

Schulobst und -gemüse in bester Qualität genießen

NATÜRLICH AUCH IN
BIO
QUALITÄT

Bekommen Sie das Schulobst und -gemüse von einem Bio-Lieferanten, so erhalten Sie bereits eine besondere Qualität (vgl. **Zusatzinfo „Mehrwert von Schulobst und -gemüse in Bioqualität“**) Damit die Kinder auch an allen Tagen den bestmöglichen Genuss haben, gilt es, ein paar Tipps zur richtigen Lagerung und Verzehrreihenfolge zu beachten.

Wenn das Schulobst und -gemüse angeliefert wird, stellt sich für Sie vielleicht die Frage, wie es gelagert werden soll. Wenn

Sie einen Kühlschrank in der Schule haben, gilt es zu entscheiden, welches Obst und Gemüse überhaupt kalt gelagert werden sollte. Denn es gibt Arten, die keine Kälte mögen. Als Faustregel gehören die Südfrüchte (z. B. Ananas und Bananen) nicht in den Kühlschrank. Beim Gemüse gilt dies für Gurken, Zucchini und Tomaten. Alles andere könnte zur längeren Haltbarkeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei guter Verbrauchsplanung ist für das Schulobst- und -gemüse jedoch kein Kühlschrank erforderlich.

Was wird wann gegessen?

- Schnell verderbliches Beerenobst und reifes Steinobst wie Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen sollten am ersten Tag der Lieferung gegessen werden. Es verdirbt schnell.
- Obst und Gemüse mit Druckstellen wird schnell verzehrt, damit es nicht schlecht werden kann. Sollte Obst oder Gemüse jedoch bereits Schimmelstellen aufweisen, so muss es entsorgt werden.
- Auch Gurken werden möglichst bald verzehrt bzw. nicht in der Nähe von Äpfeln und Tomaten gelagert.
- Äpfel können auch bei Zimmertemperatur problemlos bis zum Ende der Woche gelagert werden, ebenso halten sich Bananen und Tomaten sehr gut einige Tage bei Raumtemperatur.
- Werden noch nicht vollreife Früchte geliefert, die nachreifen (wie Bananen, Pfirsiche, Nektarinen oder Kiwis), können sie durch gezielte Lagerung (z. B. neben Äpfeln oder Tomaten) reifer werden und dann später in der Woche verzehrt werden.

Obst und Gemüse altert unterschiedlich. Mehr Informationen zu diesem Thema gibt das **Zusatzinfo „Tipps und Experimente zum Reifen und Nachreifen von Obst und Gemüse“**.



So hält das Obst und Gemüse länger frisch:

- Das Schulobst und -gemüse möglichst kühl aufbewahren – im Klassenraum sollte es von daher nicht in der Nähe der Heizung oder in der Sonne lagern.
- Tipp für heiße Tage: Sie bzw. die Kinder können das Obst und Gemüse mit einem feuchten Handtuch abdecken. Durch die Verdunstungskälte haben Sie einen Kühlungseffekt – ganz ohne Kühlschrank.
- Obst und Gemüse hält besser, wenn es dunkel lagert, zum Beispiel mit einem Tuch abgedeckt wird.
- Das Grün von Kohlrabi, Radieschen und Bundmöhren wird gleich entfernt, damit sie nicht „schlapp machen“.

Die Kinder können anhand der unterschiedlichen Lieferungen viel über eine gute Lagerung und die Reifung von Obst und Gemüse erfahren und werden so selbst zu Experten. Wenn sie sich um „ihr“ Obst und Gemüse kümmern, dann fördert dies auch die Wertschätzung und sie erfahren, was sie tun müssen, damit möglichst kein Obst und Gemüse schlecht wird.

Experiment

Verdunstungskälte können die Kinder mit zwei Thermometern messen. Hierfür wird an einem warmen Tag ein Thermometer unter ein feuchtes Tuch und ein zweites Thermometer unter ein trockenes Tuch gelegt. Wie hoch ist der Temperaturunterschied?