



**Wir liefern Ihre Ökokiste
ökologisch, erntefrisch
und direkt ins Haus**

GÄRTNEREI



KRONACKER

Tipps zu Gemüse & Obst

Gemüse & Obst sollten möglichst frisch verbraucht werden, hat man aber keinen eigenen Garten, aus dem man sich erntefrisch versorgen kann, ist eine gewisse Lagerhaltung unvermeidlich. Diese Übersicht soll Ihnen einige hilfreiche Tipps zu Lagerung und Zubereitung geben.

Lagerung

Durch falsche Lagerung verliert Gemüse schnell seine knackige Frische und Qualität. Denn bei Zimmertemperatur gehen licht- und wärmeempfindliche Vitamine verloren und zugleich wird das Gemüse durch Wasserverlust welk. Gute Lagerbedingung bietet zuhause das Gemüsefach im Kühlschrank.

Im Allgemeinen gilt: Feucht, kühl und dunkel.

Lichtgeschütztes Aufbewahren von Obst und Gemüse, aber auch von Milchprodukten kann ebenfalls helfen, Vitaminverluste zu verlangsamen (nicht umsonst wird Flaschenmilch in dunklen Gläsern angeboten).

Blattgemüse und Salate halten sich in PE-Beuteln oder in Plastikschüsseln mit Deckel im Kühlschrank am besten.

Kräuter nicht im Wasserglas aufbewahren, in PE-Beutel füllen, aufblasen, Gummi drum und in den Kühlschrank.

Laub von Bundware entfernen und für den weiteren Gebrauch getrennt aufbewahren (die zarten Kohlrabi-, Rote Bete-, Radieschenblätter sind schmackhaft und man kann daraus leckere Gemüsegerichte zubereiten). Belässt man sie aber am Gemüse, entziehen sie Feuchtigkeit und die Blätter wachsen mit Hilfe der „Vorratsknolle“ weiter.

Obst und Gemüse immer getrennt aufbewahren (Ausnahme Rhabarber) da Obst Äthylen ausscheidet, das eine schnellere Reifung und Alterung bewirkt.

Unbehandelte Zitrusfrüchte sind schneller verderblich als man denkt. Schon winzige Verletzungen der Schale beginnen leicht zu schimmeln und faulen. Deshalb Früchte nicht so hoch auftürmen und öfter mal auf weiche Stellen kontrollieren.

Noch zu unreife Bananen in einer Plastiktüte ins Warme legen, dann reifen sie gut nach. Beerenobst sehr rasch verbrauchen, denn besonders wenn die Beeren bei Regen oder feuchter Witterung gepflückt wurden, sind sie extrem anfällig für Schimmelbildung.

Unreife, harte Kiwis reifen bei Zimmertemperatur gut nach; wenn sie auf Druck nachgeben, im Kühlschrank aufbewahren, weiche Kiwis müssen schnell gegessen werden.

Zubereiten

Legen Sie niemals beim Waschen von Kopfsalat die einzelnen Blätter über einen längeren Zeitraum in ein Gefäß mit Wasser; die vorhandenen Vitamine sind bereits nach wenigen Minuten aus dem Salat in das Waschwasser „gewandert“. Salat immer erst waschen und dann schneiden, und vermeiden Sie beim Schneiden von Salat in mundgerechte Stücke allzu starkes Zerkleinern (aus den verletzten Pflanzenzellen tritt Gewebesaft aus; damit gehen auch Vitamine verloren).

Beim Raspeln von Rohkost beträufeln Sie das Gemüse oder Obst mit etwas Zitronensaft oder Essig, damit können Sie Vitaminverluste oder Vitaminveränderungen geringer halten. In diesem Fall ist das luftdichte Aufbewahren der Rohkost (Zeitraum so kurz wie möglich halten) eine zusätzliche Maßnahme zur Vitaminerhaltung (Reaktion von Luftsauerstoff mit dem Lebensmittel kann ebenfalls zu Vitaminverlusten führen.) Das Blanchieren von Lebensmitteln (kurzfristiges Aufwallenlassen in Salzwasser) und das nachfolgende Einfrieren kann Ihnen in den Wintermonaten helfen, günstiges Saisongemüse jederzeit zur Verfügung zu haben (denn beim Tiefkühlen von Gemüse sind die Vitaminverluste sehr gering).

Vermeiden Sie es, gar gekochte Speisen allzu lange warm zu halten, hier sind die Vitaminverluste besonders groß. Bei längeren Zeiträumen zwischen Fertigung von Speisen und Verzehr lohnt es sich, das Gericht abzukühlen und gekühlt aufzubewahren.

Das langsame „Köcheln“ und nachfolgend langsame Abkühlen des Kochgutes, vor allem wenn kein Kochtopfdeckel verwendet wird, führt zu ganz massiven Vitaminverlusten. Je schneller Sie das Kochgut kurzfristig hoch erhitzen und je schneller Sie das Lebensmittel auch wieder abkühlen, desto geringer sind die Vitaminverluste. Das Kochen mit dem Dampfdruckkochtopf und das Dünsten helfen, den Erhitzungsvorgang so schonend wie möglich zu gestalten

Vermeiden Sie, Ihre Lebensmittel „totzukochen“; gerade Gemüse sollte kernweich und bissfest sein. Verwenden Sie beim Kochen von Gemüse so wenig Wasser wie möglich; Vitamine werden dadurch in geringerem Maße „ausgelaut“.

Rezepte

Mit Ihrer Ökokiste versorgen wir Sie regelmäßig mit Rezeptideen. Sie können uns aber auch gerne anrufen und sich beraten lassen!

Übersicht zur Lagerung von Gemüse und Obst

Gemüse	Temperatur	Tage
Aubergine	7 - 10	7 - 10
Avocado	4 - 8	3 - 10
Blumenkohl mit Laub	0 - 1	14 - 21
Bohnen	5 - 7	2 - 4
Brokkoli (nie zusammen mit Obst!)	0 - 1	3 - 4
Chicoree	0 - 1	7 - 14
Champignon	0 - 1	4
Chinakohl	0 - 1	14 - 21
Eissalat	0 - 1	10 - 14
Endivie	0 - 1	21
Erbsen	0 - 1	3 - 4
Zuckererbsen	0 - 1	1 - 2
Fenchel	0 - 1	14
Gurken	10 - 14	7
Grünkohl	0 - 1	7
Kohlrabi	0 - 1	10 - 14
Kopfsalat	0 - 1	5
Kräuter	0 - 1	7
Kresse	0 - 1	5
Kürbis	13 - 18	10-180
Mangold	0 - 5	7
Bundmöhren	0 - 1	5
Möhren (gewaschen)	0 - 1	5
Möhren (ungewaschen)	0 - 1	28
Paprika	8 - 12	4
Pastinaken	0 - 5	10 - 14
Petersilienwurzeln	0 - 5	10 - 14
Porree (Lauch)	0 - 1	14
Radicchio	0 - 1	7 - 12
Radieschen	0 - 1	4 - 10
Rettich	0 - 5	14 - 21
Rhabarber	0 - 1	7

Gemüse	Temperatur	Tage
Rosenkohl	0 - 1	2 - 3
Rote Bete	0 - 1	28
Rotkohl	0 - 1	28
Salattrauke	0 - 1	4 - 7
Schwarzwurzeln (in Papier einwickeln)	0 - 5	7
Sellerie	0 - 1	28
Stangensellerie	0 - 1	7 - 10
Spargel	0 - 1	5
Spinat	0 - 1	2
Spitzkohl	0 - 1	10 - 14
Tomate (rot)	8 - 10	7
Tomate (orange)	10 - 12	14
Topinambur	0 - 1	7
Weißkohl	0 - 1	28
Wirsing	0 - 1	28
Zucchini	6 - 8	7 - 10
Zuckermais	0 - 1	3 - 7
Zwiebeln	0	90

Obst	Temperatur	Tage
Äpfel	0 - 1	28
Aprikosen	2 - 4	2 - 4
Bananen	15	7 - 10
Beerenobst	0 - 1	1 - 2
Birnen	0 - 1	2 - 10
Citrusfrüchte	10 - 18	5 - 10
Kiwi	2 - 4	7
Mango	0 - 1	10 - 14
Melonen	7 - 10	14
Pfirsiche/Nektarinen	2 - 4	4 - 7
Pflaumen/Zwetschgen	2 - 4	4 - 7
Trauben	2 - 4	4 - 7

Gärtnerei Kronacker

Bremer Berg 17 | 27729 Vollersode-Wallhöfen

Telefon: 0 47 93 / 34 14 | Fax: 0 47 93 / 95 33 28

E-Mail: buero@gaertnerei-kronacker.de | Internet: www.gaertnerei-kronacker.de