

Heiß begehrt: Tipps zur perfekten Ernte - So lagern Sie richtig!

Erfahren Sie von Dr. Lutz Popp, wie Sie Obst und Gemüse optimal ernten, lagern und konservieren. Tipps für Gartler*innen!

(ra) Mit dem Herbst beginnt die Erntezeit, eine willkommene Phase für viele Gartenliebhaber, um die Früchte ihrer Arbeit zu ernten und sich einen gesunden Vorrat für die Wintermonate anzulegen. Dr. Lutz Popp, ein Gartenbauexperte vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL), bietet wertvolle Ratschläge für die richtige Ernte und Lagerung von Obst und Gemüse an, um die Qualität der Erzeugnisse zu sichern.

Der ideale Zeitpunkt für die Ernte von Gemüse ist an einem sonnigen Tag. Dr. Popp erklärt, dass dies nicht nur den Geschmack verbessert, sondern auch den Vitamingehalt steigert, während der Nitratgehalt gesenkt wird. Um gesundheitliche Bedenken zu vermeiden, sollte das Erntegut trocken und kühl in das Lager gebracht werden, ohne vorher gewaschen zu werden. Der Gartenexperte betont, dass Freilandgemüse im Vergleich zu Gewächshauspflanzen einen niedrigeren Nitratgehalt aufweist, da Sonnenlicht dazu beiträgt, Nitrat abzubauen. Ein ansteigender Vitamin C- und E-Gehalt kann zudem die Bildung von potenziell schädlichen Nitrosaminen verringern.

Optimale Lagerbedingungen

Bei der Obsternte ist es ebenso wichtig, die Früchte behutsam

zu ernten, um Schäden zu vermeiden. Dr. Popp empfiehlt, beim Pflücken eine vorsichtige Kippbewegung zu machen, sodass der Stiel beim Abtrennen sanft abgelöst wird. Ein intakter Stiel ist entscheidend, um Druckstellen und Verletzungen an der Fruchtschale zu verhindern.

Für eine langfristige Lagerung von Gemüse stehen im Garten viele Möglichkeiten zur Verfügung. Zahlreiche Sorten, wie Brokkoli, Sellerie und Kohlrabi, können im Beet belassen werden und halten Fröste bis zu -7 °C aus. Einige Pflanzen wie Grünkohl und Rosenkohl profitieren sogar von frostigen Temperaturen, die ihren Geschmack intensivieren. Weitere Wintergemüse wie Spinat und Feldsalat verlangen unter starken Frösten nach einem schützenden Abdeckmaterial.

Die Lagerung von Gemüse bis in den Frühling hinein erfordert kühlere Bedingungen. Ideal sind Keller oder Garagen mit Temperaturen von 3 bis 5 °C und einer Luftfeuchtigkeit von etwa 70 bis 80 Prozent. Vor dem Einlagern sollte unbedingt das Laub bei bestimmten Gemüsesorten wie Rüben entfernt werden, um ein Welken zu vermeiden. Erfreulicherweise sind auch moderne Lagermethoden wie Erdmieten geeignet, die durch niedrigere Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit einen optimalen Schutz vor äußeren Einflüssen bieten und das Lagergut vor Nässe und trockenen Bedingungen bewahren.

Konservierungsmethoden

Zu den bewährtesten Konservierungsmethoden zählen das Trocknen und Einfrieren. Dr. Popp hebt hervor, dass beim Trocknen der Erhalt von Nährstoffen entscheidend ist. Dabei sollte die Temperatur zwischen 30 und 50 Grad liegen. Eine weitere bewährte Methode ist das Tiefgefrieren, bei dem fast alle Inhaltsstoffe und Aromen erhalten bleiben. Hierfür ist es wichtig, frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel zu verwenden, die gründlich gereinigt, zerkleinert und blanchiert werden.

Fermentieren und Einlegen sind ebenfalls geschätzte Konservierungstechniken. Dabei erfolgt das Einlegen von Gemüse in Essig, das durch seine Säure viele Bakterien abtötet und somit das Wachstum anderer Mikroorganismen hemmt. Für zusätzliche Vorteile sorgt das Fermentieren, bei dem das Gemüse Milchsäure bildet, die nicht nur die Haltbarkeit verlängert, sondern auch die Vitamine erhöht und die Darmflora positiv beeinflusst.

Mit diesen Tipps von Dr. Popp können Obst und Gemüse optimal geerntet, gelagert und konserviert werden, wodurch sowohl die Erntezeit als auch die Vorratslagerung effizient gestaltet werden. Weitere Informationen und spezifische Anleitungen finden sich im Bericht **auf regio-aktuell24.de**.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at