

# TIPPS FÜR DEN EINKAUF VON OBST UND GEMÜSE

**Kaufen Sie Obst und Gemüse bevorzugt in der jeweiligen Erntesaison.  
Achten Sie auf Frischeindikatoren, wie frisches Laub, straffe, nicht eingetrocknete  
Rispen und Stiele, keine Vergilbungen oder Verfärbungen, helle Schnittflächen.  
Achten Sie auf die Kennzeichnung:**

**Vorgeschrieben sind bei loser Ware folgende Angaben:**

- Bezeichnung des Produkts
- Preis (Grundpreis pro 1 kg bzw. 100 g oder Stückpreis)
- Ursprungsland (außer bei Bananen, Oliven, Zuckermais)
- ggf. Güteklasse
- Zusatzstoffe/Behandlungsverfahren

**Bei verpackter Ware sind zusätzlich folgende Angaben vorgeschrieben:**

- Name und Anschrift des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers
- Losnummer
- Mengenangabe zum Zeitpunkt des Abpackens
- Preis der Packung und Grundpreis

Die Güteklassen gelten seit 1. Juli 2009 verpflichtend nur noch für Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Kiwis, Pfirsiche, Nektarinen, Salate, Tafeltrauben, Tomaten, Orangen, Zitronen und Mandarinen. Dabei steht Extra für höchste Qualität, fehlerfreie Ware, I für gute Qualität, leichte Fehler sind zulässig und II für marktfähige Qualität, Fehler sind zulässig, Mindesteigenschaften müssen erfüllt sein. Für alle anderen Obst- und Gemüsearten gelten die Mindesteigenschaften: Die Produkte müssen ganz, gesund (ohne Fäulnis), sauber, ausreichend reif, frei von fremdem Geruch und Geschmack, frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit und praktisch frei von Schädlingen sein.

**Mengenempfehlungen für Erwachsene beim Einkauf von Gemüse  
(Durchschnittswerte ungeputzter Rohware):**

Gemüse zum Kochen als Beilage:	200 - 250 g
Gemüse als Rohkost:	100 - 150 g
Rohkost als Vorspeise:	60 - 100 g
Blattsalat als Beilage:	50 - 80 g



# TIPPS FÜR DIE AUFBEWAHRUNG ZU HAUSE

**Qualität und Frische von Obst und Gemüse lassen sich bei geeigneter Lagerung auch zu Hause erhalten.**

- Entfernen Sie Laub und Blätter von Radieschen, Bundmöhren etc., da sie den Produkten Wasser und Nährstoffe entziehen.
- Lagern Sie Obst und Gemüse kühl (i. d. R. Kühlschranktemperatur) und in geeigneter Verpackung (perforierte Plastikbeutel/-folien).
- Im Kühlschrank ist es eigentlich zu trocken, nur die Schubfächer sind einigermaßen geeignet.
- Viele Obstarten, aber auch Avocados und reife Tomaten, scheiden bei der Lagerung Ethylen aus (s. Kasten Nachernteverhalten), das z. B. Blattsalate zum Vergilben bringt. Deshalb sollte man die verschiedenen Produkte getrennt lagern.
- Zum gezielten Nachreifen von Kiwis oder Avocados kann man diese zusammen mit einem Apfel bei Zimmertemperatur lagern.

**Nachernteverhalten von Früchten:** Früchte und Fruchtgemüsearten kann man hinsichtlich ihres Reifeverhaltens unterscheiden in nachreifende (klimakterische) und nicht nachreifende (nicht klimakterische) Arten.  
**Nachreifend sind:** Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Feige, Guave, Heidelbeere, Kiwi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Papaya, Passionsfrucht, Pflaume, Tomate. Diese Früchte setzen bei der Lagerung Ethylen frei und werden süßer und aromatischer. Zur Nachreifung müssen sie allerdings bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

**Nicht nachreifend sind:** Ananas, Brombeere, Clementine, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Himbeere, Kirsche, Limette, Mandarine, Tafeltraube, Litschi, Orange, Zitrone.

## **Welche Produkte gehören in den Kühlschrank?**

Nicht alle Obst- und Gemüsearten vertragen die Kühlschranktemperaturen länger als 3 bis 4 Tage. Sie verändern dann die Farbe oder verlieren an Aroma.

Nicht für längere Zeit in den Kühlschrank sollten:

Ananas, Apfel, Banane, Mango, Papaya, Melone, Zitrusfrüchte, Aubergine, Gurke, Ingwer, Kartoffel, Knoblauch, Lagerzwiebel, Paprika, Tomate, Zucchini

## **Tipps zum Einfrieren:**

Eine Nährstoff schonende Art der Haltbarmachung vieler Obst- und Gemüsearten ist das Tiefgefrieren. Gemüse wird i. d. R. vor dem Einfrieren blanchiert (1 - 2 Minuten in kochendes Wasser geben, eiskalt abschrecken), damit Farbe, Geschmack und Zellstruktur besser erhalten bleiben. Beerenobst sollte man waschen, gut abtropfen lassen, evtl. zuckern und ohne Verpackung auf einem Backblech oder Tablett „schockfrostet“. Erst danach wird es in Behälter oder Gefrierbeutel verpackt.

Nicht gefriergeeignet sind z. B. Blattsalat, Radieschen, Rettich und roher Knoblauch.



\* KOHLARTEN

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl, Winter				■								
Blumenk./Broccoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■	■	■
Erdkohlrabi						■	■	■	■	■		
Rosenkohl	■	■									■	■
Weißkohl/Wirsing	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■										■

\* SALATARTEN

Batavia/Eichblatt				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eissalat					■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien					■	■	■	■	■	■	■	■
Frisee/Frisby					■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat					■	■	■	■	■	■	■	■
Krull/Lollo/Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radiccio					■	■	■	■	■	■	■	■

■ = erntefrisch      ■ = Lagerware

OBSTARTEN

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen							■	■	■	■	■	■
Birnen							■	■	■	■	■	■
Brombeeren							■	■	■	■	■	■
Erdbeeren					■	■	■	■	■	■	■	■
Himbeeren						■	■	■	■	■	■	■
Johannisb., rot						■	■	■	■	■	■	■
Johannisb., schw.							■	■	■	■	■	■
Stachelbeeren						■	■	■	■	■	■	■
Kirschen, sauer							■	■	■	■	■	■
Kirschen, süß							■	■	■	■	■	■
Mirabellen								■	■	■	■	■
Nüsse										■	■	■
Pfirsiche							■	■	■	■	■	■
Quitten										■	■	■
Renekloden							■	■	■	■	■	■
Trauben									■	■	■	■
Zwetschen							■	■	■	■	■	■



Herausgeber:  
 Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz (MWVLW-RLP),  
 www.mwvlw.rlp.de; Layout: W. Maier (MWVLW RLP); Foto: Bezug über AgriKom GmbH;  
 Druck: PRINTEC Repro-Druck, Kaiserslautern; 15/9/2010