

Im August ernten wie die Profis: So wird der Sommergarten zur Vorratskammer



Copyright: BLGL

Der August ist die Stunde der Wahrheit für alle HobbygemüsebauerInnen: reife Beeren, Kernobst und Gemüse im Überfluss verlangen nach einer Entscheidung: essen oder konservieren? Gartenbauexperte Dr. Lutz Popp weiß, wie aus sommerlicher Fülle winterliche Vorratskammer wird. Mit den richtigen Tipps zur Ernte, Lagerung und Konservierung bleibt der Geschmack des Sommers bis ins Frühjahr erhalten.

DER RICHTIGE ERNTEZEITPUNKT: TIMING IST ALLES

Bei der Ernte kommt es auf das richtige Gespür an. "Hier bieten sich vor allem kühle Abende nach einem sonnigen Tag an, denn dann ist das Aroma am intensivsten, der Vitamingehalt am höchsten und der Nitratgehalt am niedrigsten. Grundsätzlich sollte stets bei trockenem Wetter geerntet werden", rät Dr. Popp. Bei Obst muss man zwischen Baumreife und Genussreife unterscheiden: Während Beeren vollreif gepflückt werden sollten, erreichen Winteräpfel und -birnen ihre optimale Genussreife erst nach einer Lagerphase. Ein sicheres Erkennungszeichen? Braun gefärbte Kerne und Früchte, die sich beim vorsichtigen Anheben leicht vom Ast lösen - allerdings ohne Druckstellen, denn diese begünstigen Lagerfäulnis.

VORBEREITUNG FÜR DAS LAGER: TROCKNEN STATT WASCHEN

Bevor Gemüse in den Keller wandert, sollte es trocken bleiben - Feuchtigkeit ist der natürliche Feind jedes Lagers. Bei Karotten, Rettichen, Sellerie und Pastinaken muss das Laub komplett abgedreht werden, da die Blätter den Rüben sonst Wasser entziehen. Bei Roten Rüben, Schwarzwurzeln und Chicorée bleibt das Grün etwa daumenbreit erhalten. Kohllarten lagern am besten mit Strunk und schützenden Außenblättern - sie brauchen diese natürliche Schutzkleidung wie ein Pullover in der kalten Jahreszeit.

DAS GEHEIMNIS DER TRENNUNG: OBST UND GEMÜSE NIEMALS ZUSAMMEN

Reifendes Obst verströmt das unsichtbare Reifegas Ethylen, das den Alterungsprozess von Gemüse maßgeblich beschleunigt. Dr. Popp empfiehlt daher eine strikte Trennung: "Wer über einen kühlen, dunklen und gut zu lüftenden Keller (optimal sind 3 bis 5 °C bei 70 bis 80 % Luftfeuchtigkeit) verfügt, kann Wurzelgemüse in Kisten mit feuchtem Sand einschichten. Für Äpfel und Birnen eignet sich die Folienlagerung in beispielsweise dünnen Gefrierbeuteln (0,03 bis 0,05 mm)." Nach zwei Wochen reichen zwei kleine Nadelstiche pro zwei Kilogramm Obst aus, um überschüssiges Kohlendioxid entweichen zu lassen - die Früchte bleiben monatelang frisch.

KONSERVIERUNGSMETHODEN FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Wer die Ernte langfristig haltbar machen möchte, hat bewährte Optionen: Trocknen funktioniert bei Kräutern in dunklen, gut belüfteten Räumen (20 bis 28 °C) oder bei Obst im solarbetriebenen Dörrgerät (30 bis 50 °C). Tiefgefrieren ist ideal für Beeren, Gemüse kann vorher kurz blanchiert werden. Fermentieren - das Einlegen von gehobelt Kohl oder geraspelten Möhren mit Salz - setzt eine Milchsäuregärung in Gang und ist eine absolute Wohltat für die Darmflora. Wichtig: Das Bundeszentrum für Ernährung rät dringend davon ab, selbst erzeugte Produkte in Öl oder Essig zu lagern, wenn sie nicht ausreichend erhitzt werden - diese Methode reicht im privaten Haushalt nicht aus. "Wer jetzt noch etwas zusätzliche Zeit investiert, kann bis zum nächsten Frühjahr die Ergebnisse dieser Arbeit genießen", betont Dr. Popp zum Abschied vom Sommer.

ÜBER DEN BAYERISCHEN LANDESVERBAND FÜR GARTENBAU UND LANDESPFLEGE E. V.

Der Landesverband fördert Obst- und Gartenbau, Landespflege und Umweltschutz mit ausdrücklichem Fokus auf den Erhalt einer intakten Kulturlandschaft und der menschlichen Gesundheit. Als Dachorganisation von 3.200 bayerischen Obst- und Gartenbauverbänden unterstützt er die Aktivitäten von über 520.000 Mitgliedern mit umfangreichem Dienstleistungsangebot. Ein verbandseigener Obst- und Gartenbauverlag mit Fach- und Versandbuchhandlung bietet zudem Vereinsbedarf und Fachliteratur - alles, was das HobbygemüsebauerIn-Herz begehrt.

(kjz)

Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. {<https://www.gartenbauvereine.org/>}