

27. Juli 2020

Unreife Früchte: Ärger und Lebensmittelverschwendung vermeiden

Verbraucherzentrale Hessen gibt Praxistipps

Während nicht ganz reif gekaufte Tomaten oder Aprikosen nach wenigen Tagen essbar und lecker sind, ist das bei unreifen Erdbeeren und Kirschen nicht der Fall. „Wer die Gründe dafür kennt, ist klar im Vorteil“, sagt Wiebke Franz von der Verbraucherzentrale Hessen. „Wer weiß, welche Früchte nachreifen können, kann das bei Einkauf und Lagerung berücksichtigen und so der Lebensmittelverschwendung entgegen wirken und seinen Geldbeutel entlasten.“

Früchte werden unreif geerntet, weil

- die Erzeuger bestimmte Pflanzenkrankheiten vermeiden wollen,
- die Fruchtart im unreifen Zustand länger lagerfähig oder
- aus fernen Ländern besser transportfähig ist.

Aber auch so manche heimische Früchte sind mit Blick auf den Umsatz schon vor der Reife auf dem Markt. Sie sind dann meist teurer und zudem noch geschmacksarm. Das gilt z. B. für Erdbeeren und Zwetschgen. Unreife Früchte sind auf den ersten Blick nicht immer gleich zu erkennen. Bei manchen deuten grüne Stellen oder sehr festes Fruchtfleisch daraufhin, dass sie noch nicht genussreif sind. „Am einfachsten ist es, das Obst zu probieren. Dies ist jedoch meist nur auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern möglich“, so Franz weiter.

Diese Früchte reifen nach: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Passionsfrüchte, Pflaumen, Tomaten, Wasser- und Honigmelonen.

Diese Früchte reifen nicht nach: Ananas, Auberginen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Granatäpfel, Grapefruits, Gurken, Himbeeren, Kirschen, Limetten, Limonen, Litschis, Mandarinen, Orangen, Trauben und Zitronen.

Die Sache mit dem Klimakterium

Früchte, die nach Beginn ihres Reifeprozesses vermehrt Kohlendioxid abgeben, werden klimakterische Früchte genannt: Sie reifen auch nach der Ernte weiter, bauen

dann beispielsweise Stärke zu Zucker ab und werden so genussreif. Das geht aber nur, wenn sie pflückreif geerntet wurden. Wurden die Früchte zu früh geerntet, reifen sie nicht nach, bleiben geschmacksarm und verderben schnell.

Was die eine Frucht reifen lässt, lässt die andere alt aussehen

Nachreifende Früchte geben außerdem das Pflanzenhormon Ethylen an die Umgebung ab. Das fördert den eigenen Reifeprozess und den anderer nachreifender Früchte.

Bei nicht nachreifenden Früchten begünstigt Ethylen hingegen den Alterungsprozess. „Daher sollten Sie zum Beispiel niemals Äpfel neben Erdbeeren und Kirschen lagern. Die Erdbeeren oder Kirschen würden dann schneller verderben. Mangos oder Avocados reifen hingegen schneller nach, wenn Sie sie neben eine Banane legen oder mit einem Apfel in eine Papiertüte stecken“, rät Franz.

Machen Sie Ihrem Ärger Luft

Damit Verbraucher im Handel Obst und Gemüse in gleich bleibender Qualität vorfinden, regelt die EU, dass die Ware ausreichend reif, aber nicht überreif in den Handel kommt. Sie müssen es daher nicht kritiklos hinnehmen, wenn Ihnen eine unreife Ananas angeboten wird, die nach dem Kauf nicht nachreift, sondern verdirbt. Mit dem Kassenschein können Sie die Ware im Geschäft reklamieren.

Gut für Klima und Geldbeutel

Frische Früchte aus der Region sind reif geerntet. Der kurze Weg vom Acker zum Regal verbraucht wenig Energie und schont das Klima. „Zudem unterstützen Sie mit dem Kauf von regionalen Saisonfrüchten die lokalen Erzeuger“, sagt Franz. Welche Früchte wann aus dem heimischen Freiland stammen, erklärt der kostenlose [Saisonkalender der Verbraucherzentralen](#).

Über die Verbraucherzentrale Hessen:

Die Verbraucherzentrale Hessen bietet unabhängige und werbefreie Beratung für Verbraucher in allen Lebenslagen, von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnzusatzversicherung. Unsere Kompetenz basiert auf der Erfahrung von jährlich ca. 100.000 Kontakten mit Verbrauchern in Hessen.