

## Einkauf und Lagerung

### Worauf solltest du achten, wenn du Obst und Gemüse kaufst?

Wenn du nicht von den genannten Versendern bestellst, achte – vor allem bei den Tropenfrüchten – darauf, dass sie reif sind. Unreifes Obst schadet mehr als dass es hilft und wirkt sauer auf den Organismus. Also REIF und möglichst BIOLOGISCH sind die wichtigsten Merkmale. Viele Sorten werden unreif angeboten, da sie von weit her kommen und ewig brauchen bis sie bei uns sind. D.h. sie können sie gar nicht reif verschicken, sonst wären sie matsch bis wir sie bekämen ;).



Bananen und Mangos reifen nach. D.h. diese kannst du auch in Massen kaufen und zu Hause nachreifen lassen.

### OBST



**Äpfel** sollten knackig sein. Aber auch mehligere Sorten sind sehr lecker und u.U. dann nicht mehr ganz knackig. Lagerung: Im kühlen Raum nebeneinander. Vorsicht, wenn sie Druckstellen oder Risse haben (diese werden schnell braun). Regelmäßig aussortieren (besonders bei Lageräpfeln). Auch Äpfel bringen andere Früchte zum schnelleren Reifen.



**Birnen** sind richtig süß, wenn sie weich sind. Lagerung: Im kühlen Raum nebeneinander. Auch hier auf Druckstellen achten und regelmäßig aussortieren.



**Pflaumen, Kirschen**, etc. sollten prall sein, Pflaumen aber auch auf Druck etwas nachgeben. Lagerung: Reif im Kühlschrank oder kühlen Keller.





**Beeren** sind sehr empfindliche Früchte. Aufpassen, dass sie keine Druckstellen haben. Diese schimmeln schnell. Lagerung: Gleich nach dem Kaufen oder Pflücken ausbreiten und nebeneinander kühl lagern. Am besten sind die selbst



gepflückten. Wo es Bio-Felder gibt? Schau mal hier rein:

[www.selbst-pfluecken.de](http://www.selbst-pfluecken.de) Man kann sie auch gut einfrieren oder trocknen.



**Melonen** sollen prall sein. Wassermelonen hören sich dumpf an, wenn sie gut sind. Bei anderen riecht man es am Stielansatz. Sie duften! Lagerung: Einfach so, wenn man sie bald isst. Kühl, wenn sie noch eine Weile liegen sollen oder im Kühlschrank oder kühlen Keller, wenn sie angeschnitten sind.

**Pfirsiche, Nektarinen** werden weich, je reifer sie werden. Lagerung: Reif im Kühlen ansonsten bei Äpfeln und Bananen zum Nachreifen.



**Weintrauben** sollten schön knackig sein. Wenn sie schrumpeliger werden, verwandeln sie sich in Rosinen. Wenn sie schön dunkel sind (egal welche Farbe), sind sie besonders süß und gut.



Lagerung: kühl.



**Zitrusfrüchte** sind prall, aber geben dem Druck nach. Sie duften auch herrlich. Ein Tipp: Wenn man sie rollt, platzen die Zellen auf und man gewinnt einfacher den Saft zum Pressen. Lagerung: Kühl.

**Kiwis** werden weich, je reifer sie werden. Bei biologischen kann man die Schale mitessen. Lagerung: Bei Raumtemperatur, wenn sie nicht reif sind. Oder essen!



**Ananas** erkennt man an ihrem Geruch, den sie verströmen, wenn sie reif sind. Aber auch daran, dass die Blätter leicht abgehen, wenn man daran zieht. Die grünlichen liegen lassen oder lange reifen lassen. Lagerung: Sieht schön aus auf dem Obstteller und kann dort auch bleiben.



**Bananen** sind richtig gut, wenn sie dunkle Punkte bekommen. Kochbananen, die man auch prima essen kann, sind erst gut, wenn sie ganz dunkel geworden sind und recht matschig. Dann kann man sie einfach aus der Schale löffeln und sind sooo lecker \*yummy\*. Die meisten Obstsorten erkennt man auch am Geruch, der viel über den Reifezustand verrät. Lagerung: Wenn sie reif sind einfach offen, wenn nicht in einem Schrank oder einer Tüte. Ihre Reifegas,

die sie abgeben, erwärmen das Umfeld und lassen anderes auch mitreifen. Also aufpassen, was mit im Schrank ist!



Eine duftende **Mango**, die sich weich anfühlt, ist einfach lecker. Im Asialaden bekommt man oft die persischen Mangos. Diese sind länglich und haben eine gelbe Schale, wenn sie reif sind...und soooooo leeeeecker! Die Schale von biologisch angebauten Mangos kann man mitessen.

Lagerung: Unreif bei den Bananen im Schrank oder reif essen ☺.



**Papayas** bekommen Punkte, wenn sie reifer werden. Sie werden auch weicher. Eine gute Papaya ist innen richtig schön weich. Die Kerne kann man als Pfeffersatz benutzen. Schmecken gut.

Lagerung: Angeschnitten im Kühlschrank, unreif einfach so im Raum.



**Sapoten** sind weich, wenn sie reif sind. Sie wird einfach in Hälften geschnitten und ausgelöffelt oder bei der Sapote Chico kann man die ganze Frucht einfach so essen. Aber Achtung: Es sind mehrere kleine Kerne oder ein großer darin. Lagerung: Kühl, wenn sie reif sind, ansonsten bei Zimmertemperatur.



**Cherimoyas** sind weich, wenn sie reif sind. Kann man einfach auslöffen, aber hat viele kleine Kerne...

Lagerung: Kühl, wenn sie reif sind, ansonsten bei Zimmertemperatur.



**Pitahaya/Drachenfrucht** sind ähnlich der Kiwi und auch sehr lecker. Einfach in Hälften schneiden und auslöffeln. Die winzigen Kerne sind essbar. Sie sind weich, wenn sie reif sind. Es gibt sie in pink und gelb.

Lagerung: Bei Reife kühl lagern. Ansonsten bei Zimmertemperatur.



**Passionsfrüchte, Maracuja**, etc. sehen oft wie ausgetrocknet aus. Sie haben viele Kerne, man kann sie einfach teilen und auslöffeln. Sie haben ein sehr fruchtigen Geschmack. Lagerung: Kühl.



**Mispeln** sind auch sehr fruchtig. Man kann sie essen wie Pflaumen. Sie haben mehrere Kerne.

Lagerung: bei Zimmertemperatur oder kühl.





**Mangostane** haben eine relativ harte Schale, die man aber – wenn sie gut sind – aufschneiden kann oder wenn man die Blüte entfernt auseinander brechen kann. Die weissen Fruchtstücke kann man von den Kernen lutschen. Lagerung: Kühl.



**Jackfrucht** ist ähnlich der Durian, duftet nur nicht soviel. ;) Man schneidet sie auf (falls man eine ganze hat, die dann riesig, schwer und teuer wäre...) und kann dann die Fruchtstücke, die um Kerne wachsen, entnehmen und essen. Lagerung: Kühl.

Früchte allgemein nicht löffeln, wenn man sie nicht ganz aufisst. Sie werden durch die Spucke schnell schlecht. D.h. von z.B. Melonen lieber Scheiben abschneiden und diese essen anstatt sie auszulöffeln. ;)

## GEMÜSEFRÜCHTE



**Tomaten** sollten schön rot sein, noch prall, aber auch etwas nachgeben. Das bekommst du ins Gefühl. Sie duften auch gut. Lagerung: bei raumtemperatur. Vorsicht, wenn sie bei Bananen und Äpfeln liegen faulen sie schneller. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank, da sie dort ihr Aroma verlieren.



**Gurken** sollten schön dunkel und knackig sein. Gummigurken lieber liegen lassen... Lagerung: im Kühlschrank oder kühlen Keller. Aufpassen, dass sie trocken sind. Wenn sie foliert sind, sofort auspacken, sonst sind sie oft feucht und faulen schneller. Können eine Woche lagern.

**Zucchini** sollten fest sein, labbelige sind schon älter. Auf angedatschte Stellen achten. Diese schimmeln schneller. Lagerung: im Kühlschrank oder kühlen Keller. Halten sich so eine ganze Weile.



**Paprikas** sind knackig, wenn sie reif sind. Wenn sie weich werden und „labbelig“, lass die Finger weg. Wenn sie gar matschige Stellen haben, werden sie schlecht... Lagerung: im Kühlschrank. Zeitnah essen.

## FETTFRÜCHTE



**Safus** sind weich und teils „schimmelig“, wenn sie reif sind. Hier ist weisser Schimmel ok. Lagerung: Kühl und feucht.



**Avocados** geben leicht auf Druck nach, sind aber noch nicht matschig. Schau dir auch den Stielansatz an. Ist er leicht schimmelig, lass sie liegen. Hat die Schale dunkle Flecken, lass sie auch liegen...diese sind auch im Fruchtfleisch und schmecken meist nicht mehr. Apropos, die Schale von biologisch angebauten Avocados kann man mitessen. Lagerung: nebeneinander bei Raumtemperatur, wenn sie noch hart sind. Ansonsten kühl. So halten sie sich eine ganze Weile.



**Durian** ist gut, wenn die Schale aufgerissen ist. Sie ist innen richtig schön weich und cremig...und \*duftet\* 😊. Enthält viel Eiweiss. Lagerung: Je nachdem, wer noch im Haus wohnt...hihi...auf dem Balkon oder im Kühlschrank, wenn sie reif sind...noch besser: gleich essen! 😊

## GEMÜSE / SALATE



**Salat** sollte keine welken Blätter haben. Normalerweise sieht man es auch an der Farbe des Stielansatzes. Je heller, desto besser. Allerdings wird er in Läden oft abgeschnitten, um einen frischen Eindruck zu hinterlassen. Lagerung: im Kühlschrank oder kühlen Keller – einzeln. Am besten in ein paar Tagen verbrauchen.



**Karotten, Sellerieknollen** und andere **Wurzelgemüse**. Diese sollen knackig sein und keine matschigen Stellen vorweisen. Lagerung: im Kühlschrank. Hält recht lange. Im Erdkeller oder im Sand gelagert sogar durch den Winter.



**Brokkoli** ist schön frisch, wenn er dunkelgrün und knackig ist. Je heller er wird, desto älter ist er. Lagerung: kühl.



**Blumenkohl** sollte schön weiss/cremefarben sein und auch knackig. Wenn er braune oder schwarze Stellen bekommt, wird er schlecht. Lagerung: kühl.

**Staudensellerie** sollten knackig und schön grün sein. Wird er hellgrün und wabbelig, ist er nicht mehr frisch. Lagerung: kühl.

**Kohlrabi** ist schön knusprig und frisch, wenn er eine straffe Haut hat und nicht holzig ist. Auf die Blätter achten, die schön grün aussehen sollten. Lagerung: kühl.

## NÜSSE / SAMEN / TROCKENFRÜCHTE



**Selbstgepflückte/-gesammelte Nüsse** sollten gut aussehen, keine Löcher haben (ist sonst wahrscheinlich nichts mehr drinnen ;)...). Achtung: Nüsse werden schnell ranzig. Lagerung: Walnüsse und Haselnüsse kann man gut lagern, wenn man sie an einem kühlen Ort in lockere Erde legt. So bleiben sie über Monate frisch und werden nicht ranzig. Ansonsten kühl lagern und vor Motten und Mäusen schützen ;). Man kann sie auch einfrieren.

**Samen, Trockenfrüchte** und **Nüsse** bitte trocken und dunkel lagern. Am besten in Gläser umfüllen o.ä. Motten lieben diese sehr.



**Kokosnüsse** erkennt man daran, dass sie schwer sind und man nichts hört, wenn man sie schüttelt (d.h. sie sind voll mit Wasser). Je mehr man hört, desto älter sind sie. Die „alten“ Kokosnüsse (die braunen), die man oft im Laden bekommt, sind selten gut (jedenfalls meine Erfahrung). Die jungen aus dem Versand oder Asialaden sind meistens gut und seeehr lecker. Vor allem das weiche



Fruchtfleisch ist auch köstlich. Junge Kokosnüsse (auch Pagoden genannt oder Trinkkokosnüsse) sind sehr nährstoffhaltig und gut! Sie helfen bei Magenproblemen, aber sind auch unersetzlich bei Babies, die keine Muttermilch erhalten können. Dann gibt es noch die reifen Kokosnüsse, deren Wasser fest wurde und man den Inhalt einfach so essen kann. Sehr luftig und lecker. Lagerung: kühl.

