

Wie lassen sich Kiwis erweichen?

Wer Kiwis mag, kennt das Problem. Häufig sind sie beim Kauf noch steinhart und ungeniessbar. Hier hilft ein einfacher Trick. Die Kiwis gemeinsam mit Äpfeln lagern und schon werden sie butterweich. Doch warum?

Äpfel scheiden mit zunehmender Reife das farb- und geruchlose Gas Ethylen aus. Ethylen ist ein pflanzliches „Reifungshormon“. Es löst beispielsweise die Aromabildung aus. Es beschleunigt aber auch die Reifung sowie Alterungs- und Verderbnisprozesse in Pflanzen.

Obst- und Gemüseproduzenten machen sich diese Wirkung von Ethylen zunutze. Reife Früchte und Gemüse sind zu empfindlich, um lange Transporte ohne Schäden zu überstehen. Aus diesem Grund werden beispielsweise Tomaten und Bananen grün geerntet und transportiert. Am Bestimmungsort werden sie dann mit Ethylen begast, um den Reifungsprozess abzuschliessen.

Die Früchte und Gemüse unterscheiden sich zum Teil stark in der Ethylenproduktion bzw. –empfindlichkeit. Eine hohe Produktion korreliert dabei keineswegs unbedingt mit einer hohen Empfindlichkeit. Starke Ethylenausscheider sind vor allem Äpfel und Passionsfrüchte, aber auch Birnen, Feigen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen und Avocados. Empfindlich auf Ethylen reagieren unter anderem Kiwis, Honigmelonen, Mangos, Bananen, Broccoli, Rosenkohl, Gurken und Tomaten.

Möchte man also eine unreife Frucht oder grüne Tomate nachreifen lassen, lagert man diese von Vorteil gemeinsam mit einem starken Ethylenausscheider. Ansonsten empfiehlt es sich, ethylenempfindliche Sorten von den Ausscheidern getrennt aufzubewahren und allenfalls die starken Ausscheider auch in Beutel zu verpacken. Besonders Blattgemüse, Gurken und Rübli sind immer von Ethylenausscheidern getrennt aufzubewahren, da sie sonst schnell an Qualität einbussen.

Ethylenempfindliche Früchte und Gemüse:

sehr stark empfindlich	stark empfindlich	mittel empfindlich
Blumenkohl Broccoli Honigmelone Kiwi Mango Rosenkohl	Apfel Aprikose Avocado Banane Birne Gurke Nektarine Papaya Passionsfrucht Pfirsich Quitte Tomate	Blattgemüse wie z.B. Spinat Kartoffel Lauch Olive Peperoni Pilze Zitrusfrüchte

Ethylenausscheidende Früchte und Gemüse:

sehr starke Ausscheider	starke Ausscheider	mittelstarke Ausscheider
Apfel Passionsfrucht	Aprikose Avocado Birne Nektarine Papaya Pfirsich Pflaume	Banane Feige Mango Melonen Tomate

Quelle für Tabellen: aid special „Nährstoffveränderungen bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt“, 2004, www.aid.de

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>