

Wie bleiben Obst und Gemüse länger frisch?

Mo, 27.09.2021 - 09:51

Der 29. September ist der Internationale Tag gegen Lebensmittelverschwendung (*International Day of Awareness of Food Loss and Waste*). Ausgerufen wurde dieser Tag von den Vereinten Nationen erstmals im Jahr 2020, um auf das Problem und die Folgen der weltweiten Lebensmittelverschwendung aufmerksam zu machen.

Erhebungen in Haushalten zeigen, dass von allen Produktgruppen Obst und Gemüse am häufigsten in der Tonne statt auf dem Teller landen und rund ein Drittel des Gewichts der vermeidbaren Lebensmittelabfälle ausmachen. Ein guter Teil dieser Obst- und Gemüseabfälle wäre vermeidbar, wenn die Produkte richtig gelagert und rechtzeitig verbraucht würden.

Generell gehören Gemüse und Obst in das Gemüsefach des Kühlschranks, sofern ein solches vorhanden ist. Dort ist es nicht allzu kalt und ausreichend feucht, wodurch die Produkte länger frisch bleiben. Doch gibt es Ausnahmen. Während beispielsweise Salate, Blattgemüse, Lauch, Frühlingszwiebeln, Broccoli, Karfiol, grüne Bohnen, Rettich, Radieschen, Spargel, Beeren, Kirschen und Trauben die Kälte gut vertragen, gibt es auch kälteempfindliche Früchte und Gemüse. „Sie verlieren oder verändern im Kühlschrank ihr Aroma und bilden an der Oberfläche oder im Inneren braune oder glasige Stellen aus“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Als kälteempfindlich gelten in erster Linie Exoten wie Banane, Ananas, Mango, Papaya und Melone. Sie fühlen sich bei Zimmertemperatur am wohlsten.“ Auch Avocado, Aubergine, Gurke, Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Zucchini und Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank. Für Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen ist Kellertemperatur (unter 15°C) optimal. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch werden am besten dunkel, trocken und luftig im Keller oder (kühleren) Vorratsraum aufbewahrt.

Vorzeitiger Verderb lässt sich zudem verhindern, indem man Früchte, die man länger aufbewahren möchte, getrennt von ethylenverströmenden Früchten lagert. Zu den letzteren zählen Äpfel, Birnen, Bananen, Kiwis, Kakis, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Feigen, Honigmelonen und Tomaten. Sie werden auch als nachreifende Früchte bezeichnet, da sie das Reifegas Ethylen (auch: Ethen) produzieren und an die Umgebung abgeben.

Überschüssige Früchte und Gemüse, die nicht rechtzeitig verbraucht werden können, können – solange sie noch frisch und einwandfrei sind – für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden. Obst kann roh in Stücken oder als Fruchtpüree eingefroren werden, Gemüse sollte vor dem Einfrieren kurz in kochendem Wasser ohne Salz blanchiert werden.