Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Macht es einen Unterschied, ob Gemüse morgens oder abends geerntet wird?

Mon, 07/12/2021 - 11:32

Professionelle Betriebe ernten Gemüse bevorzugt in der Früh. Zu dieser Tageszeit ist die Ware noch kühl und knackig und bleibt dadurch länger frisch. Im Lauf des Tages, insbesondere an heißen Sommertagen, verlieren Gemüsepflanzen Wasser aufgrund von Verdunstung. Der Druck innerhalb der Pflanzenzellen nimmt ab, Blätter und Stiele erschlaffen.

Andererseits ist in der Früh der Nitratgehalt am höchsten, da die Pflanze während der Nacht über ihre Wurzeln Nitrat aus dem Boden aufnimmt. Untertags verwenden die Pflanzen unter Einfluss von Sonnenlicht den im Nitrat enthaltenen Stickstoff für die Proteinbildung, so dass der Nitratgehalt im Gemüse am Nachmittag und Abend niedriger ist.

„Gemüse wie Kopfsalat, das man möglichst knackig verzehren, oder solches, das man für ein paar Tage lagern möchte, wird also am besten in der Früh geerntet“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Besonders nitratreiche Gemüsearten, zum Beispiel Rucola, Spinat, Rote Bete, Mangold, Rettich oder Radieschen werden dagegen besser erst nachmittags oder abends abgeschnitten oder aus der Erde geholt.“ Sie zählen zu den so genannten nitratspeichernden Gemüsearten.

Saisonales Gemüse aus sommerlichem Freilandanbau weist übrigens wegen der direkten Sonneneinstrahlung generell geringere Nitratwerte auf als solches, das im Winter im Glashaus angebaut wird. Unterschiede ergeben sich auch aufgrund der Düngung und der Bewässerung. Der Einsatz von chemisch-synthetischem Stickstoffdünger hat höhere Nitratgehalte zur Folge als der Einsatz von organischem Dünger. Auch Trockenheit begünstigt die Anreicherung von Nitrat.