



• MOMOs Lagertipps •

Das Experiment die fast-ewig-haltbare Tomate zu kreieren ist im Labor zwar weitgehend gelungen. Allerdings auf Kosten von Nährwert und Geschmack, mit dem Fokus auf eine Optimierung für weite Transporte, lange Lagerung, optimale Platzausnutzung, maximale Gewichte, letzten Endes ist die Profitgier Einzelner das Leitmotiv solcher Experimente. Der wesentliche Sinn ist hier verfehlt. Sechs, setzen. Denn der Sinn der Lagerung ist, den ernährungsphysiologischen Wert von Lebensmitteln zu erhalten.

- Einfrieren erhält diesen Wert, allerdings wenig ökologisch, denn auf Kosten höchsten Energieverbrauchs.
- Trocknung ist der sinnvollste Weg zur Haltbarmachung und Werterhaltung, mit einer akzeptablen Umweltbilanz.
- Einkochen ist eine Möglichkeit mit Ernteschwemmen fertig zu werden, und unter diesem Gesichtspunkt auch akzeptabel. Der Verlust der Nährwerte ist nicht grösser als beim Kochen frischen Gemüses, wenn die Konserve nicht den alltäglichen Bedarf deckt wohl auch kein ernährungstechnisches Problem.

Es gibt altbackene Methoden, die unsere Ahnen schon kannten. Sowie moderne Techniken die ohne genetische Manipulation auskommen. Dazu müssen Sie kein Loch im Garten mit Sand füllen um die Möhrchen so über den Winter zu bringen, obwohl Sandlager auch eine bewährte Methode waren und sind.

Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Licht und Ethylen sind die wesentlichen Stichworte.

- Ethylen
- Luftfeuchte
- Temperatur
- Im Kühlschrank
- Schimmel
- Kartoffeln
- Äpfel
- Brot
- Getreide und Müsli
- Motten und Käfer

Ethylen

ist ein Reifegas. Jedes Obst- und Gemüse scheidet Ethylen aus, ein normaler Prozess der Alterung. Manche geben davon mehr, andere weniger ab. Die Kunst ist, die Zusammenhänge zu verstehen und zu berücksichtigen, so dass die Ausscheidung verlangsamter oder gezielt zur Reifung eingesetzt wird. Vergleichbar ist Ethylen mit einem Stresshormon, denn unter Stress (Temperaturschwankung, Transport, ...) erhöht sich diese Ausscheidung und damit auch der Alterungsprozess. Ebenso bei Unverträglichkeiten untereinander wird dieser Prozess beschleunigt, z.B. werden Äpfel schneller schrumpelig, Möhren bitter, Kartoffeln und Zwiebeln beginnen zu keimen. Dies auch bei kühler, schneller noch bei Zimmertemperatur, diese Produkte „bereifen“ sich gegenseitig. Um das zu vermeiden soll jede "Familie" getrennt gelagert werden. Separiert in Tüten, Dosen, oder in getrennten Fächern im Kühlschrank. Sonst werden Bananen schneller braun, Äpfel schneller mürbe, die klassische Obstschale ist zwar dekorativ, aber in diesem Sinne wenig förderlich.



Lagern Sie also Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Tomaten, Kartoffeln, Zwiebeln separat, werden Sie länger daran Freude haben.

- Eine Liste der besonders ethylenempfindlichen Sorten:
- Blumenkohl, Brokkoli, Wirsing, alle Kohlarten; Chicoree, Salate, Spinat, Tomaten.
 - Äpfel, Aprikosen, Avokados, Bananen, Birnen, Kiwi, Mango, Melonen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten.

Um so reifer die Frucht, um so höher die Ausscheidung. Das können Sie auch gezielt anwenden, wenn es darum geht unreife Früchte nachzureifen, grüne Bananen gelb, harte Exoten weich werden zu lassen: Legen Sie einen reifen Ethylenausscheider zusammen mit einer unreifen Frucht in eine Tüte; zuknoten, nicht kühlen.

Die Luftfeuchtigkeit

hat ebenfalls entscheidenden Einfluss auf die Lagerfähigkeit. Diese soll weder zu schnell ausdünsten noch Ungewollte hinzukommen. Ist die Umgebung trockener, entzieht sie dem Produkt die Feuchtigkeit, ist sie feuchter kann es faulen und schimmeln. Papier- oder Plastiktüten und Tupperboxen sind gute Helfer. Zusätzliche Befeuchtung kann auch Sinn machen.

Viele Obst- und Gemüsesorten, frische Kräuter, alle Blattgemüsen wie Salat, Spinat, Rucola, fühlen sich in einem feuchten Tuch im Kühlschrank pudelwohl, für ein paar Tage. Pilze, Bohnen, Blumenkohl, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch brauchen eine trockene Umgebung, ebenso Beeren- und Steinfrüchte; nicht fest verschliessen in Dosen oder Tüten, die eigene Feuchtigkeit genügt um sie faulen zu lassen; luftig und kühl fühlen sie sich am wohlsten.

Die Temperatur

Kälte verlangsamt alle Prozesse. So ist es auch das Beste für fast alle Lebensmittel, sie im Kühlschrank aufzubewahren, wenn Sie sie nicht alsbald verzehren bzw. nachreifen lassen möchten. Die Kunst ist, die Sorten rechtzeitig vor dem Verzehr herauszunehmen, denn kalt schmeckts nicht.

Nicht alles verträgt die gleiche Temperatur. Gurken und Zucchini werden weich, wenn sie zu kühl gelagert wurden. Ananas werden glasig, riechen alkoholisch; Avokados werden braun und muffig.

- Tropische Gewächse, Exoten wie Bananen, Mangos, Avokados z.B. vertragen keine Temperaturen unter 10°.
- Die optimalen Temperaturen für
- Auberginen, Bohnen, Gurken, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini sowie
 - Ananas, Avokados, Mangos, Melonen und alle Zitrusfrüchte sind oberhalb 8°C, also im Kühlschrank nur im Gemüsefach.
 - Alles andere darf oberhalb des Gefrierpunktes, versteht sich tiefer gekühlt werden.

hier-gehts-weiter ->

• MOMOs Lagertipps II •

Im Kühlschrank

gibt es verschiedene Temperaturbereiche für verschiedene Zwecke.

- Käse verträgt Kälte nicht so gut. Deshalb am besten ganz oben oder in einem separatem Gemüsefach aufheben. Käse sollte zum Verzehr Zimmertemperatur haben, ausser Frischkäse. Dazu bietet sich eine Käseglocke an, sowie das richtige timing.

Auch bereits gekochte Speisen sind hier am besten aufgehoben. Die sollten aber vorher abgekühlt sein, sonst kostet das unnötig Energie. Ausnahme: Pilze und Spinat; die sollen zügig abkühlen, um wieder aufgewärmt werden zu dürfen.

- Die Kühlschranktür ist am wenigsten kalt. Gut für Butter und Margarine, hier bleibt sie streichfähig.
- Kälte fällt nach unten. Hier also leicht verderbliches lagern, auch Milchprodukte und anderes empfindliches.
- Die Gemüseschublade ist für Ebensolches am besten geeignet; dennoch keine Exoten in den Kühlschrank, keine Zwiebeln, kein Knoblauch: zu feucht.
- Eier müssen nicht in den Kühlschrank. Eiern schaden Temperaturwechsel; wenn sich Kondenswasser auf der Schale bildet sind sie nur noch sehr kurz haltbar, da so die natürliche Schutzschicht abgewaschen wird. Also entweder immer kühl oder immer ungekühlt lagern.

Schimmelbildung

ist ein Zersetzungsprozess. Es gibt guten Schimmel und bösen Schimmel.

Ein bereits sichtbarer Schimmel ist das Fortpflanzungsorgan des Pilzes, also der im fortpflanzungsfähigen Zustand befindliche Teil eines bereits heftig entwickelten Organs.

Je nach Stärkegehalt ist das gesamte Produkt mit dem Pilz durchzogen; bei einer Banane oder einem Stück Hartkäse genügte es, die betroffene Stelle grosszügig zu entfernen. Bei einem luftigen oder wässrigen Lebensmittel, bspw. Brot oder Orangen, sollten Sie das Produkt vollständig entsorgen. Diese unerwünschten Pilze können hochgiftig und allergen sein. Waschen und Trocknen Sie Ihre Hände und das Umfeld abschliessend, damit die Sporen nicht verbreitet werden.

Kartoffeln

Die Sorte spielt eine grosse Rolle für der Lagerdauer; es gibt die frühen, dünnchaligen Sorten, die nicht lagerfähig sind, und die Späten, zur Einkellerung geeigneten, deren „innere Uhr“ sich erst spät im Frühjahr zur Keimung meldet.

Gelagert werden nur unbeschädigte Knollen die äusserlich trocken sind, sonst droht Fäulnis (was sich durch einschneidende Dufte bemerkbar macht).

Nicht in Folienverpackungen sondern luftig lagern. Abgedeckt, geschützt vor Licht jeder Art, sonst beginnt die Keimung oder droht Grünfärbung. Keimung trocknet die Knolle aus und macht ordentlich Schälarbeit; grüngefärbte Teile enthalten Solanin, ein atropinhaltiges Gift, allenfalls als Flugsalbe tauglich, die Sie grosszügig entfernen sollten vor Verzehr. Kartoffeln werden zwischen 4 und 8°C. gelagert.

Äpfel

werden im Sommer/Herbst geerntet. Damit die noch im Frühjahr des Folgejahres knackig sind und ihren Nährwert weitgehend erhalten haben, werden sie in Kohlendioxid-Athmosphäre gelagert. Für den Haushalt empfehlen wir, Äpfel in Tüten aufzubewahren. Sie gasen Kohlendioxid aus und schaffen sich so ihr Haltbarbleib- Klima.

Allerdings müssen Äpfel im Frühjahr, kommen sie schliesslich aus dem CO-Lager in den Handel, alsbald verzehrt werden; die verzögerte Alterung holt nun in rasanten Schritten nach, weshalb Äpfel im Frühjahr nur sehr kurze Zeit haltbar sind.

Ein kühler Keller ist zur Lagerung vieler Lebensmittel optimal, gibt`s aber heutzutage kaum noch. Kühl, frostfrei, dunkel und trocken, das gilt für fast alle Lebensmittel.

Brot:

Die zweifelhafte Errungenschaft des geschälten Getreidekorns diente der Haltbarkeit; nährwertarmes Mehl ist auch für Getreideliebende Schädlinge nicht die erste Wahl.

Sowie übrigens der gesellschaftlichen Klassenabgrenzung: Die Farbe Weiss war der Haut der „Oberschicht“ vorbehalten, im Gegensatz zum gebräunten Proletariat, welches seinen Unterhalt unter freiem Himmel erwirtschaftete.

Auch nur diese elitäre Schicht konnte es sich leisten, Getreide zu schälen. Wie viele derer an Nährstoffmangel dahinsiechten ist leider nicht überliefert; die erhöhte Quantität mag hier Ausgleich geschaffen haben.

Der klassische Brotkasten aus Ton eignet sich hervorragend um die Feuchtigkeit im Brot zu halten und so das Austrocknen zu verlangsamen. Zur Schimmelvermeidung soll 2x pro Woche mit Essigwasser gewischt werden.

Ich bin dazu deutlich zu faul und bevorzuge einen Baumwollbeutel; Baumwolltuch oder Papiertüte tun`s auch; ein gutes Vollkornbrot trocknet nicht so schnell aus.

In einer Plastiktüte gelagert achte man auf Schimmelbildung. Übrigens ist ein frisches Brot deutlich weniger nahrhaft als ein Gelagertes. Viele Stoffe sind erst nach Tagen für den menschlichen Organismus verfügbar.

Getreide und Müsli

darf bei unseren Lagertipps nicht fehlen, denn auch hier ist Vorsicht geboten.

Der günstigere Preis bei Grossgebunden lockt, doch ökologisch ist es bestimmt nicht wenn ein Teil



schliesslich kompostiert werden muss.

Auf der einen Seite sicherlich ein gutes Zeichen, wenn sich eine Motte oder ein Käfer über das leckere Müsli hermachen: in pestizid-angereicherten oder nervengift-begasteten Lebensmitteln werden Sie die bestimmt nicht finden...

- Füllen Sie Müsli und Getreide, Nusskerne und Trockenfrüchte, auch Fruchttete, um in Gläser mit dichtem Verschluss. Oder in Tupperdosen (obwohl selbst hier eine junge Made einen Weg finden mag).

- Unter 17°C mag kein Ei schlüpfen.

Ware mit Käfern sollten Sie jedenfalls entsorgen. Der Kot des Kornkäfers steht in Verdacht kanzerogene Wirkung zu haben. Hingegen ein nicht-Vegetarier keinen Grund zur Besorgnis bei Mottenbefall zeigen muss.

- Befestigen Sie ein Fliegengitter, zumindest für das Küchenfenster. Wir führen schwarzes, nahezu unsichtbares Gitter.
- Reinigen Sie mit dem Staubsauger und wischen Sie mit Lavendel-, Zedern- oder Orangenöl nach.

Auf www.bioladen.com finden Sie noch mehr Details.