

TIPPS ZUR AUFBEWAHRUNG VON GEMÜSE UND OBST

Ihr Kistl: Wenn Sie nicht gleich dazukommen, Gemüse und Obst zu versorgen, legen Sie ein **feuchtes Tuch** über das Kistl, Sie können auch eines bereitlegen, unser Fahrer / unsere Fahrerin versorgt dann Ihr Gemüse fürs Erste! Wenn Sie Gemüse in den Kühlschrank legen, bedenken Sie, dass die Luft im Kühlschrank sehr trocken ist. Am besten Sie wickeln es in ein feuchtes Tuch oder geben es in nicht ganz verschlossene Kunststoffsäckerln oder Gefäße.

Kalt (ca. 0-3 °C) haben es gerne **Schwarzwurzeln, Schnittlauch, und Spinat** (ethylenempfindlich). Außerdem **Erbsen** die Sie nicht neben Zwiebeln oder Zitrusfrüchten lagern sollten, und **Spargel**, der es zudem dunkel liebt. Beerenobst wie **Brombeeren** (höchstens 4 Tage lagerfähig), **Heidelbeeren** und **Ribisel** lieben es ebenso kalt.

Bei ca. 1-4 °C lagerfähig sind **Broccoli und alle anderen Kohlsorten, Kraut, Salate, Karotten und andere Wurzelgemüse, Knoblauch, Porree**. Alle diese Sorten sind zudem ethylenempfindlich, daher nicht neben Obst lagern! Karotten werden dann bitter, bei Salaten vergilben die Blätter. Blattgemüse und Salate sind in einem feuchten Tuch oder im Kühlschrank (hier auch in einem nicht verschlossenen Plastiksackerln) mehrere Tage haltbar, ebenso **Artischocken**. Wurzelgemüse und **Rhabarber** benötigen ebenfalls hohe Luftfeuchtigkeit! Dunkel mögen es **Chicoree und Kren**. Auch **Zuckermais** fällt unter diese Temperaturkategorie.

Viele Obstsorten können Sie ebenfalls kühl lagern – **Erdbeeren** sollten Sie mit einer Folie abdecken. Andere Beispiele: **Feigen, Datteln, Kirschen, Kiwi, Marillen** (brauchen zum Nachreifen 2 Tage bei Zimmertemperatur), **Pfirsiche** (hohe Luftfeuchtigkeit), **Pflaumen** (auch die können bei ca. 20 °C nachreifen) und **Tafeltrauben**. **Kiwi** sind sehr ethylenempfindlich und sollten daher nicht neben Äpfeln gelagert werden. Dafür sind sie sehr lange lagerfähig.

Nicht unter 4 °C lagern sollten Sie **Bohnen und Fisolen**, die außerdem durch Ethylen vergilben. Bei **Kartoffeln** verursacht zu kalte Lagerung (unter 3,5 °C) Zuckerakkumulation.

Bei 8 °C lagern sollten Sie **Pilze** (außerdem dunkel; Tipp zu Austerpilzen: Der weiße Belag ist kein Schimmel, sondern das arttypische Mycel). Auch **Paprika** sind sehr kältlagerempfindlich. **Mandarinen** sind bei **5-8 °C** bis zu 6 Wochen haltbar, **Orangen** sogar 4 Monate.

Ca. 8-12 °C mögen kälteempfindliche Sorten wie **Gurken** (werden durch Ethylen weich, daher nicht mit reifen Früchten lagern), **Zucchini, Avocados** (je nach Reifegrad), **Ananas** – bei denen Lagerung über 12 °C die Aromaentwicklung begünstigt, **Limetten, Mango, Zitronen, Zucker- und Wassermelonen** sowie **Grapefruit**.

Über 12 °C brauchen **Melanzani**, die sonst braune Flecken bekommen, **Paradeiser, Bananen, Papaya** vertragen ebenso keine Kälte.

Kürbisse sind ein gut lagerfähiges Gemüse. Sie halten am besten bei mäßig kühler Lagerung, **ca. 15 °C**, und eher trockener Luft. Im Herbst geerntete Kürbisse sind besser lagerfähig als solche vom Sommer.

Zwiebel trocken bei **1-8 °C** und nicht neben Obst lagern!

Frische Kräuter: Am besten in ein Glas Wasser stellen. Im Kühlschrank verschlossen (Schraubglas), aber nicht tropfnass aufbewahren. Wenn Sie Basilikum ins Wasser stellen, achten Sie darauf, dass die Blätter nicht ins Wasser reichen, sonst werden sie sehr schnell braun. Monatelang haltbar ist Basilikum in Form von Pesto.

Äpfel und Birnen können Sie bei **1-10 °C** am besten lagern. Sie geben viel Ethylen ab, daher nicht mit empfindlichen Gemüse- und Obstsorten gemeinsam lagern

WISSENSWERTES ZU KÄSE

Frischkäse:	Topfen, Rahm- und Doppelrahmfrischkäse, , Cottege Cheese, Schaf-/Ziegengupferl, Schaf- und Ziegenrollen, Mozzarella, ...
Weichkäse:	Camembert, Brie, Rotschmierkäse, Blauschimmel, Münster, ...
Schnittkäse:	Gouda, Tilsiter, Butterkäse,...
Hartkäse:	Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Appenzeller, Greyerzer,...

Aufbewahrungstipps:

- im Kühlschrank oder unter einer Käseglocke in der Speis'
- das Käsestück immer in „sein“ Verpackungspapier einschlagen, oder ein frisches Butterbrotpapier zum einwickeln nehmen
- damit nicht der ganze Kühlschrank nach Käse „duftet“, einzeln verpackte Käse in eine eckige (runde Dosen sind zu dicht!) Plastikdose legen und ab und zu lüften (und essen!) damit der Käse nicht schwitzt.
- Käse kann nicht so schnell kaputt werden → er reift und wird in seinem Geschmack intensiver bzw. trocknet aus (Parmesan, Bergkäse)!

Serviertipps:

- Frischkäse möglichst direkt aus dem Kühlschrank servieren und bald verzehren.
- Weichkäse und Hartkäse sollen zur besseren Geschmacksentfaltung am besten 1-2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank.

Schimmel:

Weichkäsesorten weisen häufig sortentypisch einen weißen essbaren Edelschimmelrasen auf (z.B. Brie, Camembert). Es gibt auch Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort, Gorgonzola, dän. Blaue Kornblume) und Kombinationen von Blau- und Weißschimmel sowie von Weißschimmel und Rotschmierkäse.

Wenn der Käse länger nicht angeschnitten wird, kann der Schimmel auch auf der Schnittfläche wachsen. Dieser Edelschimmel ist nicht gesundheitsschädlich!!

Unangenehmer Schimmel

- schwarzer Schimmel v.a. auf Frischkäse → schädlich!
- grüngrauer Schimmel auf Schnitt-/Hartkäse
- weißer Schimmel auf Käse der sortentypisch keinen Schimmelrasen trägt; bei Früherkennung kann dieser bei Hartkäsen großzügig weggeschnitten werden.

Bei der Käseherstellung benötigt man **Lab** für die Gerinnung:

Traditionell wird **tierisches Lab** verwendet, das aus Kälbermägen gewonnen wird.

Sehr häufig kommen auch Stoffwechselprodukte von Schimmelpilzen oder Bakterien zur Anwendung. Dieses sogenannte "**mikrobielle Lab**" wird oft auf Produkten fälschlich als "pflanzliches Lab" bezeichnet. Daneben gibt es auch Lab, das mittels Gentechnik hergestellt wird.

Für Bio-Käse ist jedoch gentechnisch erzeugtes Lab grundsätzlich verboten!

Rotschmierkäse:

Für den starken Geruch mancher Käse ist die Rotschmiere verantwortlicher, ein Bakterienrasen mit gelber bis roter Färbung, der häufig eher feucht ist und bei Weichkäse (z.B. Münsterkäse, Schlierbacher) mitgegessen wird.

Einige unserer Käse sind Rohmilchkäse:

Meist haben Rohmilchkäse einen charakteristischeren Geschmack, da in der rohen Milch die ursprüngliche Milchsäurebakterienflora vorhanden bleibt. Oft sind lange gereifte Hartkäse, z.B. Bergkäse, Rohmilchkäse. Es gibt aber auch köstliche Weichkäsespezialitäten aus Rohmilch.