



seit 1983 **Bioladen MOMO** DE-ÖKO-013  
Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro

Telefon: 0800-Bioladen / 0228- 46 27 65  
www: bioladen.com / momoshop.de  
mail: info@bioladen.com  
Hans-Böckler-Strasse 1 in 53225 Bonn-Beuel

## ▪ MOMOs Lagertipps ▪

**Wenn Sie ein paar Kleinigkeiten beachten erreichen Sie, dass Ihre Lebensmittel langsamer altern. Dazu ein paar grundsätzliche Informationen:**

- Ethylen, ein Reifegas
- Luftfeuchte
- Temperatur
- Im Kühlschrank
- Kartoffeln
- Äpfel
- Brot
- Getreide und Müsli
- Schimmel

**Sinn der Lagerung ist, den ernährungsphysiologischen Wert von Lebensmitteln zu erhalten.**

- Einfrieren erhält diesen Wert, allerdings auf Kosten höchsten Energieverbrauchs.
- Trocknung ist der sinnvollste Weg zur Haltbarmachung und Werterhaltung, mit einer akzeptablen Umweltbilanz. Wir führen günstige Dörrgeräte für den Haushalt.
- Einkochen ist eine Möglichkeit mit Ernteschwemmen fertig zu werden, und unter diesem Gesichtspunkt auch akzeptabel.

**Der Verlust der Nährwerte ist nicht grösser als beim Kochen frischen Gemüses, und wenn die Konserve nicht den alltäglichen Bedarf deckt wohl auch kein ernährungstechnisches Problem.**

**Einer unserer Ansprüche ist die Vermeidung unnötiger Verarbeitungsprozesse bei Lebensmitteln. 75% der Lebens-Mittel bei MOMO verderben innerhalb kurzer Zeit, sind also weitgehend unverarbeitet, unbehandelt, unkonserviert, natürlich. Das ist betriebswirtschaftlich betrachtet nicht gerade risikoarm, bedarf einer geübten Disposition, aber wir haben es nicht anders gewollt: Frisch, regional, so naturbelassen wie möglich, das ist das Optimum.**

**Ethylen, ein Reifegas**

**geben manche Sorten mehr, manche weniger ab; an für sich ein natürlicher Prozess, den es aber meist zu verlangsamen gilt.**

**Vergleichbar ist Ethylen mit einem Stresshormon, denn unter Stress (Temperaturschwankung, Transportstress, ...) erhöht sich diese Ausscheidung, und der Alterungsprozess wird beschleunigt.**

**Bei Unverträglichkeiten untereinander wird dieser Prozess beschleunigt, z.B. werden Äpfel schneller schrumpelig, Möhren bitter, Kartoffeln und Zwiebeln keimen,...**

**Auch bei kühler, schneller noch bei Zimmertemperatur, bereifen sich diese Produkte gegenseitig. Jede "Familie" soll hier getrennt gelagert sein, separate Tüten oder getrennte Fächer im Kühlschrank.**

**Ist Ihnen schon aufgefallen, das die Bananen schneller braun, die Äpfel schneller mehlig werden, wenn die zusammen in Ihrer Obstschale den Es-**

**stisch dekorieren?**

**Lagern Sie Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Tomaten, Kartoffeln, Zwiebeln separat und Sie werden länger daran Freude haben.**

**Hier eine Liste der Sorten die besonders Ethylenempfindlich sind und deshalb gesondert gelagert werden sollen:**

- Blumenkohl, Brokkoli, alle Kohllarten, Chicoree, Salate, Spinat, Tomaten, Wirsing.
- Äpfel, Aprikosen, Avokados, Bananen, Birnen, Kiwi, Mango, Melonen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten.

**Um so reifer die Frucht, um so höher die Ausscheidung. Dieses Phänomen können Sie auch gezielt anwenden, wenn es darum geht, unreife Früchte nachreifen zu lassen. Grüne Bananen gelb werden zu lassen, Avokado oder Mango schneller reifen zu lassen:**

**Legen Sie einen reifen Ethylenausscheider zusammen mit einer unreifen Frucht in eine Tüte; zuknoten, nicht kühlen.**

**Die Versuche, eine fast-ewig-haltbare Tomate zu kreieren, ist den Chemielabors zwar weitgehend gelungen, aber wen interessiert das schon, wenn diese Kreationen nur auf Kosten von Geschmack und Nährwert erzeugt werden können?**

**Die Luftfeuchte hat ebenfalls entscheidenden Einfluss auf die Lagerfähigkeit.**

**Die Feuchtigkeit soll weder zu schnell ausdünsten noch ungewollte hinzukommen.**

**Papiertüten, Tupperboxen oder Plastikfolie sorgen dafür, dass die Petersilie frisch, der Apfel knackig bleibt.**

**Spargel oder Schnittlauch wird in ein feuchtes Tuch gewickelt.**

**Daher auch vorsicht mit eingeschweisstem "frischem" Obst und Gemüse aus dem Supermarkt - dem sehen Sie nicht sofort an, wie alt es ist...**

**Es ist das Beste, fast alle Lebensmittel im Kühlschrank aufzubewahren. Ausser Exoten wie Bananen, Mango, Avokado z.B..**

**Rechtzeitig vor dem Verzehr herausnehmen, denn kalt schmeckt es nicht so gut.**

**Nicht alles verträgt die gleiche Temperatur; Gurken und Zucchini z.B. werden weich, wenn sie zu kühl gelagert wurden. Hier eine kurze Übersicht der optimalen Temperaturen:**

- Auberginen, Bohnen, Gurken, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini sowie
- Ananas, Avokados, Mangos, Melonen und alle Zitrusfrüchte nicht unter 8°C, also im Kühlschrank nur im Gemüsefach.
- Alles andere darf - oberhalb des Gefrierpunktes, versteht sich - gekühlt werden.

# • MOMOs Lagertipps II •

**Im Kühlschrank gibt es verschiedene Temperaturbereiche für verschiedene Zwecke.**

• **Käse verträgt Kälte nicht so gut. Deshalb am besten ganz oben oder in einem separatem Gemüsesfach aufheben. Käse sollte zum Verzehr Zimmertemperatur haben, ausser Frischkäse. Dazu bietet sich eine Käseglocke an.**

**Auch bereits gekochte Speisen sind hier am besten aufgehoben. Die sollten aber vorher abgekühlt sein, sonst kostet das unnötig Strom. Ausnahme: Pilze. Pilze sollen zügig abkühlen, um wieder aufgewärmt werden zu können.**

• **Die Kühlschranktür ist am wenigsten kalt. Gut für Butter und Margarine, hier bleibt sie streichfähig.**

• **Kälte fällt nach unten. Hier also leicht verderbliches lagern, auch Milchprodukte und anderes empfindliches.**

• **Die Gemüseschublade ist für ebensolches am besten geeignet; dennoch keine Exoten in den Kühlschrank, und auch keine Zwiebeln, kein Knoblauch, keine Kartoffeln: zu feucht.**

• **Eier müssen nicht in den Kühlschrank, wenn doch dann genügt die Tür.**

**Eiern schaden Temperaturwechsel; wenn sich Kondenswasser auf der Schale bildet sind sie nur noch sehr kurz haltbar, da die natürliche Schutzschicht so abgewaschen wird. Also entweder immer kühl oder immer ungekühlt lagern.**

## **Kartoffeln**

**Die Sorte spielt eine grosse Rolle für der Lagerdauer; es gibt die frühen Sorten, die sich nicht zur Einkellerung eignen, und die Späten, deren innere Uhr sich erst spät im Frühjahr meldet.**

**Kartoffeln zum Einkellern sollen unbeschädigt, trocken und sauber sein; nie in Folienverpackungen lagern, abgedeckt lagern (Lichtschutz !) und nicht unnötig bewegen, um Keimbildung und Grünverfärbung zu vermeiden.**

**Kartoffeln werden zwischen 4 und 8°C. gelagert.**

**Äpfel werden im Herbst geerntet. Dass die auch im Mai des Folgejahres noch knackig sind und ihren Nährwert weitgehend erhalten haben, erreicht man durch Kohlendioxidlager. Allerdings müssen die Äpfel, kommen sie schliesslich in den Handel, alsbald verzehrt werden; die vorher verzögerte Alterung geht nun in rasanten Schritten voran, als gäbe es was aufzuholen, weshalb Äpfel im Frühjahr nur sehr kurze Zeit haltbar sind.**

**Im Haushalt empfehlen wir, Äpfel in Tüten zu lagern. Sie gasen Kohlendioxid aus und schaffen sich so ihr Haltbarbleib- Klima.**

**Ein kühler Keller ist zur Lagerung vieler Lebensmittel optimal, gibt's aber heutzutage kaum noch. Kühl, frostfrei, dunkel und trocken, das gilt für fast alle Lebensmittel.**

**Brot: Dank der traditionell- handwerklichen Fertigkeiten der Biobäcker gibt es überhaupt Brot, dass gelagert werden kann; das ist in anderen europäischen Ländern kein Usus, bei Brot aus Auszugsmehl kaum möglich, bei konventionellem Brot nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen durch die synthetische Konservierung.**

**Historisch war es üblich, nur alle paar Wochen zu backen, so dass unsere Ahnen bezüglich der Lagerung von Brot sicherlich Perfektionisten waren; und ganz nebenher in den vollen Genuss des Nährwertes**

**gelangten, denn der ist erst nach Tagen der Lagerung für den menschlichen Organismus verfügbar.**

**Die zweifelhafte Errungenschaft des geschälten Getreidekorns diente der Haltbarkeit: da gehen nicht mal Getreideschädlinge ran. Sowie der gesellschaftlichen Klassenabgrenzung: Die Hautfarbe Weiss war der Oberschicht vorbehalten, die sich im Gegensatz zu Bauern, Feldarbeitern und Handwerkern - nicht unter freiem Himmel aufhielten um ihren Unterhalt zu erwirtschaften. Auch nur diese elitäre Schicht konnte es sich leisten, Getreide erst zu schälen. Wieviele derer an Nährstoffmangel dahinsiechten ist leider nicht überliefert; die erhöhte Quantität mag hier Ausgleich geschaffen haben.**

**Der klassische Brotkasten aus Ton eignet sich hervorragend um die Feuchtigkeit im Brot zu halten und so das Austrocknen zu verlangsamen.**

**Zur Schimmelvermeidung soll 2x pro Woche mit Essigwasser gewischt werden.**

**Alternativ lagern Sie ihr Brot in Papier oder im Baumwollsack oder -Tuch.**

**Getreide und Müsli darf bei unseren Lagertipps nicht fehlen, denn auch hier ist Vorsicht geboten. Der günstigere Preis bei Grossgebinden lockt, doch was nutzt es wenn ein Teil schliesslich kompostiert werden muss? Ökologisch ist das bestimmt nicht. Auf der einen Seite sicherlich ein gutes Zeichen, dass sich eine Motte oder ein Käfer über das leckerere Müsli hermachen: in mit Nervengift begastem oder pestizidangereicherten Lebensmitteln werden Sie so was bestimmt nicht finden...**

• **Füllen Sie Müsli und Getreide um in Gläser mit Schraubverschluss oder in Tupperdosen (obwohl selbst hier eine junge Made einen Weg finden mag).**

• **Kaufen Sie nur soviel, wie Sie auch innerhalb einer angemessenen Zeit verzehren können,**

• **Verschliessen Sie die Behälter nach Gebrauch,**

• **Halten Sie den Küchenschrank penibel sauber,**

• **Befestigen Sie ein Fliegengitter, zumindest für das Küchenfenster. Wir führen schwarzes Gitter, das ist nahezu unsichtbar.**

• **Legen Sie ein paar Zedernklötze in die Nähe des Müslis, des Fruchteees, der Nudeln und Nüsschen in Ihrem Essschrank. Reinigen Sie mit dem Staubsauger und wischen Sie mit Lavendelöl nach.**

**Getreide ist im Prinzip Jahrzehnte lagerfähig, als ganzes Korn. Im gemahlene Zustand allerdings baut es innerhalb weniger Wochen seinen Nährwert ab, wird nach einem halben Jahr ernährungsphysiologisch völlig wertlos. Verdorben ist Mehl erst, wenn es ranzig wird, das werden Sie riechen.**

**Schimmelbildung ist ein Zersetzungsprozess. Wenn der schon sichtbar ist, ist der Pilz schon im fortgeschrittenen Stadium und idR ist das gesamte Produkt mit Pilzgiften durchzogen.**

**Je nach Stärkegehalt ist die Frucht dann vielleicht noch essbar; bei zB einer Banane oder einem Stück Hartkäse genügte es, die betroffene Stelle grosszügig zu entfernen.**

**Bei einem luftigen oder wässrigen Lebensmittel, bspw. Brot oder Orange, sollten Sie das Produkt vollständig entsorgen. Diese unerwünschten Pilze können hochgiftig und allergen sein.**

**Waschen und Trocknen Sie Ihre Hände und das Umfeld anschliessend, damit die Sporen nicht verbreitet werden.**