

## Die optimale Lagerung von Gemüse und Früchten

### Wie lagert man richtig?

- Die Lagerzeit sollte so kurz wie möglich gehalten werden, damit möglichst wenig Nähr- und Aromastoffe verloren gehen.
- Temperatur von Gemüse und Salat so tief wie möglich halten. Dies hängt mit der Reduzierung der Atmung, Reife und Ethylenbildung zusammen. Unreife Früchte nicht im Kühler lagern.
- Bundkarotten, Kohlrabi, Radieschen und Fenchel bleiben länger knackig frisch, wenn Sie vor dem Einräumen gleich die Blätter entfernen.
- Tiefgekühltes Gemüse ist bis zu 2 Jahre im Tiefkühlfach haltbar, wenn die Kühlkette eingehalten wird. Lassen Sie Tiefgekühltes nicht langsam auftauen, sondern verwenden Sie es sofort.
- Ethylenproduzenten wie z.B. Äpfel (Ethylen = Reifungshormon) nicht zusammen mit Ethylen-empfindlichen Produkten lagern. (z.B. Karotten werden durch Ethylengas bitter). Hingegen kann man ethylenempfindliche Obstsorten wie Bananen oder Kiwis, die noch nachreifen sollten, einfach mal neben Äpfel legen. Das Reifungsgas der Äpfel lässt unreife Früchte nämlich schneller nachreifen.
- Zwiebeln und Kartoffeln die man gerne im Keller lagert, sollten unbedingt fern von einander gelagert werden, da die Zwiebeln sonst die Feuchtigkeit der Kartoffeln aufnehmen und so schnell faulig und schimmelig werden.
- Früchte wie Bananen nie im Kühler lagern, da diese sonst schwarz werden.
  - Reifegrad dazu unbedingt beachten, bei gelben Bananen unbedingt offen unverpackt lagern, da dann das Ethylengas entweichen kann und Bananen weniger nachreifen. Bei den grünen am besten in einem geschlossenen Plastiksack und an wärmeren Plätzen lagern, optimal bei 15 – 20°C.

### Was für die Lagerung immer gilt:

- Vor direkter Sonne schützen.
- Lichtgeschützte Lagerung ist immer vorteilhaft. Chicorée will es unbedingt ganz dunkel haben!
- Ungewaschen hält besser.
- Gemüse am besten immer erst direkt vor der Zubereitung oder dem Verzehr waschen. Durch das Waschen entsteht bei der Lagerung zu viel Feuchtigkeit und das Gemüse verdirbt schneller.
- Obst und Gemüse immer getrennt lagern!
- Wenn im Gemüsefach des Kühlschranks kein Platz mehr ist, das Gemüse in einem anderen Fach des Kühlschranks aufbewahren. Das Gemüse dazu unbedingt in einen geschlossenen Behälter geben, notfalls in einen Plastikbeutel einschlagen, um es vor dem Austrocknen zu schützen. Ansonsten kann man mit einem saugfähigen Papier, welches man mit Wasser befeuchtet, das Gemüse bedecken.

## Ethylengas

Bei der Lagerung von Früchten und Gemüse spielt das Reifungsgas Ethylen eine grosse Rolle. Ethylen ist ein gasförmiges Phytohormon, das bestimmte Früchte während ihrer Reifung absondern. Andererseits gibt es Früchte, die besonders empfindlich auf Ethylen reagieren. Die Ethylen abgebenden Früchte- und Gemüsesorten sollten also nicht neben ethylenempfindlichen gelagert werden, da das Ethylen die anderen Früchte- und Gemüsesorten schneller nachreifen und schliesslich verderben lässt.

Früchte- und Gemüsesorten, die Ethylen produzieren. Sorten die man zu Hause nachreifen lassen kann.

- Äpfel, Aprikosen, Avocado, Birnen, Bananen, Bohnen, Feigen, Honigmelonen, Kiwi, Lauch, Mandarinen, Nektarinen, Oliven, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Tomaten, Zitronen.

Früchte- und Gemüsesorten, die empfindlich auf Ethylen von anderen Früchten reagieren, und dadurch schneller reifen beziehungsweise verderben sind:

- Auberginen, Aprikosen, Bananen, Birnen, Blattgemüse, Broccoli, Erbsen, grüne Bohnen, Gurken, Kartoffeln, Kiwi, Mango, Karotten, Peperoni, Wassermelonen, Zitrusfrüchte, Zucchini.

