

Wieso werden Rüebli im Kühlschrank so «gummig»?

Daheim In meinem Kühlschrank werden Rüebli sehr schnell gummig, im Kühlschrank meines Partners scheinen sich Rüebli hingegen wesentlich besser zu halten. Wie kann das sein? Und warum schmecken manche Rüebli bitter, andere wiederum super aromatisch?



Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Das «Gummigwerden» von Karotten ist ein normaler Alterungsprozess. Je mehr dieses Gemüse an Feuchtigkeit verliert, desto biegsamer wird es. Ideal sind Lagerbedingungen von ca. 2 °C und eine hohe Luftfeuchtigkeit (95%). So sind Rüebli ab Ernte ungewaschen in professionellen Lagerräumen mehrere Monate haltbar. Doch die optimalen Bedingungen werden spätestens in der Auslage im Verkaufsgeschäft unterbrochen. Auch zu Hause bietet das Gemüsefach im Kühlschrank nur für ca. eine Woche gute Voraussetzungen. Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Umgebung bestimmen, wie lange Rüebli knackig bleiben.

Ist ein Kühlschrank etwas «wärmer» eingestellt als ein anderer, verlieren Karotten mehr Feuchtigkeit (dafür wird Energie gespart). Liegen sie neben Äpfeln, altern sie wegen des Ethylens, das reife Früchte absondern, schneller. Sie schrumpfen, können austreiben und auch bitter werden. Die Haltbarkeit kann zudem eingeschränkt sein, wenn Karotten «verletzt» sind. Auch der Erntezeitpunkt beeinflusst die Haltbarkeit (ideal wäre ein später Erntezeitpunkt, was aber grosse Karotten zur Folge hätte, die am Markt nicht gewünscht sind).

Für eine Woche einkaufen

Am besten achtet man bereits beim Einkauf darauf, was man wählt. Das heisst, höchstens die Menge einkaufen, die in einer Woche gegessen wird. Zudem sollten die Rüebli im Geschäft fest sein und eine intensive orangene Farbe aufweisen. Nach dem Einkauf möglichst bald im Gemüsefach kühlen. Kilosäcke öffnen und prüfen, dass keine Karotte angefault ist.

Konkreter Lagertipp:

Am einfachsten ist es, Karotten in einem sauberen „Raschelsack“ im Gemüsefach zu lagern. Ein anderer Tipp kann helfen, dass die Ruebli über mehrere Tage knackig bleiben: In eine Tupperware-Boxe oder eine Frischhalte-Box ein Blatt Haushaltspapier legen, dieses mit einem Spritzer Wasser besprühen. Danach die Rüebli darauf legen. Die Boxe luftdicht verschliessen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Trockenheit oder Kälteeinbruch können Bitterkeit bewirken

Für den Geschmack sind vor allem die Sorten verantwortlich. Je nach Saison wechseln diese. Rübli schmecken am besten, wenn sie leicht süsslich im Geschmack sind. (Ihr Zuckergehalt ist höher als bei anderen Gemüsearten). Dafür braucht es ideale Bedingungen beim Wachstum. Im Gegensatz zu anderen Gemüsearten werden Rübli im Freiland angebaut. Dadurch sind sie aber auch der Natur und vielen Faktoren wie Witterung, Bodentemperaturen, Gedeihen und Grösse des Krautes (Fotosynthese) ausgesetzt. Dass Karotten bitter schmecken, kann damit zusammenhängen, dass zu grosse Trockenheit oder ein Kälteeinbruch mit Bodenfrost zu Stress beim Wachstum geführt hat. Bitterkeit kann auch durch Schädlinge wie die Karottenfliege oder durch den Befall von Chalara (Pilz, der sich durch schwarze Flecken manifestiert) entstehen. Auch Lagerbedingungen können Ursache dafür sein, dass die bitter schmeckenden Inhaltsstoffe im Rübli dominieren.

Das orange Rübli wird bei uns am häufigsten gegessen. Je intensiver die Farbe, desto mehr Betacarotin beziehungsweise Provitamin A steckt drin. Ursprünglich hatten Karotten eine Vielzahl von Farben wie weiss, gelb, violett. Ab dem 17. Jahrhundert wurden orangefarbene Rübli gezüchtet.

