

12.08.2024

Sommerobst frisch genießen

Tipps zur richtigen Lagerung und gegen Lebensmittelverschwendung von Sommerobst

Sommerzeit ist Obstzeit. Viele heimische Früchte haben jetzt Saison. Im Supermarktregal, am Marktstand oder im Hofladen findet man jetzt eine reiche Auswahl. Von frühen Apfelsorten über verschiedene Beeren, Trauben bis hin zu Pfirsichen und Aprikosen reicht das bunte Angebot. Doch bei den warmen Temperaturen bleiben die empfindlichen Früchte meist nicht lange frisch, „Wer Obst richtig lagert und schnell verarbeitet sorgt dafür, dass weniger in der Tonne landet. Das schont unsere Umwelt und den Geldbeutel“, erklärt Carmen Hesse, Leiterin der Beratungsstelle Kreis Kleve mobil & digital der Verbraucherzentrale NRW. Mit diesen Tipps steht dem leckeren Obstgenuss nichts mehr im Weg:

- **Beeren:** Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren gibt es im Juli und August aus regionalem Anbau. Die leckeren Früchtchen sind leider sehr druckempfindlich und schimmelfähig. Im Kühlschrank halten unbeschädigte Beeren etwa drei Tage. Am besten isst man die kalorienarmen Vitaminspender aber möglichst schnell oder verarbeitet sie weiter, zum Beispiel in einem knusprig-sauren Beeren-Crumble. Sollte doch mal ein schimmeliges Exemplar in der Packung sein, sollten die benachbarten Früchte entfernt werden, denn Schimmel ist „ansteckend“. Stachelbeeren haben die längste Lagerfähigkeit unter den Sommer-Beeren. Sie können in einem Kühlschrank mit Null-Grad-Zone sogar zwei bis drei Wochen aufbewahrt werden. Beeren lassen sich auch gut gefrierdörren oder einfrieren.
- **Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen:** Wer im Sommer gerne zu Steinobst wie Pfirsich, Nektarine und Aprikose greift, sollte die Früchte gut belüftet, dunkel und kühl lagern, beispielsweise im Gemüsefach des Kühlschranks. Dann bleiben sie etwa eine Woche lang frisch. Allerdings sind die Früchte sehr druckempfindlich und müssen vorsichtig transportiert und gelagert werden, damit Haut und Fruchtfleisch keinen Schaden nehmen. Angefaulte Exemplare besser aussortieren. Wie Äpfel geben sie außerdem das Gas Ethylen ab, das anderes Obst und Gemüse schneller reif oder sogar überreif werden lässt. Sehr reife Pfirsiche schmecken hervorragend vom Grill und können süß oder herzhaft kombiniert werden.
- **Melonen:** Gekühlte Melone erfrischt und löscht hervorragend den Durst – schließlich bestehen die großen Beerenfrüchte zum großen Teil aus Wasser. In einem kühlen, dunklen Raum halten sich Melonen je nach Reifegrad zwischen einer und zwei Wochen. Angeschnitten gehören Wasser-, Honig- oder Cantaloupe-Melonen in den Kühlschrank. Die Schnittfläche dabei abdecken – etwa mit einem

tipp tipp tipp tipp tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Teller – und die Melone innerhalb von ein bis zwei Tagen aufessen. Übrig geblieben Melonenstücke schmecken übrigens gut im Salat oder lassen sich im Mixer zu Smoothie oder Saft pürieren. Experimentierfreudige können auch den weißen Teil der Schale verwerten. Zum Beispiel japanisch süß-sauer eingelegt als Beilage oder eingekocht zu Marmelade nach dem rumänischem Rezept „Dulceata de coji de pepene rosu“.

- **Äpfel:** Egal ob grün, gelb oder rot: Äpfel sind das Lieblingsobst der Deutschen. Ab August werden frühe Sorten bei uns geerntet, beispielsweise Grafensteiner und Holstener Cox. Die Sommeräpfel sind weniger lagerfähig als die Herbstäpfel – dafür aber feiner im Geschmack. Aber auch sie mögen es kühl und sind im Kühlschrank am richtigen Platz, wenn kein kalter Kellerraum zur Verfügung steht. Weniger gut ist ein zwar dekorativer, aber warmer Platz in der Obstschale. Außerdem schmeckt ein gekühlter Apfel an heißen Sommertagen besonders gut. Schrumpelige Äpfel kann man zu Mus einkochen oder je nach Sorte zum Backen verwenden. Das Mus kann man pur genießen oder zwei bis drei Esslöffel als Ersatz für ein Ei beim Backen nutzen.

Weiterführende Infos und Links:

- Wissenswertes zur richtigen Lagerung von Obst und Gemüse [www.-verbraucherzentrale.nrw/node/58930](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/58930)