

# *Lagerung von bio Obst und Gemüse*

Frisches Bio-Obst und Bio-Gemüse ist in seiner Art unverdorben, unbehandelt und ohne Chemie und steckt voller Geschmack!

Um diesen zu erhalten und die wertvollen Inhaltstoffe zu schonen, spielt die richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit bei der Lagerung eine entscheidenden Rolle.

Für viele Obst- und Gemüsesorten ist der Kühlschrank der ideale Aufbewahrungsort. Die Kälte verlangsamt den Stoffwechselprozess der Pflanze, der nach der Ernte weiter abläuft.

Der andauernde Stoffwechselprozess hat aber auch den Vorteil, dass vor allem Obst noch nachreifen kann.

Deshalb gibt es – je nach Obst- oder Gemüsesorte – sehr unterschiedliche Empfehlungen.

## Der Kühlschrank als ein idealer Lagerort

Am besten wird das Gemüse nach Sorten getrennt und in luftdurchlässiger oder perforierter Folie aufbewahrt. Unter der Folie bildet sich eine hohe Luftfeuchtigkeit, welche vor Austrocknung schützt und die Frische länger erhält.

Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Spinat und Zwiebeln halten sich dadurch erheblich länger. Möhren sind sogar nach zwei Wochen noch knackig frisch.

Auch Obst wie Äpfel, Kiwis, Weintrauben, Pflaumen, Aprikosen und Erdbeeren sind für eine Lagerung im Kühlschrank besonders dankbar.

Vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen: Viele Früchte, zum Beispiel Kiwis, Birnen und Aprikosen gelangen bei Unreife erst bei Zimmertemperatur zur Genussreife.

## Die richtige Lagerung für Kälteempfindliches

Avocados, Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Paprika, Zucchini und Tomaten können Sie als Vorrat im Kühlschrank aufbewahren, jedoch rechtzeitig einige Stunden vor dem Verzehr zum Nachreifen herausnehmen. Ein kühler Keller oder Lagerraum ist optimal. Dann kann sich auch ihr Aroma bestens entfalten.

Außerhalb des Kühlschranks sollten Obstsorten wie Ananas, Bananen, Mangos, Papayas und Zitrusfrüchte aufbewahrt werden.

Zitronen und Orangen bleiben bei kühler Zimmertemperatur in der Regel ein bis zwei Wochen frisch. Sollten Früchte wie Kiwis oder Birnen noch unreif sein, gelangen sie bei Zimmertemperatur innerhalb weniger Tage zur Genussreife.

Auch für Kartoffeln ist eine Lagerung im Kühlschrank nicht empfehlenswert. Optimal ist eine trockene, dunkle Lagertemperatur zwischen 5 und 15 Grad Celsius.

## Aufgepaßt!

Einige Früchte, zum Beispiel Äpfel, Aprikosen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche und Pflaumen, verströmen ein natürliches Reifungsgas, das Ethylen.

Werden die Früchte zusammen mit besonders ethylenempfindlichem Obst und Gemüse gelagert, wie Kiwis, Brokkoli, Tomaten und Gurken, beschleunigt das deren Reifungsprozess.