

## Liebe Leut‘,

wohl kaum etwas schmeckt an heißen Sommertagen so lecker wie ein saftiger Pfirsich, eine erfrischende Nektarine oder ein knackiger Apfel. Frisches Obst und Gemüse weckt unsere Lebensgeister und versorgt uns mit lebenswichtigen Vitaminen und Nährstoffen.

Damit das Bio-Obst, das wir Euch liefern möglichst lange frisch bleibt, möchten wir Euch an dieser Stelle einige Tipps für den Umgang mit unserem Bio-Obst- und Gemüse geben, denn zu lange oder falsche Lagerung machen es nicht nur unansehnlich sondern führen auch dazu, dass die Lebensmittel beispielsweise bei zu warmer Lagerung binnen zwei Tagen bis zu 70% Ihrer Vitamine verlieren.

Steinobst, wie Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen solltet Ihr immer in einem kalten Bereich Eures Kühlschranks aufbewahren. Damit die Früchte ihr charakteristisches Aroma nicht verlieren, solltet Ihr sie etwa ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr aus der Kühlung nehmen. Um Druckstellen zu vermeiden, könnt Ihr das Obst auf eine flache Schale oder auf einen Teller legen. Wenn es trotz aller Sorgfalt doch einmal zu Druckstellen kommen sollte, könnt Ihr diese problemlos wegschneiden, denn bei den unschönen Stellen handelt es sich lediglich um harmlose Gewebeschäden. Steinobst solltet Ihr übrigens grundsätzlich erst kurz bevor Ihr es essen wollt waschen, denn durch das Waschen vor der Lagerung speichern die Früchte zu viel Feuchtigkeit, was wiederum dazu führt, dass sie schneller verderben. Generell gilt übrigens, dass sich ungewaschenes Obst und Gemüse länger frisch hält. Neben dem besagten Steinobst gelten auch Beerenfrüchte als empfindlich. Sie sollten tatsächlich innerhalb von zwei Tagen nach dem Erhalt verzehrt werden. Während früher viele Häuser über Speisekammern oder Keller verfügten, nutzen die meisten von uns heute den Kühlschrank als Lagerraum für Obst und Gemüse. Die kälteste Zone befindet sich meist im oberen Drittel des Gerätes, während es im unteren Bereich, in dem oft Fächer für Obst und Gemüse eingebaut sind, meist etwas wärmer ist. Während sich die meisten Obstsorten im Kühlschrank recht gut lagern lassen, gibt es auch solche, die Ihr keinesfalls dort aufbewahren solltet. Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Mangos, Papayas und Zitronen sind sehr kälteempfindlich und sollten deshalb nie im Kühlschrank gelagert werden. Bananen verfärben sich zum Beispiel nach einer Lagerung im Kühlschrank, sobald sie wieder ins „Freie“ kommen, schwarz. Tomaten verlieren bei zu starker Kühlung an Geschmack und Basilikum bekommt hässliche schwarze Kälteflecken.

Einige Lebensmittel mögen also keine Kühlschränke, aber wusstet Ihr eigentlich, dass sich manche Obstsorten auch untereinander nicht ausstehen können? Bei der Lagerung geben einige Obst- und Gemüsearten das farblose, natürliche Reifegas Ethylen ab. Dieses Gas bewirkt nun wiederum auch einen stärkeren Reifungsprozess bei Früchten, die sich in deren Nähe befinden. Wir empfehlen Euch deshalb, Äpfel, Aprikosen oder Marillen, Nektarinen, Pfirsiche und Tomaten wegen Ihrer sehr starken Ethylenabsonderung immer getrennt von anderem Obst aufzubewahren. Eine getrennte Lagerung empfiehlt sich auch für Avocados, Bananen, Birnen, Mango, Kiwi und Pflaumen.

Wenn Ihr Eure Ökokiste ausgepackt und alles gut verstaut habt, ist es außerdem sicherlich sinnvoll zu überlegen, welche Obstsorten länger haltbar sind und welche Ihr besser möglichst bald genießen solltet. Eine längere oder mittlere Lagerfähigkeit haben zum Beispiel Äpfel, Bananen, Orangen, Kirschen oder Zwetschgen, während Aprikosen, Ananas, Melonen, Pflaumen oder Pfirsiche nur kurz haltbar sind.

Wenn Ihr unsere Tipps beherzigt, werdet Ihr sicher lange Freude an dem leckeren Ökokistenobst haben, und wenn es doch einmal Grund zur Klage gibt, könnt Ihr die beanstandeten Waren bei unserem Kundenservice innerhalb von 14 Tagen reklamieren. Schickt dann bitte eine E-Mail inklusive eines Fotos der beschädigten oder verdorbenen Ware an unseren Kundenservice. Dort wird Eure Reklamation bearbeitet und der entsprechende Betrag wird Euch gutgeschrieben und bei Eurer nächsten Lieferung zu Euren Gunsten verrechnet.

**Bleibt frisch und gesund, wünschen Euch Eure Ökokistler vom Boßhammersch Hof**