

WISSENSWERTES UND TIPPS ZUR LAGERUNG

LAND SPEIS

Eier

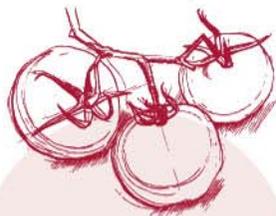


Eier sollten dunkel und nicht zu warm gelagert werden. Nichtsdestotrotz übersteht ein Ei Temperaturen bis zu 40°C unbeschadet. Es verfügt über eine natürliche Schutzschicht, die Keime abhält ins Innere einzudringen.

Diese Schutzschicht wird zerstört, wenn sich Kondenswasser auf der Schale bildet. Das kann passieren, wenn das Ei merkbar Temperaturschwankungen ausgesetzt ist, wie z.B. das Unterbrechen einer Kühlkette.

Aus diesem Grund findet ihr die Bio-Eier in der Landspeis nicht zwingend in der Kühlung. Unser Partner liefert sie direkt vom Hof an unsere Standorte – ohne eingeschobene Kühlkette.

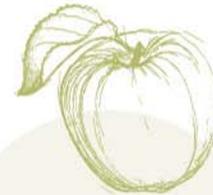
Paradeiser



Paradeiser sind druckempfindlich und mögen es auch während der Lagerung nicht kalt! Ein über 13°C warmer Ort lässt sie nachreifen und ihr volles Aroma entwickeln.

Paradeiser lieber gesondert lagern, denn sie geben ebenso wie Äpfel das Reifegas Ethylen ab. Erhitzte Paradeiserprodukte helfen dem Körper dabei, das zellschützende Lycopin besser aufzunehmen. Es trägt dazu bei, Herz-Kreislauferkrankungen sowie Krebs vorzubeugen. Also: auch bei der Zubereitung manchmal an die Vorliebe der Paradeiser für Wärme denken!

Äpfel



Äpfel lassen sich sehr lange lagern. Bester Lagerort ist ein kühler, nicht zu trockener Platz, am besten in kühlen Keller-räumen oder im Kühlschrank. Zum Einfrieren sind rohe Äpfel nicht geeignet, aber zu Mus oder Kompott verarbeitet können sie acht bis zwölf Monate im Tiefkühler bleiben. Äpfel produzieren das Reifegas Ethylen, sie sollten daher getrennt von anderem Obst und Gemüse aufbewahrt werden.

Äpfel sind die ideale fett- und cholesterinfreie Jause! Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe erster Güte: darunter die Vitamine B1, B2, C, P und Beta-Karotin sowie Kalium, das den Körper entwässert.

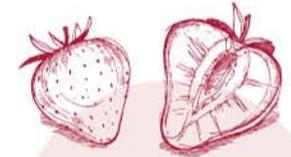
Erdäpfel



Wie lange du Erdäpfel lagern kannst, hängt vom Erntezeitpunkt ab. Frühe Sorten, wie die Heurigen, lassen sich nur ein bis zwei Wochen aufbewahren. Späte Sorten hingegen (September/Oktober) haben bereits eine dickere Schale und eignen sich hervorragend für die längere Lagerung.

Zu kalte Temperaturen – wie im Kühlschrank – bewirken, dass Stärke in Zucker umgewandelt wird. Schrumpelige Schalen und gummiartige Konsistenz entstehen durch zu trockene Luft. Unerwünschte Keime und grüne Stellen werden durch Wärme und Licht verursacht. Nach Möglichkeit also luftig, frostfrei, vor Licht geschützt und bei ausreichender Luftfeuchtigkeit (im Keller) lagern.

Erdbeeren



Erdbeeren sind äußerst empfindlich und können rasch verderben. Daher am Besten öfters kleinere Mengen kaufen. Bleiben Erdbeeren übrig, so können sie ungewaschen im Kühlschrank bei 2-6°C ein bis zwei Tage gelagert werden. Die Früchte erst unmittelbar vor dem Genießen waschen und Stiele und Blütenansätze erst danach abzupfen.

Die Erdbeere zählt mit nur 37 Kilokalorien pro 100g zu den kalorienärmsten Obstarten. Sie besteht zu 90 Prozent aus Wasser, versorgt uns mit mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und liefert Folsäure, die vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt.

Kürbis



Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde – und eine der gesündesten dazu! Er ist arm an Natrium und gehört deshalb bei Bluthochdruck auf den Speiseplan. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt er außerdem entwässernd und harn-treibend. Nicht zu vergessen, dass manche Kürbissorten (wie der Hokkaido-Kürbis) mehr Beta-Karotin enthalten als Karotten!

Einen reifen Kürbis erkennt man daran, dass er hohl klingt, wenn man gegen seine Schale klopft. Bei unverletzter Schale und kühler, trockener Lagerung können Kürbisse wochenlang aufbewahrt werden.