



Heimische Früchte und Beeren - Tipps für die Aufbewahrung zu Hause

Einfach herrlich! Das Angebot an frischen Früchten und Beeren aus der Region ist während der Sommermonate besonders vielfältig. Bei der Bauernkiste kann das Obst zum optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden, da die Transportwege besonders kurz sind. Dabei wird berücksichtigt, dass es **nachreifende** und **nicht nachreifende Obstarten** gibt. Früchte, die nachreifen, produzieren das Pflanzenhormon Ethylen, das sie auch an die Umwelt abgeben. Damit beeinflussen sie den eigenen Reifungsprozess aber auch den der Obstsorten, die in ihrer Nähe gelagert werden. Für die Aufbewahrung zu Hause sollten Sie daher einige Tipps beachten, damit Sie Ihr heimisches Obst in vollen Zügen genießen können.

Alle Arten von **Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)** und **Kirschen** gehören zu den nichtnachreifenden Früchten. Das bedeutet, dass diese so reif wie möglich geerntet und bald verzehrt bzw. weiterverarbeitet werden sollten. 1-2 Tage können sie im wärmsten Bereich des Kühlschranks in einer verschließbaren Schüssel, getrennt von anderen Obstsorten, aufbewahrt werden.

Steinobst wie Marillen, Pfirsiche, Zwetschken, Pflaumen, Mirabellen sollten reif geerntet und zu Hause bei Zimmertemperatur gelagert werden. Da diese Früchte leicht verderben ist es am besten, sie möglichst rasch zu genießen oder weiterzuverarbeiten.

Heimisches **Kernobst** wie Äpfel und Birnen zählen zu den nachreifenden Obstsorten. Für eine längere Lagerung eignet sich am besten ein kühler Keller oder ungeheizter Raum, wodurch der weitere Reifungsprozess etwas verlangsamt wird.

Für die Lagerung von Kernobst verwendet man normalerweise Obst der ersten Ernte, bzw. behält früh geerntetes Obst leichter Inhaltsstoffe als später geerntetes Obst. Der Nachreifeprozess ist in diesem Fall wirklich eine „Nachreifung“ und nicht nur ein „Zerfall“. Bei der Lagerung finden im Obst viele Prozesse parallel statt und es kommt immer auch zu einem Verlust an Inhaltsstoffen, insbesondere von Vitaminen.

Wer also Birnen und Äpfel zum einlagern sucht (und einen kühlen dunklen Ort dazu hat – ideal sind 1-4°C) sollte dies eher am Anfang der Ernte tun. Später geerntetes Obst ist reifer und vorzugsweise für direkte Verarbeitung und Konsum geeignet. Und schließlich eignen sich nicht alle Apfel- und Birnensorten gleichermaßen für die Lagerung. Erprobte Lagertypen sind Gloster, Idared, Gala oder Topaz. Nur bis ca. Ende Dezember empfehlenswert sind bspw. Boskoop oder auch Birnen.

