

**Liebe Bio-Kistler,**

diese Woche haben wir Ihnen leckere Zutaten für eine frische Currypaste eingepackt: frischer Ingwer, frische Curcuma, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Schalotten und eine Limette.  
Dazu gibt es noch zwei tolle asiatische Rezepte – guten Appetit.

Ihr Georg Schmälzle

## Rezept: **Currypaste**

### Zutaten

1 Stück Curcuma  
1 Stück Ingwer  
2–3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Stengel Zitronengras  
1 Limette  
2 Schalotten  
oder eine kleine Zwiebel  
5–7 schw. Pfefferkörner  
etwas grobkörniges Meersalz  
etwas Kreuzkümmel

- Curcuma (Achtung stark färbend), Ingwer, Knoblauch und Schalotten (bzw. Zwiebel) schälen und fein würfeln. Die Umblätter des Zitronengrases entfernen und



Foto:  
©Harald  
Grunsky/  
pixelto.de

den weißen Anteil sehr fein schneiden. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft pressen. Die Chilischote entkernen und fein schneiden.

- Alle Zutaten (den Limettensaft ausgenommen) mit dem Pfeffer, dem Kreuzkümmel und dem Salz in einem Mörser zu einer homogenen Paste verarbeiten. Zum Schluss etwas (1 TL) Limettensaft hinzugeben. Anstelle des Mörsers kann man auch alle Zutaten unzerkleinert mit dem Pürierstab oder einer kleinen Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.
- Die Paste kann ohne Probleme auch ohne einige dieser Zutaten erstellt werden, verliert aber etwas von ihrem runden Aroma.
- Die Paste kann unter Öl einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Hitzeresistentes Öl, z.B. Bratöl, verwenden.

## Rezept: **Exotische Gemüsepfanne für 4 Pers.**

### Currypaste – siehe Rezept

### Zutaten

ca. 250–300 g Basmatireis und etwas Butter  
500 g Chinakohl  
500 g Lauch  
200 g Süßkartoffel  
400 g Paprika rot  
400 ml Kokosmilch  
250 g Tofu  
100 ml etwas aufgelöste Gemüse- oder Hühnerbrühe  
etwas Bratöl

- Tofu vorbereiten wie angegeben. Den Reis waschen und wie in der Anleitung zum Kochen bringen. Paprika waschen, entkernen und in grobe Quadrate schneiden

(z.B. 2–3cm Kantenlänge). Chinakohl waschen und in grobe Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in längliche Streifen schneiden.

- 2–3 Essl. Bratöl in einer Pfanne (oder Wok) stark erhitzen, die Currypaste in der Pfanne unter rühren anrösten, so dass sich die Aromen voll entfalten können. Die Paprika und Süßkartoffel hinzugeben und unter rühren garen. Vorsicht! Nicht die Paste anbrennen lassen, lieber mit etwas weniger Hitze starten und sich rantasten. Den Chinakohl in Streifen geschnitten hinzugeben und wenn diese angegart sind mit der Brühe löschen und mit der Kokosmilch auffüllen.
- Die Hitze herunternehmen etwas köcheln lassen und den Tofu hinzugeben. Wenn die Blätter in sich zusammenfallen ist das Gericht fertig. Alle Gemüse sollten noch knackigen Biss haben.

# So bleiben Obst und Gemüse länger frisch!



Voller Vitamine, Mineralstoffe und natürlich viel Geschmack haben Sie Ihre wöchentliche Lieferung von frischem knackigem Obst und Gemüse in unserer Bio-Kiste erhalten. Nun geht's ans Einräumen der leckeren Fitmacher, sofern sie nicht gleich gegessen oder verarbeitet werden. Und dann stellt sich regelmäßig die Frage: Kühlschrank, Keller oder einfach in den Obstkorb? Damit Sie Ihre Lebensmittel länger genießen können, haben wir für Sie ein paar Tipps zur Lagerung zusammengetragen.

**Wir stehen Ihnen selbstverständlich auch gerne zur Verfügung, wenn noch die eine oder andere Frage auftaucht.**

## Was immer gilt

Ab dem Moment der Ernte geht es bei fast allen Gemüse- und Obstarten „bergab“. Die Stoffwechselfvorgänge gehen weiter, d.h. Wasser wird verdunstet, Nährstoffe werden abgebaut – der Welke- und Alterungsprozess beginnt. Ausnahme: Bei nachreifenden Obst- und Gemüsearten (z. B. Äpfel, Tomaten) wird durch die richtige Lagerung die Qualität noch verbessert. Mit folgenden einfachen Maßnahmen können Sie Frische und Geschmack länger erhalten:

## Das Wichtigste: Verdunstung vermeiden

Für die meisten Gemüsearten und viele Obstsorten ist das Gemüsefach des Kühlschranks der richtige Lagerort (Ausnahmen s. im Kasten unten). Wenn dort kein Platz mehr ist, übergangsweise in einem anderen Fach des Kühlschranks aufbewahren.

**Wichtig:** Das Gemüse dazu unbedingt in einen geschlossenen Behälter geben, notfalls in einen Plastikbeutel einschlagen, um es vor dem Austrocknen zu schützen.

**Tipp:** Selbst im Gemüsefach bleiben Salat und andere Gemüse, abgedeckt oder in Folie eingeschlagen, noch länger frisch.

**Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel u.a.** Bleiben länger frisch, wenn Sie vor dem Einräumen das Laub entfernen.

## Ungewaschen hält besser

Obst, v.a. Steinobst, am besten immer erst unmittelbar vor der Zubereitung oder dem Verzehr waschen. Durchs Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben lassen.

## Taufrische Kräuter

Bei Bundkräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).

**Ausnahme:** Basilikum ins Wasser stellen und möglichst bald verbrauchen.

## Grundsätzlich gilt: Obst und Gemüse getrennt lagern

Welche der Früchte sich wie vertragen, verrät die Tabelle auf den Innenseiten.

## Vor direkter Sonne schützen

Lichtgeschützte Lagerung ist immer vorteilhaft. Kartoffeln und Chicoree sollten Sie unbedingt ganz im Dunklen aufbewahren.

## Was Sie vermeiden sollten

**Niemals in den Kühlschrank**

**Bananen** Sie verfärben sich schwarz, allerdings erst wenn sie wieder ins Warme kommen.

**Exoten wie Mangos, Papayas und Ananas** Wenn sie zu kalt gelagert werden, können sie braun werden, wässrig-glasige Stellen bekommen und verlieren an Aroma.

**Tomaten** Bei zu kühler Lagerung leidet der Geschmack.

**Basilikum** Minimum 8°C, bei niedrigeren Temperaturen bekommt er schwarze Kälteflecken.

**Auberginen** Sie sind ebenfalls sehr kälteempfindlich; Minimum ca. 10°C, darunter bekommen sie Kälteschäden.



# Gemüse – so bleibt's

Was?	Wo?	Was gibt's zu beachten?	Wie lange?	Verwendung
Gemüse ist in der Regel gut im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Wenn ein anderer Platz günstiger ist, haben wir das bei der entsprechenden Sorte vermerkt.				
<b>Aubergine</b>	Gemüsefach des Kühlschranks, besser kühler Keller (ca. 8–10°C)	Bei zu kühler Lagerung bekommen sie rostbraune Flecken. Locker in einem Plastikbeutel eingeschlagen im Gemüsefach.	bis zu 5 Tage	gedünstet, gebraten, gekocht und gegrillt
<b>Austernpilze</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Nur in Papier, niemals im PE-Beutel. Der weiße Flaum auf den Pilzen ist kein Schimmel, sondern der Pilz selbst, der weiter wächst.	ca. 3 Tage	gedünstet, gebraten, gekocht und gegrillt
<b>Blumenkohl</b>	Kühlschrank oder Keller	Unbedingt dunkel, mit Laub aufbewahren.	10–14 Tage	gedämpft, gekocht, auch als Rohkost
<b>Bohnen</b>	nicht unter 4°C, kälteempfindlich!	Gewaschen, aber ungeputzt, in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen, kühl und dunkel aufbewahren, bald verbrauchen.	2–4 Tage	NIE roh, NUR gekocht oder gedünstet!
<b>Broccoli</b>	sofort in den Kühlschrank packen!	Immer kühl und dunkel, bald verbrauchen.	nicht länger als 3–4 Tage	gedämpft, gekocht
<b>Chicoree</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Unbedingt lichtgeschützt und dunkel aufbewahren, z.B. in mehrere Lagen Papier eingeschlagen, bei 0–5°C.	7–10 Tage	roh, gedämpft, gebraten, gedünstet
<b>Chinakohl</b>	Kühlschrank	In Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch eingeschlagen (zwischendurch lüften!).	bis zu 2 Wochen	roh aber auch gedämpft, gebraten oder gedünstet
<b>Endivien</b>	Keller (kühl) / Kühlschrank	In Papier oder feuchtes Tuch eingeschlagen, vor dem Austrocknen schützen.	2–3 Wochen	roh
<b>Erbsen</b>	kühl bei 0–5°C	Stets in den Hülsen in ein feuchtes Tuch einschlagen, nicht neben Zwiebeln oder Zitrusfrüchten lagern, bald verbrauchen.	1–2 Tage	NIE roh. NUR gekocht oder gedünstet!
<b>Feldsalat</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Leicht angefeuchtet und lose in einen Plastikbeutel packen (Blätter sollten nicht im Wasser liegen!).	3–4 Tage	roh
<b>Fenchel</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Vorher zartes Grün abschneiden und gemeinsam mit der Knolle in ein feuchtes Tuch einschlagen.	3–4 Tage, Knollen ohne Grün auch etwas länger	roh aber auch gedämpft, gebraten oder überbacken
<b>Grünkohl</b>	im Gemüsefach, kühl bei 0–5°C	In feuchtes Tuch eingeschlagen.	2–4 Tage	geschmort, gekocht, gedünstet, zarte Blätter auch roh
<b>Gurken</b>	im Gemüsefach des Kühlschranks oder Keller (dunkel, 8–12°C), kälteempfindlich!	Schnittfläche mit Frischhaltefolie bedecken, dann innerhalb 1–2 Tage verbrauchen.	ganze Früchte 3–5 Tage	roh, gedünstet, geschmort
<b>Kartoffeln</b>	Keller (kühl und dunkel), ggf. für kurze Zeit auch im Gemüsefach	Bei Lagerung unter 3,5°C bekommen sie einen süßlichen Geschmack, NICHT zusammen mit Äpfeln lagern. Grüne Stellen vor dem Verarbeiten unbedingt entfernen.	bis 6 Monate	NIE roh! NUR gekocht, gedünstet, frittiert oder gebraten
<b>Knoblauch</b>	Speisekammer	Trocken und nicht neben Obst lagern.	mehrere Wochen	roh, gedünstet, gebraten
<b>Kohl / Kraut</b> (Rot-, Blau-, Weiß-, Spitz-)	Kühlschrank oder kühler Keller	Ganze Köpfe 1–2 Wochen, nach dem Anschneiden Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, innerhalb 4–5 Tagen verbrauchen. Bei längerer Lagerung im Keller werden die äußeren Hüllblätter evtl. trocken, erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen.	6–8 Tage, ganze Köpfe im Keller auf Lattenrost einige Wochen bis 2 Monate	gekocht, gebraten, geschmort, fein geraspelt auch als Rohkost
<b>Kohlrabi</b>	Kühlschrank	Kühl und dunkel, Laub entfernen, dann bleiben sie länger frisch (bis zu 10 Tagen).	mit Laub max. 4 Tage	roh, gedünstet, geschmort
<b>Kräuter</b>	Kühlschrank	Gummi oder Band entfernen, Kräuter leicht mit Wasser benetzen und in geschlossener Frischhaltebox oder -beutel im Kühlschrank lagern.	mehrere Tage	
<b>Kürbis, Winter-</b> (Angebot von Sept. – März)	Speisekammer (8–12°C), kälteempfindlich!	Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, dann innerhalb 2–3 Tagen verbrauchen.	ganze Frucht einige Wochen bis Monate	roh, gedünstet, gekocht, gebacken
<b>Kürbis, Sommer-</b> (Angebot von Juli – Sept.)	Speisekammer (8–12°C), kälteempfindlich!	Wie Zucchini, Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken, dann innerhalb 2–3 Tagen verbrauchen.	ganze Frucht eine bis mehrere Wochen	roh, gedünstet, gekocht, gebacken
<b>Mangold</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Mangold verliert beim Aufbewahren schnell seine wertvollen Vitalstoffe. Deshalb möglichst rasch verzehren, sonst in ein feuchtes Tuch einschlagen. Verwendet werden die Stiele und die Blätter.	2–4 Tage	gedünstet, viele Spinatrezepte lassen sich auch mit Mangold zubereiten
<b>Möhren</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Nicht neben nachreifenden Früchten lagern, sonst werden die Möhren bitter. Bei Bundmöhren Laub entfernen, dunkel und luftig vor dem Austrocknen geschützt aufbewahren. Herbstmöhren sind auch im Keller in einer Kiste in einem Sand-/Erde-Gemisch bis zu 2 Monate lagerfähig.	1 Woche	roh, gekocht, gedünstet, geschmort

# Knackig frisch!



Telefon 07223/6361  
www.schmaelzle.com  
Bioland®  
Obst & Gemüse

Was?	Wo?	Was gibt's zu beachten?	Wie lange?	Verwendung
Gemüse ist in der Regel gut im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Wenn ein anderer Platz günstiger ist, haben wir das bei der entsprechenden Sorte vermerkt.				
<b>Paprika</b>	Speisekammer oder Kühlschrank	Kühl und dunkel lagern, nicht neben nachreifenden Gemüse- oder Obstsorten, Paprika reifen selbst nach.	gut 5 Tage	roh, gedünstet oder gebraten
<b>Petersilienwurzel/ Pastinaken</b>	Kühlschrank oder kühler Keller (0–5° C)	Kühl und dunkel lagern, wie Möhren.	ca. 10–14 Tage	roh, gekocht
<b>Pilze</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Dunkel lagern, vor Austrocknen schützen, in Papier einschlagen (NICHT in Folie), bald verbrauchen.	2–3 Tage	roh, gedünstet, geschmort
<b>Porree / Lauch</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Kühl und trocken, in Papier eingeschlagen, nicht neben Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen.	bis zu 10 Tagen	roh und gegart
<b>Radieschen</b>	Kühlschrank	Kühl und dunkel; ohne Laub in geschlossenem Behälter im Kühlschrank über eine Woche haltbar.	mit Laub max. 4 Tage	roh, auch geschmort
<b>Rhabarber</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Benötigt hohe Luftfeuchtigkeit, in ein feuchtes Tuch einschlagen.	bis zu einer Woche	gedünstet, blanchiert, gekocht
<b>Rettich</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Ganze Rettiche mit Laub können Sie bis zu einer Woche aufbewahren, ohne Laub erheblich länger; angeschnittene Stücke mit Frischhaltefolie abdecken.	bis zu einer Woche	roh, auch gekocht
<b>Rosenkohl</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	In Papier eingeschlagen.	2–5 Tage	gegart, gekocht
<b>Rote Bete</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Evtl. in Papier einschlagen, ggf. Laub entfernen, dann sind sie eine bis mehrere Wochen haltbar. Gegarte Rote Beete max. 1–2 Tage aufbewahren.	mit Laub bis zu einer Woche	roh, gekocht, gegart
<b>Salate, Blatt-</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	In Papier oder Folienbeutel eingeschlagen, bleiben Salate im Gemüsefach noch länger frisch und knackig (zwischendurch lüften!).	einige Tage; Eisberg, Batavia auch länger	roh
<b>Schwarzwurzeln</b>	Kühlschrank od. sehr kühler Keller	Kühl und trocken, dick in Zeitungspapier eingeschlagen.	bis zu einer Woche	roh, gegart, gekocht
<b>Sellerie, Knollen-</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Wie Karotten, Selleriestücke in Frischhaltefolie wickeln, bis zu 1 Woche im Gemüsefach.	Stücke bis zu 1 Woche, ganze Knollen ohne Grün auch länger	roh, gedünstet, gekocht, gegart
<b>Sellerie, Stangen-</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Gewaschen, in ein feuchtes Tuch einschlagen.	bis zu 4 Tage	gekocht
<b>Spargel</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Tagesfrisch schmeckt er am besten, zum Aufbewahren in ein feuchtes Tuch einschlagen.	max. 3–4 Tage	gekocht, auch roh
<b>Speiserübe</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Mairübchen im Kühlschrank bei ca. 0–5°C lagern, Herbstrüben sind ein gutes Lagergemüse und einige Wochen lagerfähig.	ca. 1 Woche	roh und gedünstet
<b>Spinat</b>	Gemüsefach des Kühlschranks	Am besten sofort verarbeiten, da sich beim Spinat die wertvollen Nährstoffe schnell abbauen. Wenn Lagerung notwendig, in ein feuchtes Tuch einschlagen.	Blattspinat max. 1 Tag, Wurzelspinat mehrere Tage	roh, gedünstet
<b>Steckrüben</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Evtl. in Papier einschlagen, ggf. Laub entfernen wenn sie länger aufbewahrt werden sollen.	einige Wochen	roh, gekocht, gedünstet, geschmort
<b>Süßkartoffeln</b>	Keller (kühl und dunkel) oder Kühlschrank	Ähnlich Kartoffeln, aufgrund ihres hohen Wassergehaltes aber nur begrenzt lagerfähig.	ca. 1–2 Wochen	gekocht, gebacken, frittiert, auch in der Schale gegart
<b>Tomaten</b>	bei Raumtemperatur, kälteempfindlich!	Möglichst dunkel lagern, Tomaten mit grünen Stellen reifen nach. Tomaten separat von anderem Gemüse lagern.	Vollreife Früchte: 3–4 Tage	roh, gedünstet und gekocht
<b>Topinambur</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Ungewaschen lagern, erst vor der Verarbeitung waschen, niemals in Plastik lagern (Schimmelgefahr!).	5 Tage	gekocht oder gebraten, auch als Rohkost
<b>Wirsing</b>	Kühlschrank oder kühler Keller	Schnittfläche mit Folie oder einem feuchten Tuch abdecken. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur spezielle Lagertypen.	10–15 Tage	gedünstet und geschmort
<b>Wurzelgemüse</b>	Keller (kühl und dunkel)	Ganzes Gemüse auf Lattenrost lagern (angeschnittene Stücke in Frischhaltefolie bis zu 3 Tage haltbar).	1–2 Monate	roh, gedünstet, gekocht, gegart
<b>Zucchini</b>	Speisekammer od. Kühlschrank, kälteempfindlich!	Locker in Papier eingeschlagen.	ca. 5 Tage	roh, gedünstet, gekocht, gebraten
<b>Zuckerhut</b>	Keller o. Balkon, bei 2–7°C	Gut in Zeitungspapier eingewickelt.	1–2 Monate	roh, auch geschmort
<b>Zuckermais</b>	Kühlschrank	Am besten mit den Lieschen (Hüllblättern), da sonst die Körner leichter trocken werden.	bis zu 5 Tagen	gekocht, gegrillt, auch roh
<b>Zwiebel</b>	Speisekammer und kühle Räume (8–12°C)	Trocken, luftig, dunkel und kühl lagern, aber nicht neben Obst.	mehrere Wochen	roh, gedünstet, gebraten