Stellagen le-

gen. Bei wenig Platz können die Köpfe auch auf Haken an die Decke gehängt werden.

Wurzelgemüse hält sich besonders gut, wenn es ungewaschen in Sand eingelegt wird. Der Sand sollte feucht sein, um ein Austrocknen von Karotten, Sellerie und Co zu verhindern. Schicht für Schicht eine Kiste befüllen. Die Sandschichten sollten jeweils etwa 20cm hoch sein.



© Monika Kupka - DIE UMWELTBERATUNG

Äpfel und **Birnen** verströmen sehr viel Reifegas und sollten – sofern es die Platzmöglichkeiten zulassen – getrennt von von Obst, Gemüse und Kartoffeln gelagert werden. Gegebenenfalls kann eine Abtrennung im Lagerraum angebracht werden. Kernobst sollte sortenrein und nur in einer Schicht in Steigen oder auf Regalbrettern aufbewahrt werden!

Salat hält sich im Kühlschrank einige Tage, wenn er in ein feuchtes Tuch eingeschlagen wird. Auch Spargel, Spinat oder Vogelsalat halten sich so 1-2 Tage. Wer einen eigenen Garten hat, sollte Salat laufend ernten und möglichst frisch verbrauchen. Eine andere Methode ist, den Strunk leicht anzuritzen und in eine Schale mit Wasser zu legen.

UNSER TIPP

Für Haushalte mit eigenem Garten bietet der Keller nach wie vor - neben dem Tiefkühlgerät - eine gute Aufbewahrungsmöglichkeit. Besonders wichtig für eine optimale Lagerung sind die Umgebungsbedingungen:

Ideal sind ein dunkler Raum mit 85 - 90% Luftfeuchtigkeit und 4 - 5°C Raumtemperatur. Wichtig ist auch der Luftaustausch, damit die entstehenden Reifegase (Ethylen-gase) entweichen können. In einem Keller mit gestampftem Erdboden regelt sich die Luftfeuchtigkeit von allein. Sollte Ihr Keller zu trocken sein, können Sie z. B. einige feuchte Ziegelsteine in den Raum legen. Die Ziegel geben das Wasser an den Raum ab; auch ein feuchter Sandhaufen hebt die Luftfeuchtigkeit.

Zwiebeln und **Knoblauch** sollten vor der Lagerung gut getrocknet werden. Ein warmer, trockener Dachboden eignet sich besonders gut. Sobald die Außenblätter trocken sind, lagert man Zwiebelgewächse in Kisten oder zu Zöpfen gebunden an einem trockenen, dunklen Ort.

Erdäpfel benötigen viel Aufmerksamkeit. Wichtig ist, dass die Temperatur im Lagerraum nicht unter 4°C sinkt, sonst wird die Stärke in den Knollen in Zucker umgewandelt. Die optimale Lagertemperatur liegt bei 7°C, der Kühlschrank ist für Erdäpfel nicht geeignet. Der Raum sollte trocken und dunkel sein, um die Bildung von Solanin (grüne Stellen) zu verhindern. Schichten Sie Erdäpfel max. 40 cm hoch, sonst müssen die untersten Früchte zu viel Gewicht tragen und bekommen Druckstellen.



© Monika Kupka - DIE UMWELTBERATUNG

Kürbisse: Sorten mit harten Schalen können mehrere Monate im Keller gelagert werden. Wichtig ist, die Früchte hin und wieder auf Druckstellen zu untersuchen, da sie dort zu faulen beginnen. Besonders lange halten sich Kürbisse, wenn man den abgeschnittenen Stängel mit Wachs versiegelt.



© Monika Kupka - DIE UMWELTBERATUNG

LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

Bei der Lagerung im Kühlschrank ist auf die unterschiedlichen Temperaturen zu achten. In einem optimal eingestellten Kühlschrank hat es in der Mitte zwischen 6° und 8°C. In der Obst- und Gemüselade können Blatt- und Wurzelgemüse, Kohlsorten, Spargel, Kirschen, Erdbeeren und alle anderen Sorten bei 8°-10°C zwischengelagert werden. Für Südfrüchte oder Sommergemüse wie Tomaten und Auberginen ist es dort allerdings schon zu kalt, diese werden am besten in einem kühlen Raum gelagert.

Auf der Glasplatte über der Gemüselade ist es am kältesten, daher sollten dort Fisch und Fleisch aufbewahrt werden. Nach oben hin wird es immer wärmer. Butter und Käse werden oben gelagert.

Unreifes Obst und Gemüse kann im Kühlschrank nicht nachreifen und sollte daher bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Wasserarmes Obst und Gemüse wie Radieschen, Lauch oder Brokkoli kann einige Tage im Gemüsefach aufbewahrt werden – Vitamine und bioaktive Substanzen bleiben gut erhalten! Wasserreiches Obst und Gemüse wie Paprika, Gurken, Paradeiser,... sollte besser in einem kühlen Raum (ideal 10°C) lagern, da es sonst weich wird und an Geschmack verliert. Zudem leidet das Aroma, weil es leicht fremde Gerüche aus dem Kühlschrank annimmt.

RICHTIG EINGERÄUMT



© Monika Kupka/DIE UMWELTBERATUNG

KURZ GESAGT

Wie schnell Obst und Gemüse verdirbt bzw. ob es nachreifen kann, hängt vom inneren Stoffwechsel der Pflanzen ab. Für die verschiedenen Sorten gibt es unterschiedliche Methoden zur optimalen Lagerung.

ZUM NACHLESEN

Obst und Gemüse (haben einiges) auf Lager,

Dipl. oec.trop. Claudia Schubert, Eltville, in: Phoenix 3/2007.

Basiswissen Selbstversorgung aus Biogärten

Individuelle und gemeinschaftliche Wege und Möglichkeiten. Andrea Heistingner

Praxishandbuch natürlich Konservieren

Vorrat aus Gemüse, Obst und Kräutern das ganze Jahr genießen. Rosemarie Zehetgruber

WEITERE INFORMATIONEN

Infoblatt „Sommer im Glas“

Download: www.umweltberatung.at/msk

Poster „Saisonkalender Obst und Gemüse“

Kostenlos gegen Versandkosten

Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sog