

# EINKAUF – SAISONAL UND REGIONAL

Bevorzugen Sie beim Einkauf heimisches Obst aus der Region. Es wird reif geerntet und hat nur kurze Transportwege. Und: Obst der Saison schont den Geldbeutel!

Viele Früchte werden geerntet und angeboten, ehe sie ihre volle Genussreife erlangen. Eine halb rote und damit unreife Erdbeere färbt zwar etwas nach, ihr fehlt aber das Aroma. Erdbeeren zählen mit Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Tafeltrauben, Ananas und Zitrusfrüchten zu den nicht nachreifenden Obstarten. Kaufen Sie diese Früchte deshalb nur, wenn sie reif sind.

Harte Pfirsiche reifen innerhalb weniger Tage bei Zimmertemperatur nach. Sie gehören wie Aprikosen, Heidelbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen und Zwetschgen zu den nachreifenden Früchten. Diese Früchte dürfen unreif geerntet werden, wenn sie zum Zeitpunkt der Ernte voll entwickelt sind.

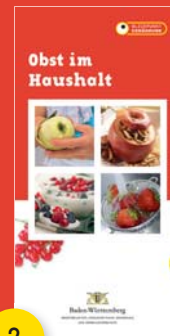
Äpfel und Birnen werden pflückreif geerntet. Sie benötigen je nach Sorte wenige Tage bis mehrere Wochen, in denen sie ihr volles sortentypisches Aroma entwickeln.

Zum Thema Obst sind erschienen:

1. Obstanbau in Baden-Württemberg
2. Obst im Haushalt
3. Obst hält fit!



1



2



3

Impressum:

Herausgeber: Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Postfach 10 34 44, 70029 Stuttgart

Gestaltung: Büro Cairo, Stuttgart

Gesamtherstellung: Huerta – Büro für Werber, Stuttgart

Text: Dipl.-Ing. agr. Marita Schmidt

Druck: Pfitzer GmbH & Co. KG, Renningen

Bildnachweis: fotolia, D. Kittemann, MBW, Dr. J. Streif, F. Wöhrlin, M. Zehnder  
MLR 28/2010-37

# Obst im Haushalt



## Blickpunkt Ernährung · Brennpunkt Lebensmittel

Eine Initiative des Landes Baden-Württemberg zum gesundheitlichen Verbraucherschutz



**Blickpunkt Ernährung** – denn Sie wollen wissen, was Sie essen und trinken! Welches Obst wächst wann bei uns? Wie werden Lebensmittel kontrolliert? Wie erkennen Sie Qualität beim Einkauf? Essen ist Geschmack und Genuss!

**Brennpunkt Lebensmittel** – informiert Sie zu aktuellen Schlagzeilen aus der Lebensmittelkontrolle und zum Thema Hygiene. Gesundheitlicher Verbraucherschutz geht uns alle an!

Weitere aktuelle Informationen unter:

[www.mlr.baden-wuerttemberg.de](http://www.mlr.baden-wuerttemberg.de)  
[www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info)

[www.ernaehrungsportal-bw.de](http://www.ernaehrungsportal-bw.de)  
[www.untersuchungsaeamter-bw.de](http://www.untersuchungsaeamter-bw.de)



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM, ERNÄHRUNG  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## OBST VORBEREITEN, ...

Grundsätzlich gilt: Im Umgang mit Lebensmitteln steht die Hygiene an erster Stelle. Waschen Sie sich daher zunächst die Hände, ehe Sie sich dem Obst zuwenden.

Sie können **empfindliche Obstarten** wie Himbeeren oder Brombeeren nur verlesen oder leicht abbrausen. Lassen Sie dann die Beeren auf einem Sieb abtropfen oder tupfen Sie die Früchte mit Küchenpapier vorsichtig ab. Zupfen Sie Stiele, Blätter oder Blüten erst nach dem Waschen ab.

Waschen Sie **Obst mit fester Schale** wie Äpfel, Birnen, Quitten oder Zwetschgen mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie diese anschließend mit einem Tuch ab.

Die Schale von **Zitrusfrüchten** wie Orangen, Mandarinen und Zitronen ist häufig mit Konservierungsmitteln und Wachsen behandelt. Sie erkennen das an der Kennzeichnung. Waschen Sie die Früchte vor dem Schälen gründlich mit warmem Wasser und trocknen Sie sie gut ab. Verwenden Sie zum Backen, Kochen oder für Getränke nur die Schale unbehandelter Früchte.

## ... ZUBEREITEN ...

Ob pur oder in Mixgetränken, Quarkspeisen, Salaten, Müsli, Kuchen oder pikanten Gerichten: Obst ist abwechslungsreich und vielseitig. Mit ein paar Zubereitungstipps können Sie selbst Obstmuffel begeistern:

- Äpfel, Quitten und Birnen werden häufig an der Schnittstelle braun. Mit etwas Zitronensaft können Sie diese Verfärbungen verhindern.
- Verrühren Sie für einen Obstquark immer zuerst den Quark mit Flüssigkeit und evtl. etwas Zucker und geben erst danach die zerkleinerten Früchte dazu.
- Geben Sie bei Obst-, Gemüse- und Blattsalaten empfindliche Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren erst kurz vor dem Servieren dazu. Dann matschen sie nicht so sehr.
- Obstkuchen: Zum Mitbacken eignen sich Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Stachelbeeren, Sauerkirschen sowie Johannisbeeren. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren verlieren beim Backen ihr Aroma. Sie eignen sich hervorragend als roher Kuchenbelag.
- Gehackte Nüsse oder Mandeln runden Gemüse- oder Obstgerichte sowie Salate ab.

## ... UND LAGERN.

Viele Obstarten sind empfindlich und können nur kurz gelagert werden. Äpfel, Birnen und Nüsse sind jedoch unter optimalen Bedingungen mehrere Monate haltbar.

- Lagern Sie nur ungewaschenes, trockenes, unbeschädigtes und nicht überreifes Obst ein.
- Verpacken Sie kälteunempfindliche Früchte im Kühlschrank in Folienbeutel oder verschließbaren Gefäßen, damit sie nicht austrocknen.
- Lagern Sie einzelne Obstarten getrennt voneinander und nicht in der Nähe von Gemüse oder Kartoffeln. Nachreifende Obstarten wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen oder Kiwis geben ein Reifegas ab. Dieses lässt auch andere Obst- oder Gemüsearten schneller reifen.
- Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig auf Krankheits-, Schimmel- und Schädlingsbefall. Sortieren Sie befallene Früchte großzügig aus.

### Lagerung heimischer Obstarten

Obstart	Lagerdauer	Lagerort
Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren	1–2 Tage	kühl (z. B. Kühlschrank)
Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen	2–3 Tage	
Trauben	2–5 Tage	
Stachelbeeren, Pflaumen	4–8 Tage	
Frühe Apfel- u. Birnensorten	3–4 Tage	Vorratsraum, kühl, luftig, dunkel
Nektarinen, Pfirsiche	3–7 Tage	
Zwetschgen (späte Sorten)	1–2 Wochen	
Späte Apfel- und Birnensorten, Quitten	mehrere Wochen	Keller, kühl, dunkel, in gelochten Folienbeuteln
Haselnüsse, Walnüsse	3–12 Monate	kühl, trocken, luftig



**Tipp:** Mit Ausnahme von Äpfeln, Birnen, Quitten und Weintrauben können alle heimischen Obstarten gut eingefroren werden. Tiefgefroren halten sie bis zur neuen Ernte.

