
Obst und Gemüse: schlechte Nachbarn vertragen sich nicht gut

Mon, 10/27/2025 - 10:29

Wer Lebensmittel optimal lagert, kann sich über eine längere Haltbarkeit freuen. Dies gilt auch für Obst und Gemüse, sei es im Kühlschrank, sei es in der Obstschale. Früchte, die nach der Ernte nachreifen, bilden und verströmen nämlich das Reifegas Ethylen. In den Früchten beschleunigt dieses Gas als Hormon den Reifeprozess, sprich den Abbau von Stärke zu Zuckern. „Doch nicht nur die nachreifenden Früchte selbst, sondern auch andere Früchte und Gemüse in der Umgebung, die empfindlich auf Ethylen reagieren, werden davon beeinflusst und verderben schneller“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wenn man daher ethylenverströmende räumlich getrennt von ethylenempfindlichen Früchten und Gemüsen aufbewahrt, bleiben letztere länger frisch.“

Früchte mit hoher Ethylenbildung – Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Feige, Kiwi, Pfirsich, Nektarine, Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Reneklode und Zwiebel – und **Früchte sowie Gemüse mit hoher Empfindlichkeit gegenüber Ethylen** – Artischocke, Aubergine, Avocado, Banane, Bohnen (frisch), Erbsen, Gurke, Kartoffel, Kiwi, Kohlgemüse, Kopfsalat, Lauch, Mango, Tomate, Zucchini sowie Zitrusfrüchte – sind also schlechte Nachbarn.

Dass Bananen idealerweise getrennt von Äpfeln und Birnen zu lagern sind, ist vielleicht schon bekannt. Doch auch Kartoffeln und Zwiebeln sollten nicht unmittelbar nebeneinander zu liegen kommen: in unmittelbarer Nachbarschaft zu Zwiebeln keimen, schrumpfen und verderben Kartoffeln schneller.

Zudem nehmen bestimmte Lebensmittel Fremdaromen von ihren Nachbarn auf. Geruchsintensiv sind vor allem Zwiebel, Lauch und Knoblauch. Lebensmittel, die deren Geruch „gerne“ annehmen, sind: Apfel, Birne, Butter, Eier, Gurke, Milch (in offenen Gefäßen) und Schokolade (in angebrochenen Packungen).

Die Reifewirkung von Ethylen kann man sich andererseits zunutze machen, wenn man unreif geerntete (nachreifende) Früchte früher genießen möchte. Dafür wickelt man harte Avocados, Kiwis oder Kakis zusammen mit Äpfeln in eine Papiertüte und bewahrt diese bei Zimmertemperatur auf. Auch die Lebensmittelwirtschaft lässt beispielsweise grün geerntete Bananen nach dem Entladen mit

Hilfe von Ethylen in so genannten Reifekammern künstlich nachreifen. Umgekehrt entfernt man während der Lagerung von Äpfeln in Kühlhallen Sauerstoff und Ethylen aus der Luft, um die Lagerzeit zu verlängern.