

# ACHACHA



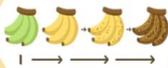
## Lagerung

- Unreif: Bei Raumtemperatur lagern, bis die Schale orange und leicht glänzend ist.
- Reif: Nach dem Reifen kühl lagern (8-12 °C), z. B. im Gemüsefach des Kühlschranks. So bleibt sie bis zu 2 Wochen frisch.



## Reifung

- Reife Früchte haben eine gleichmäßig orangefarbene Schale mit leichtem Glanz.
- Die Frucht gibt leicht nach, fühlt sich aber fest an.
- Unreife Früchte sind stumpf, matt und grünlich bis gelblich.



## Verzehrhinweis

- Die Schale nicht essbar – einfach leicht andrücken und aufbrechen oder einschneiden.
- Das weiße, saftige Fruchtfleisch um den Kern essen – süß-säuerlich im Geschmack.
- Nicht mitessen: den großen Samen im Inneren.



# ALOE VERA



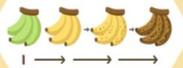
## Lagerung

Frisches Aloe-Vera-Blatt bei Raumtemperatur aufbewahren, wenn es bald verwendet wird. Für längere Haltbarkeit: im Kühlschrank lagern, ideal in Frischhaltefolie gewickelt – hält sich dort bis zu 1 Woche. Geschnittenes Gel immer luftdicht und kühl lagern.



## Reifung

Aloe Vera ist bei der Ernte sofort verwendbar und reift nicht nach. Das Gel im Inneren ist klar, schleimig und leicht bitter. Je älter das Blatt (idealerweise 3+ Jahre), desto gehaltvoller und wirksamer das Gel.



## Verzehrhinweis

Nur das klare Gel im Inneren ist essbar – vorher gründlich die grüne Schale und das gelbliche Aloin entfernen (wirkt abführend und kann reizend sein). Das Gel ist essbar in Smoothies, Säften oder als Nahrungsergänzung, schmeckt jedoch sehr neutral. Wichtig: in geringen Mengen genießen



# ATEMOYA



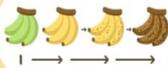
## Lagerung

Unreife Atemoyas bei Raumtemperatur lagern, bis sie weich werden. Sobald sie reif sind, im Kühlschrank aufbewahren – dort bleiben sie 2–3 Tage frisch. Vorsichtig behandeln, da sie sehr druckempfindlich sind.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn die Schale leicht bräunlich wird und sie bei sanftem Druck nachgibt. Dann ist das Fruchtfleisch weich, cremig und besonders süß, mit einem Geschmack, der an Vanille, Ananas und Birne erinnert.



## Verzehrhinweis

Frucht halbieren und auslöffeln oder schälen und in Stücke schneiden. Kerne nicht essbar. Ideal zum pur Genießen, in Desserts, Smoothies oder gekühlt als tropische Delikatesse.



# AVOCADO BACON



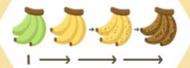
## Lagerung

Unreife Bacon-Avocados bei Raumtemperatur lagern, bis sie bei leichtem Druck nachgeben. Reife Früchte im Kühlschrank aufbewahren – so halten sie sich 2–3 Tage. Angeschnittene Avocados luftdicht kühlen, ideal mit Zitronensaft gegen Oxidation.



## Reifung

Die Bacon-Avocado reift von grün glänzend zu dunklerem Olivgrün – ohne schwarz zu werden wie Hass. Reif ist sie, wenn sie leicht weich ist. Das Fruchtfleisch ist hellgelb, cremig, mild und wenig ölig, mit kaum nussigem Aroma – ideal für alle, die es dezent mögen.



## Verzehrhinweis

Halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln oder in Scheiben schneiden. Perfekt für Salate, Bowls, Aufstriche, Sushi, Sandwiches oder pur mit Salz und Limette.



# AVOCADO TROPICAL



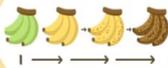
## **Lagerung**

Wird meist unreif geerntet (grün und hart).  
Reift bei Zimmertemperatur innerhalb von 4-7 Tagen nach.  
Reifezeichen: Frucht wird weich bei leichtem Druck,  
Schale bleibt meist grün (anders als bei Hass-Avocados).



## **Reifung**

Unreif: Bei Zimmertemperatur lagern (nicht im  
Kühlschrank).  
Reif: Im Kühlschrank aufbewahren, max. 2-3 Tage haltbar.  
Reifung kann beschleunigt werden durch Lagerung mit  
Äpfeln oder Bananen



## **Verzehrhinweis**

Hat ein milderer Aroma als die kleine Hass-Avocado.  
Etwas festeres Fruchtfleisch, ideal für Salate und Scheiben,  
weniger für Guacamole.  
Vor dem Verzehr halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch  
auslöffeln oder schälen.



# AVOCADO HASS



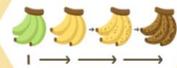
## **Lagerung**

Unreife Hass-Avocados bei Raumtemperatur nachreifen  
lassen. Sobald sie bei leichtem Druck weich nachgeben, im  
Kühlschrank lagern, um die Reife zu verlangsamen – dort  
halten sie sich 2-3 Tage. Zum schnelleren Nachreifen mit  
einem Apfel in eine Papiertüte legen.



## **Reifung**

Die Hass-Avocado reift von grün zu dunkelbraun bis fast  
schwarz. Reif ist sie, wenn sie bei sanftem Druck nachgibt,  
sich aber nicht matschig anfühlt. Das Fruchtfleisch ist  
dann butterweich, hellgrün und nussig-aromatisch.



## **Verzehrhinweis**

Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch  
auslöffeln oder würfeln. Perfekt für Guacamole, Bowls,  
Toasts, Smoothies oder Salate. Mit etwas Zitronensaft  
beträufeln und den Kern dazu legen, um Oxidation  
(Bräunung) zu verlangsamen.



# BABY AUBERGINE



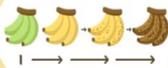
## Lagerung

Baby-Auberginen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern, idealerweise in einem luftdurchlässigen Beutel. Sie bleiben dort 3–5 Tage frisch. Nicht feucht lagern, da sie schnell Druckstellen entwickeln.



## Reifung

Baby-Auberginen sind bei der Ernte bereits verzehrfähig und reifen nicht nach. Sie haben eine dünnere Schale, zarteres Fruchtfleisch und weniger Bitterstoffe als große Auberginen. Je kleiner, desto milder und aromatischer.



## Verzehrhinweis

Vor der Zubereitung nur waschen und den Strunk entfernen – Schale und Fruchtfleisch sind essbar. Perfekt zum Grillen, Braten, Schmoren oder Frittieren. Ideal für asiatische Wokgerichte, Antipasti oder gefüllt aus dem Ofen.



# BABY BANANE



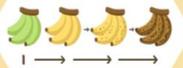
## Lagerung

Unreife Baby-Bananen bei Raumtemperatur lagern, bis sie gelb mit kleinen braunen Punkten sind. Reife Früchte können im Kühlschrank aufbewahrt werden – die Schale wird dunkel, aber das Fruchtfleisch bleibt süß und genießbar.



## Reifung

Baby-Bananen reifen wie normale Bananen nach – von grün zu gelb. Je mehr braune Punkte, desto süßer und aromatischer das Fruchtfleisch. Sie bleiben etwas fester und schmecken intensiver als große Bananen.



## Verzehrhinweis

Schälen und roh genießen – ideal als Snack, in Obstsalaten, Desserts, Babybrei oder karamellisiert in der Pfanne. Auch perfekt zum Backen oder für Smoothies, da sie besonders süß und cremig sind.



# BABY ANANAS



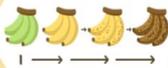
## Lagerung

Baby-Ananas bei Raumtemperatur lagern, wenn sie noch nachreifen soll (leicht grünlich). Sobald sie reif und duftend ist, im Kühlschrank aufbewahren – dort hält sie sich ca. 3–5 Tage. Angeschchnittene Frucht luftdicht kühlen.



## Reifung

Baby-Ananas reift bei Zimmertemperatur leicht nach. Reif ist sie, wenn die Schale goldgelb ist und die Frucht intensiv süß duftet. Sie ist kleiner, zarter und deutlich süßer als die große Ananas – mit weniger Säure und weicherem Strunk.



## Verzehrhinweis

Schale entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben oder Stücke schneiden – der Strunk ist oft essbar. Perfekt zum Rohverzehr, Grillen, in Desserts, Smoothies oder als Snack. Auch hübsch als Dekoration in Cocktails oder Obstplatten.



# BABY KAROTTEN



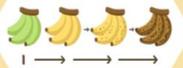
## Lagerung

Baby-Karotten gehören in den Kühlschrank, idealerweise in einer luftdichten Box mit leicht feuchtem Tuch – so bleiben sie knackig und frisch bis zu 7 Tage. Nicht offen liegen lassen, sonst trocknen sie schnell aus.



## Reifung

Baby-Karotten sind bereits geerntete, junge Karotten und reifen nicht nach. Sie haben ein feineres Aroma und eine zarte Textur im Vergleich zu ausgewachsenen Möhren



## Verzehrhinweis

Roh, gedünstet oder leicht angebraten genießen. Sie sind sofort verzehrfertig, oft schon geschält. Perfekt als Snack, für Lunchboxen, Dips, Suppen oder Pfannengerichte. Vor dem Essen nur kurz abspülen.



# BABY LAUCH



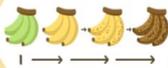
## **Lagerung**

Baby-Lauch im Kühlschrank, idealerweise im Gemüsefach, lagern – locker in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einem luftdurchlässigen Beutel. So bleibt er 3–5 Tage frisch. Nicht waschen vor der Lagerung, da er sonst schneller welkt.



## **Reifung**

Baby-Lauch ist die jung geerntete Form des Lauchs (Porree) und reift nach der Ernte nicht weiter. Er hat dünnere Stängel, zartes Blattgrün und ein milderes Aroma als ausgewachsener Lauch



## **Verzehrhinweis**

Ganz verwendbar – sowohl das weiße als auch das grüne Ende. Kurz waschen und in feine Ringe oder Stücke schneiden. Ideal zum Dünsten, Braten, Grillen oder roh in Salaten. Besonders lecker in Quiches, Bowls oder Pasta.



# BABY MAIS



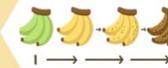
## **Lagerung**

Baby-Mais im Kühlschrank aufbewahren – am besten in einem luftdurchlässigen Beutel oder feuchtem Tuch. So bleibt er 3–5 Tage frisch. Nicht waschen vor der Lagerung, um Feuchtigkeit und Schimmelbildung zu vermeiden. schließen und kühlen.



## **Reifung**

Baby-Mais ist jung geernteter Zuckermais, bevor die Körner voll ausgebildet sind. Er reift nicht weiter nach und wird direkt nach der Ernte verzehrt. Seine zarte Textur macht ihn ideal für schnelle Zubereitung.



## **Verzehrhinweis**

Ganz essbar – inklusive Kolben. Roh oder kurz blanchiert eignet er sich für Salate, Wokgerichte, Pfannen, Antipasti oder zum Grillen. Auch beliebt in der asiatischen Küche.



# BABY MANGO



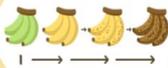
## Lagerung

Unreife Baby-Mangos bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich werden und duften, im Kühlschrank lagern – dort bleiben sie 3–5 Tage frisch. Angeschnittene Früchte luftdicht verschließen und kühlen.



## Reifung

Baby-Mangos reifen wie große Mangos von grün zu gelb/orange. Sie geben bei leichtem Druck nach, duften intensiv süß und entwickeln ein zartes, faserfreies Fruchtfleisch. Sie sind oft schneller reif und aromatischer als größere Sorten.



## Verzehrhinweis

Seitlich entlang des flachen Kerns schneiden, Fruchtfleisch einschneiden oder direkt auslöffeln. Perfekt für den rohen Verzehr, in Obstsalaten, Smoothies, Babybrei oder Desserts. Schale nicht mitessen.



# BABY PAK CHOI



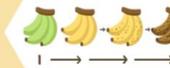
## Lagerung

Baby Pak Choi im Kühlschrank aufbewahren, ideal im Gemüsefach in einem luftdurchlässigen Beutel oder feuchten Tuch. So bleibt er 3–4 Tage frisch. Nicht luftdicht verpacken, da er sonst schneller welk wird.



## Reifung

Baby Pak Choi ist eine jung geerntete Variante des klassischen Pak Choi. Er reift nicht weiter nach der Ernte. Seine kleinen Blätter und zarten Stiele sind milder und schneller gar als beim großen Bruder.



## Verzehrhinweis

Komplett essbar – einfach waschen und die Enden leicht kürzen. Perfekt zum Dünsten, Braten, Grillen oder Rohverzehr in Salaten. Besonders beliebt in Wok-Gerichten, Bowls oder asiatischen Suppen. Garpunkt: nur kurz garen, damit er knackig bleibt.



# BABY ROTE BEETE



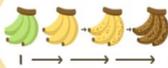
## Lagerung

Baby-Rote Bete im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren – idealerweise mit etwas Grün (nicht komplett abgeschnitten) und in einem luftdurchlässigen Beutel. So bleibt sie bis zu 1 Woche frisch. Vor der Lagerung nicht waschen, sonst verkürzt sich die Haltbarkeit.



## Reifung

Baby-Rote Bete ist eine früh geerntete Variante der klassischen Rote Bete und reift nach der Ernte nicht weiter. Sie ist zarter, milder und schneller gegart, mit einer schönen natürlichen Süße und weniger erdiger Note.



## Verzehrhinweis

Roh, gegart oder gebacken genießbar. Einfach schälen (bei sehr jungen Knollen optional), dann z. B. hobeln für Carpaccio, rösten, dünsten oder kochen. Auch das zarte Blattgrün ist essbar – ideal für Salate oder zum Dünsten.



# BABY FENCHEL



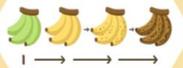
## Lagerung

Baby-Fenchel im Kühlschrank, idealerweise im Gemüsefach, lagern. In einem luftdurchlässigen Beutel oder feuchtem Tuch hält er sich bis zu 5 Tage frisch. Nicht luftdicht verschließen, sonst beginnt er zu schwitzen und welkt schneller.



## Reifung

Baby-Fenchel ist eine jung geerntete Form des normalen Fenchels – er reift nicht weiter. Seine Knollen sind kleiner, zarter und milder im Geschmack, mit feinem, süßlich-anisartigem Aroma.



## Verzehrhinweis

Roh oder gegart verzehrbar. Die zarte Knolle eignet sich perfekt für Salate, Rohkost, Antipasti oder kurz gebraten im Wok. Auch das zarte Grün (Fenchelkraut) kann mitgegessen oder als Garnitur verwendet werden.



# BABY ZUCCHINI



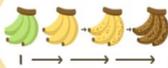
## Lagerung

Baby-Zucchini im Kühlschrank, am besten im Gemüsefach, aufbewahren. Unverpackt oder in einem luftdurchlässigen Beutel bleiben sie bis zu 5 Tage frisch. Vor Feuchtigkeit schützen, sonst werden sie weich.



## Reifung

Baby-Zucchini sind junge, früh geerntete Zucchini – sie reifen nach der Ernte nicht weiter. Sie sind kleiner, zarter und haben eine dünnere Schale sowie feineres Aroma als ausgewachsene Zucchini.



## Verzehrhinweis

Roh oder gekocht verzehrbar – z. B. in Salaten, gedünstet, gegrillt oder gebraten. Nicht schälen nötig. Perfekt als Beilage, im Ofen, im Wok oder gefüllt. Besonders dekorativ in ganzen Stücken oder als Scheiben.



# BULLET CHILI



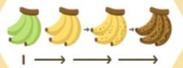
## Lagerung

Frische Bullet Chilis im Kühlschrank aufbewahren – am besten in einem luftdurchlässigen Beutel oder lockerem Papier. Dort halten sie sich bis zu 1 Woche. Alternativ trocknen oder einfrieren, um sie länger haltbar zu machen.



## Reifung

Bullet Chilis reifen von grün zu kräftig rot. Grün: schärfer, leicht grasig, Rot: etwas milder im Biss, aber intensiver im Aroma, mit leicht fruchtiger Note. Sie deutlich schärfer als Jalapeños, aber unter Habaneros.



## Verzehrhinweis

Sehr scharf! Nur in kleinen Mengen verwenden. Ideal zum Würzen von Currys, Saucen, Eintöpfen oder asiatischen Gerichten. Beim Schneiden Handschuhe empfohlen. Kerne und Innenhäute nach Bedarf entfernen, um die Schärfe zu mildern.



# FEIJOA



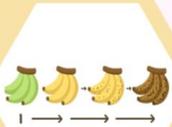
## Lagerung

Unreife Feijoas bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich und duftend sind, im Kühlschrank lagern – dort bleiben sie etwa 2–4 Tage frisch. Angeschnittene Früchte immer abgedeckt kühlen.



## Reifung

Die Feijoa ist reif, wenn sie bei leichtem Druck nachgibt und angenehm frisch-fruchtig duftet. Das Fruchtfleisch ist dann innen glasig, geleeartig in der Mitte und außen leicht körnig – mit einem Aroma zwischen Ananas und Erdbeere



## Verzehrhinweis

Frucht halbieren und auslöffeln. Die Schale ist essbar, aber eher herb – meist wird nur das Innere gegessen. Ideal pur, im Smoothie, Joghurt, Kompott oder als Marmelade.



# GALANGAWURZEL



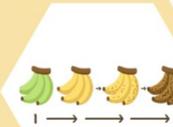
## Lagerung

Frische Galangawurzel im Kühlschrank aufbewahren, ideal in einem luftdichten Behälter oder in Folie gewickelt – sie hält sich dort bis zu 2 Wochen. Alternativ: einfrieren (geschält oder ungeschält) für längere Haltbarkeit.



## Reifung

Galanga reift nicht nach – sie wird geerntet, wenn sie voll entwickelt ist. Frische Wurzeln sind fest, saftig und haben eine glatte, hellbraune bis rötliche Schale. Alte Wurzeln werden holzig und verlieren Aroma.



## Verzehrhinweis

Vor der Verwendung schälen und in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Wegen der faserigen Struktur meist nicht mitgegessen, sondern mitgekocht und entfernt (ähnlich wie Lorbeerblatt). Perfekt für Currys, Suppen (z. B. Tom Kha Gai) und Pasten. Nicht roh verzehren.



# GRENADILLA



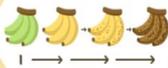
## **Lagerung**

Grenadillas bei Raumtemperatur lagern, bis die Schale leicht runzlig und orange-golden wird. Reife Früchte im Kühlschrank aufbewahren, dort bleiben sie 3–5 Tage frisch. Angeschnittene Früchte abgedeckt lagern.



## **Reifung**

Die Frucht ist reif, wenn die Schale leuchtend orange ist und sich leicht einschieben oder eindrücken lässt. Innen befindet sich ein durchsichtiger, süßer Gelee-Kernmix mit schwarzen essbaren Samen – milder und süßer als die klassische Passionsfrucht.



## **Verzehrhinweis**

Einfach halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln – Kerne essbar. Ideal zum pur Genießen, für Desserts, Fruchtsalate, Joghurts oder Cocktails. Die Schale ist nicht essbar.



# GRÜNE SALATMANGO



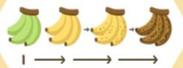
## **Lagerung**

Grüne Salat-Mangos bei Raumtemperatur aufbewahren, wenn du sie bald verwenden möchtest. Für längere Haltbarkeit: im Kühlschrank lagern, dort halten sie sich 5–7 Tage. Nicht mit reifenden Früchten lagern, da sie sonst zu schnell nachreifen.



## **Reifung**

Salatmangos sind gezielt unreif geerntet und werden grün und hart verwendet. Sie reifen bei Zimmertemperatur langsam nach, werden dabei weicher und süßer – verlieren aber ihre typisch säuerliche Frische. Wenn du sie als Salatmango verwenden willst: nicht nachreifen lassen.



## **Verzehrhinweis**

Schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch ist knackig, herb-säuerlich – ideal für asiatische Salate (z. B. mit Chili, Fischsauce, Limette), Pickles, Chutneys oder als frischer Kontrast in herzhaften Gerichten. Auch lecker mit Salz, Chili und Limette pur als Snack.



# GRÜNE SALATPAPAYA



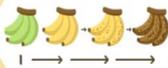
## **Lagerung**

Grüne Papayas bei Raumtemperatur lagern, wenn sie bald verarbeitet werden. Für längere Haltbarkeit im Kühlschrank aufbewahren – dort bleibt sie 5–7 Tage frisch. Nicht neben reifen Früchten lagern, da das die Reifung beschleunigt.



## **Reifung**

Salatpapayas sind unreif geerntet, mit grüner Schale und festem, weißlichem bis hellgrünem Fruchtfleisch. Sie reifen bei Raumtemperatur langsam nach – dabei werden sie weich, orangefarben und süß. Für Salatverwendung: unbedingt unreif verwenden!



## **Verzehrhinweis**

Papaya schälen, entkernen und das feste Fruchtfleisch grob raspeln oder in Streifen schneiden. Typisch in thailändischem Papayasalat mit Chili, Limette, Fischsauce, Erdnüssen und Knoblauch. Auch fermentiert, eingelegt oder kurz gebraten genießbar.



# GUAVE ROTFLEISCHIG



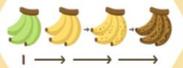
## **Lagerung**

Unreife Guaven bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich und duftend sind, im Kühlschrank lagern – dort halten sie sich etwa 3–4 Tage. Angeschnittene Guaven luftdicht verschließen und kühl aufbewahren.



## **Reifung**

Reif ist die Guave, wenn die Schale gelblich wird und sie bei leichtem Druck nachgibt. Innen zeigt sich das typisch rosarote bis rote Fruchtfleisch – saftig, süß-säuerlich und hocharomatisch. Sie duftet dann intensiv fruchtig.



## **Verzehrhinweis**

Frucht roh verzehren – mit oder ohne Schale (je nach Sorte und Geschmack). Kerne sind essbar, aber hart – viele essen nur das weiche Innere. Ideal für Säfte, Smoothies, Konfitüren oder pur als Snack.



# HABANERO



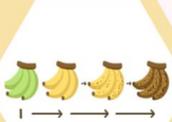
## Lagerung

Frische Habaneros im Kühlschrank lagern, idealerweise in einem luftdurchlässigen Beutel. So halten sie sich bis zu 1 Woche. Für längere Haltbarkeit: einfrieren, trocknen oder einlegen.



## Reifung

Habaneros reifen von grün über orange bis leuchtend rot. Unreif (grün): grasig-scharf, Reif (rot/orange/gelb): intensiv fruchtig, tropisch-aromatisch und extrem scharf. Schärfe bleibt beim Reifen stabil, das Aroma wird komplexer und süßer.



## Verzehrhinweis

Sehr scharf! Immer sparsam dosieren, beim Schneiden Handschuhe tragen. Ideal zum Aromatisieren von Saucen, Marinaden, Chutneys oder feurigen Gerichten. Meist in feinsten Mengen verarbeitet – oft reicht eine halbe Schote.



# HONIG MANGO



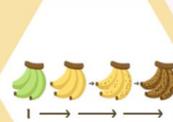
## Lagerung

Unreife Honig-Mangos bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich und aromatisch sind, im Kühlschrank lagern – dort bleiben sie 3–5 Tage frisch. Angeschnittene Früchte immer luftdicht verschließen und kühl aufbewahren.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn die Schale kräftig gelb ist, manchmal mit kleinen Falten, und sie bei leichtem Druck weich wird. Dann ist das Fruchtfleisch samtig, intensiv süß und fast faserfrei – perfekt zum pur Genießen.



## Verzehrhinweis

Seitlich entlang des Kerns schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und auslöffeln oder die Frucht schälen und in Scheiben schneiden. Nicht mit Schale essen. Ideal für Desserts, Smoothies, Bowls oder einfach pur.



# JACKFRUCHT GESCHÄLT



## Lagerung

Frisch geschälte Jackfrucht im Kühlschrank luftdicht aufbewahren – sie hält sich dort ca. 3–5 Tage.

Für längere Haltbarkeit:

- Einfrieren (roh oder vorgegart)
- Vakuumieren

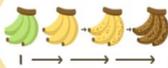


## Reifung

Bereits geschälte Jackfrucht ist verzehrbereit und reift nicht weiter.

Es gibt zwei Hauptvarianten:

- Reife Jackfrucht (süß): goldgelb, fruchtig, bananen-ananas-artig – roh essbar



## Verzehrhinweis

Reif (süß): direkt essen, für Smoothies, Desserts, Bowls oder pur



# JALAPEÑOS



## Lagerung

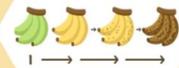
Frische Jalapeños im Kühlschrank lagern – am besten in einem luftdurchlässigen Beutel oder Papiertuch. So bleiben sie bis zu 1 Woche frisch. Für längere Haltbarkeit können sie auch eingelegt oder eingefroren werden.



## Reifung

Jalapeños reifen von grün zu rot. Grün: frisch, knackig, mild-scharf, Rot: reifer, etwas süßer und aromatischer, oft etwas schärfer

Die Schärfe bleibt beim Reifen weitgehend stabil, das Aroma wird jedoch komplexer.



## Verzehrhinweis

Roh, gebraten, gegrillt oder gefüllt verwendbar. Kerne und Scheidewände entfernen, wenn weniger Schärfe gewünscht ist. Perfekt für Salsas, Tacos, Burger, Wraps oder zum Einlegen.



# JAVA APFEL



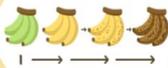
## Lagerung

Frische Java-Äpfel im Kühlschrank aufbewahren – dort bleiben sie 3–5 Tage knackig und saftig. Bei Zimmertemperatur sollten sie möglichst am selben Tag verzehrt werden, da sie schnell weich werden und an Aroma verlieren.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn sie glänzend rosa, rot, grünlich oder violett ist – je nach Sorte. Sie reift nicht wesentlich nach, also sollte sie vollreif geerntet und direkt verzehrt werden. Das Fruchtfleisch ist hell, sehr saftig und mild-süß, mit leichtem Blütenaroma.



## Verzehrhinweis

Einfach waschen und roh essen – mit oder ohne Schale. Kernlos oder mit winzigem, weichem Kern, der mitgegessen werden kann. Ideal als erfrischender Snack, in Obstsalaten, Currys oder eingelegt mit Gewürzen. Tipp: gekühlt servieren für extra Frische!



# JUNGER INWER MIT TRIEB



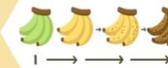
## Lagerung

Junger Ingwer mit Trieb sollte im Kühlschrank gelagert werden – ideal in einem leicht feuchten Tuch oder luftdurchlässigen Beutel. So bleibt er bis zu 1 Woche frisch. Alternativ: einfrieren (mit oder ohne Trieb).



## Reifung

Junger Ingwer wird frühzeitig geerntet – er hat eine dünnere, hellere Schale, ist weniger faserig und deutlich milder im Geschmack. Die grünen Triebe zeigen, dass er besonders frisch ist. Nach der Ernte reift er nicht weiter.



## Verzehrhinweis

Schale oft so zart, dass sie nicht entfernt werden muss. Ideal für Rohkost, feine Currys, Tees, Ingwershots. Der grüne Trieb ist ebenfalls essbar, aber geschmacklich milder – kann fein geschnitten werden. Auch zum Einlegen (z. B. Sushi-Ingwer) geeignet.



# KAFFIR-LIMETTENBLÄTTER



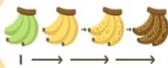
## **Lagerung**

Getrocknete Kaffir-Limettenblätter in einem luftdichten Behälter, trocken, dunkel und kühl lagern – z. B. im Küchenschrank. So bleiben sie mehrere Monate aromatisch. Licht und Feuchtigkeit vermeiden, sonst verlieren sie Geschmack.



## **Reifung**

Die Blätter werden im reifen Zustand geerntet und anschließend getrocknet – sie sind gebrauchsfertig und benötigen keine weitere Reifung. Beim Trocknen wird das Aroma intensiver, aber auch etwas herber und weniger frisch-zitronig.



## **Verzehrhinweis**

Vor der Verwendung kurz in warmem Wasser einweichen, um sie geschmeidiger zu machen. Dann mitkochen und entfernen – z. B. in Suppen oder Currys. Nicht zum Rohverzehr geeignet. Auch fein zerstoßen (z. B. im Mörser) als Gewürz möglich – Gewürzmischungen, Pasten oder Tees.



# KAKAOFRUCHT



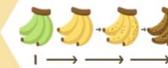
## **Lagerung**

Frische Kakaofrüchte bei Raumtemperatur lagern und innerhalb von 3–5 Tagen verzehren. Sie sind nicht kälteresistent – nicht im Kühlschrank lagern! Nach dem Öffnen Pulpe und Bohnen rasch weiterverarbeiten oder kühlen (max. 1–2 Tage).



## **Reifung**

Die Frucht ist reif, wenn sie eine kräftige Farbe (gelb, orange, rot oder violett, je nach Sorte) hat und auf Druck etwas nachgibt. Beim Öffnen zeigt sich eine weiße, süß-säuerliche Pulpe, die die Kakaobohnen umgibt.



## **Verzehrhinweis**

Frucht aufschneiden, das weiße Fruchtfleisch (Pulpe) roh genießen – schmeckt tropisch-süß, leicht zitronig, Kakaobohnen können mitgegessen – oft wird nur die Pulpe verzehrt, Bohnen eignen sich nach Trocknung und Fermentation zur Herstellung von Kakao & Schokolade



# KARAMBOLE



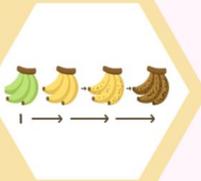
## Lagerung

Reife Karambolen im Kühlschrank lagern – dort halten sie sich etwa 1 Woche. Unreife Früchte können bei Raumtemperatur nachreifen, bis sie eine gleichmäßig gelbe Farbe bekommen. Druckstellen vermeiden – sie sind empfindlich.



## Reifung

Die Frucht reift von grün zu leuchtend gelb. Reif ist sie, wenn sie gelb mit leicht bräunlichen Rändern ist und leicht duftet. Das Fruchtfleisch ist dann saftig, knackig und süß-säuerlich. Je reifer, desto süßer.



## Verzehrhinweis

Einfach waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden – die Schale ist essbar. Die sternförmigen Scheiben sind ideal für Obstsalate, Bowls, Desserts oder als Dekoration. Auch lecker in Säften, Chutneys oder leicht karamellisiert.



# KIWI GOLD



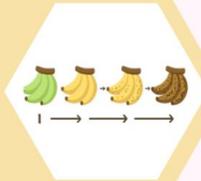
## Lagerung

Unreife Gold-Kiwis bei Raumtemperatur lagern, am besten neben Äpfeln oder Bananen zur schnelleren Reifung. Sobald sie weich und aromatisch sind, im Kühlschrank aufbewahren – so halten sie sich etwa 5–7 Tage.



## Reifung

Die Gold-Kiwi ist reif, wenn sie bei sanftem Druck leicht nachgibt. Die Schale bleibt dabei glatt und goldgelb. Ihr Geschmack wird mit zunehmender Reife süßer und tropischer, ohne die Säure der grünen Kiwi.



## Verzehrhinweis

Einfach halbieren und auslöffeln oder die Schale vorsichtig abschälen und in Scheiben schneiden. Die Gold-Kiwi ist besonders süß, weich und kernarm – ideal für Obstsalate, Bowls oder pur als Snack.



# KOCHBANANE



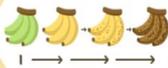
## **Lagerung**

Unreife Kochbananen (grün) bei Raumtemperatur lagern – sie reifen in wenigen Tagen. Sobald sie gelb oder schwarz werden, können sie im Kühlschrank noch 2–3 Tage aufbewahrt werden. Die Schale wird dunkler, das Fruchtfleisch bleibt gut.



## **Reifung**

Die Kochbanane verändert beim Reifen ihre Farbe und Verwendung: Grün: fest, mild, Gelb: weicher, süßlicher, Schwarz: sehr weich, süß. Sie wird also je dunkler, desto süßer und ist in jedem Reifestadium verwendbar – je nach Gericht.



## **Verzehrhinweis**

Nicht roh essen! Kochbananen müssen gekocht, gebraten, frittiert oder gebacken werden. Vor der Zubereitung Schale mit Messer entfernen (besonders bei grüner Schale) und in Scheiben oder Stücke schneiden.



# KOKOSNUSS



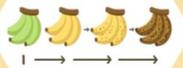
## **Lagerung**

Ungeöffnet ist die braune Kokosnuss bei Zimmertemperatur mehrere Wochen bis Monate haltbar. Nach dem Öffnen: Fruchtfleisch im Kühlschrank luftdicht lagern (hält ca. 3–5 Tage), Kokoswasser sofort genießen oder kühlen. Fruchtfleisch lässt sich auch einfrieren oder trocknen.



## **Reifung**

Die braune Kokosnuss ist voll ausgereift bei der Ernte – sie reift nicht weiter. Erkennbar an der haarigen, harten Schale und dem hohlen Klang beim Klopfen. Beim Schütteln sollte man Kokoswasser hören – ein Zeichen für Frische.



## **Verzehrhinweis**

Zum Öffnen an den drei „Augen“ ansetzen (z. B. mit Schraubenzieher oder Bohrer), Kokoswasser ausgießen, dann mit Hammer oder schwerem Gegenstand aufbrechen. Fruchtfleisch roh essen, reiben, rösten oder mixen



# KURKUMA



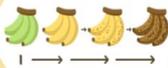
## **Lagerung**

Frische Kurkumawurzel im Kühlschrank, luftdicht verpackt (z. B. in einer Dose oder Frischhaltefolie), lagern – so bleibt sie 2–3 Wochen haltbar. Für längere Lagerung: einfrieren oder in dünne Scheiben trocknen.



## **Reifung**

Frischer Kurkuma ist bei der Ernte sofort einsatzbereit und reift nicht nach. Die glatte, orangefarbene Innenstruktur ist ein Zeichen für Frische. Je älter, desto trockener und faseriger wird die Wurzel.



## **Verzehrhinweis**

- Vor der Verwendung gründlich waschen und schälen (mit Löffel oder Sparschäler). fein reiben (für Currys, goldene Milch, Tees), in Scheiben (zum Mitkochen), frisch pürieren (für Säfte, Smoothies, Pasten)
- Achtung: färbt stark



# LILA KAROTTE



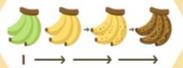
## **Lagerung**

Lila Karotten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren – am besten unverpackt oder in einem luftdurchlässigen Beutel. So bleiben sie bis zu 1 Woche frisch. Vor der Lagerung nicht waschen, um Feuchtigkeit zu vermeiden.



## **Reifung**

Lila Karotten sind bei der Ernte bereits verzehrrif und reifen nicht nach. Sie haben außen eine dunkelviolette bis fast schwarze Schale, innen sind sie je nach Sorte orange, weiß oder ebenfalls violett. Der Geschmack ist kräftiger, leicht süßlich-nussig.



## **Verzehrhinweis**

Roh, gekocht oder gebacken verwendbar – ideal für Salate, Ofengemüse, Pürees oder bunte Bowls. Beim Garen kann die Farbe leicht austreten – besonders beim Kochen in Wasser. Tipp: dämpfen oder rösten, um Farbe und Aroma zu erhalten.



# LITSCHI



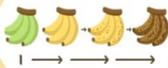
## Lagerung

Frische Litschis im Kühlschrank lagern – am besten mit Schale und in einem luftdurchlässigen Beutel. So bleiben sie bis zu 1 Woche frisch. Bei Zimmertemperatur trocknet die Schale schnell aus, das Fruchtfleisch bleibt aber noch kurz genießbar.



## Reifung

Litschis sind reif, wenn die Schale rosa-rot bis rötlich-braun ist und sich leicht lösen lässt. Sie reifen nicht nach – unreif geerntet bleiben sie sauer. Das weiße, geleeartige Fruchtfleisch ist dann zart, saftig und süß-aromatisch.



## Verzehrhinweis

Schale einritzen oder aufbrechen, das Fruchtfleisch herausnehmen und Kern entfernen. Perfekt zum pur Genießen, für Obstsalate, Cocktails oder asiatische Desserts. Kern und Schale nicht essbar.



# LONGKONG



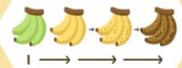
## Lagerung

Longkong-Früchte bei Raumtemperatur lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verzehren. Sie sind sehr empfindlich und neigen bei Kälte zu Fleckenbildung. Nicht im Kühlschrank lagern, da sie dort schneller verderben.



## Reifung

Longkong ist reif, wenn die Schale gelblich-beige ist und sich leicht eindrücken lässt. Das glasig-weiße Fruchtfleisch ist dann süß, saftig und leicht zitrusartig mit milder Bitternote. Die Frucht reift nach der Ernte nicht weiter.



## Verzehrhinweis

Die Frucht vorsichtig aufbrechen (mit Fingern oder leichtem Druck) und das Fruchtfleisch herausnehmen. Einige Segmente enthalten kleine, bittere Kerne – diese nicht mitessen.



# LULO



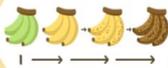
## Lagerung

Unreife Lulos bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Reife Früchte am besten im Kühlschrank aufbewahren – dort halten sie sich etwa 3–4 Tage. Angeschnittene Lulos luftdicht lagern und schnell verbrauchen.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn die Schale leuchtend orange ist und sie auf leichten Druck nachgibt. Innen ist das Fruchtfleisch grünlich mit gelben Kernen, saftig und säuerlich-fruchtig im Geschmack – ähnlich wie eine Mischung aus Passionsfrucht, Tomate und Limette.



## Verzehrhinweis

Frucht halbieren und das Gelee-artige Fruchtfleisch auslöffeln oder durch ein Sieb passieren. Perfekt für Säfte, Sorbets, Cocktails oder zum Verfeinern von Saucen. Nicht mit Schale essen, diese ist leicht pelzig und ungenießbar.



# MANGO KENT



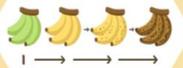
## Lagerung

Unreife Mango Kent bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich wird und duftet, im Kühlschrank lagern – dort bleibt sie etwa 3–5 Tage frisch. Angeschnittene Mango immer abgedeckt und gekühlt aufbewahren.



## Reifung

Die Mango Kent ist reif, wenn sie bei sanftem Druck leicht nachgibt und süß duftet – auch wenn die Schale noch grünlich bleibt. Sie reift von innen nach außen, also nicht auf die Farbe allein verlassen.



## Verzehrhinweis

Seitlich entlang des flachen Kerns schneiden, Fruchtfleisch einschneiden und auslöffeln oder in Würfeln servieren. Das faserarme, saftige Fruchtfleisch ist ideal für Smoothies, Bowls oder puren Genuss. Schale nicht mitessen.



# MANGO NAM DOK MAI



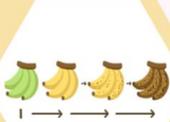
## Lagerung

Unreife Mangos bei Raumtemperatur reifen lassen, am besten neben Äpfeln oder Bananen. Reife Früchte im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich etwa 3–5 Tage. Nicht zu kühl lagern, um Aromaverlust zu vermeiden.



## Reifung

Nam Dok Mai reift von grün zu goldgelb. Reif ist sie, wenn sie bei leichtem Druck weich wird und einen intensiv süßen Duft verströmt. Das Fruchtfleisch ist dann faserfrei, butterweich und sehr süß – ideal zum reinen Verzehr.



## Verzehrhinweis

Seitlich entlang des Kerns schneiden, Fruchtfleisch einschneiden und auslöffeln oder in Würfeln servieren. Perfekt für Sticky Rice mit Mango, Smoothies oder pur. Schale nicht mitessen.



# MANGOSTAN



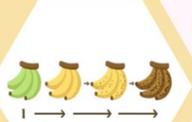
## Lagerung

Frische Mangostan bei Raumtemperatur lagern und innerhalb weniger Tage verzehren. Für kurze Zeit im Kühlschrank haltbar, dort jedoch nicht zu kalt lagern, da das Fruchtfleisch sonst verhärtet.



## Reifung

Reif ist die Frucht, wenn die Schale dunkelviolett ist und bei leichtem Druck nachgibt. Überreif kann das Fruchtfleisch durchsichtig und gummiartig werden.



## Verzehrhinweis

Mit einem Messer vorsichtig die dicke Schale rundherum einschneiden und aufbrechen. Das weiße Fruchtfleisch im Inneren sieht aus wie Knoblauchzehen, ist aber saftig, süß-säuerlich und zart – einfach pur genießen! Kern ist nicht essbar!



# MARACUJA



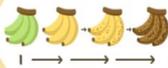
## Lagerung

Unreife gelbe Maracujas bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Reif gewordene Früchte im Kühlschrank aufbewahren – dort bleiben sie etwa eine Woche frisch. Angeschnittene Früchte immer abgedeckt lagern.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn sie leuchtend gelb ist und die Schale beginnt, sich leicht zu kräuseln oder runzlig zu zeigen. Dann ist das Fruchtfleisch aromatisch, saftig und mild-säuerlich – weniger intensiv als die violette Sorte, aber sehr erfrischend.

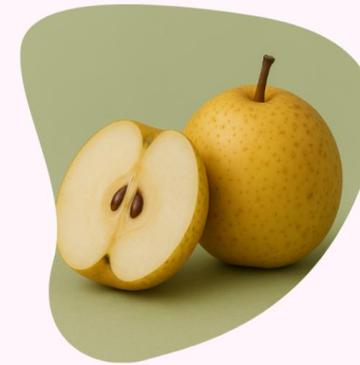


## Verzehrhinweis

Frucht halbieren und das gelbe bis orangefarbene Fruchtfleisch mit Kernen auslöffeln. Die Kerne sind essbar. Ideal für Säfte, Sorbets, Smoothies, Bowls oder pur. Schale nicht essbar.



# NASHI BIRNE



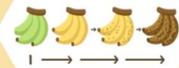
## Lagerung

Reife Nashi-Birnen im Kühlschrank aufbewahren – dort bleiben sie bis zu 2 Wochen frisch. Unreife Früchte können bei Raumtemperatur nachreifen. Immer separat lagern, da sie leicht Druckstellen bekommen.



## Reifung

Nashi-Birnen sind meist schon reif beim Kauf. Reife Früchte sind goldgelb oder hellgrün, mit fester, glatter Schale. Sie sind nicht weich wie klassische Birnen, sondern bleiben knackig und saftig, auch im reifen Zustand.



## Verzehrhinweis

Roh verzehren, wie einen Apfel – Schale ist essbar, aber wer mag, kann sie schälen. Ideal in Salaten, Obstplatten, asiatischen Gerichten oder pur als Snack. Auch lecker als Zutat in Chutneys oder kurz angebraten.



# PAPAYA FORMOSA



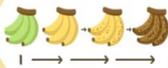
## **Lagerung**

Unreife Formosa-Papayas bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich werden und angenehm duften, im Kühlschrank lagern – dort halten sie sich 3–5 Tage. Angeschnittene Papaya immer luftdicht und gekühlt aufbewahren.



## **Reifung**

Die Formosa-Papaya ist reif, wenn die Schale gelb-orange gefärbt ist und die Frucht bei leichtem Druck nachgibt. Je reifer, desto süßer und aromatischer das orangefarbene Fruchtfleisch. Unreif schmeckt sie neutral bis herb.



## **Verzehrhinweis**

Längs halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit Löffel auslösen oder schälen. Pur genießen oder mit Limettensaft, Joghurt oder in Smoothies. Die Kerne sind essbar, schmecken aber scharf-pfeffrig – optional in kleinen Mengen als Topping verwendbar.



# PAPAYA GOLDEN



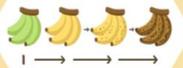
## **Lagerung**

Unreife Golden Papayas bei Raumtemperatur reifen lassen. Sobald sie weich sind und angenehm duften, im Kühlschrank lagern – dort bleiben sie etwa 3–4 Tage frisch. Angeschnittene Früchte immer abgedeckt und gekühlt aufbewahren.



## **Reifung**

Die Frucht ist reif, wenn die Schale dunkelgrün bis bräunlich wird und sie bei leichtem Druck weich nachgibt. Das Fruchtfleisch ist dann cremig, saftig und süß, mit einem Aroma von Banane, Vanille und Ananas.



## **Verzehrhinweis**

Frucht längs halbieren, Kerne mit Löffel entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln oder schälen und schneiden. Perfekt für Frühstück, Smoothies, Bowls oder pur. Die Kerne sind essbar, aber scharf – oft nur in kleinen Mengen verwendet.



# PAPAYA PALMER



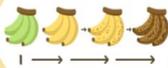
## **Lagerung**

Unreif: Bei Zimmertemperatur (18–25 °C) lagern, idealerweise in Papier – Reifung in 2–4 Tagen.  
Reif: Im Kühlschrank lagern, 2–3 Tage haltbar.  
Geschnitten: In Frischhaltebox luftdicht & im Kühlschrank lagern



## **Reifung**

- Unreif: Grüne Schale, sehr fest, kein Duft.
- Reif: Leuchtend gelbe bis orange Schale, leicht nachgiebig auf Druck, angenehm fruchtiger Duft.
- Überreif: Sehr weich, braune Flecken oder feuchte Stellen – schnell verzehren oder kühlen!



## **Verzehrhinweis**

Längs halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit Löffel auslösen oder schälen. Pur genießen oder mit Limettensaft, Joghurt oder in Smoothies. Die Kerne sind essbar, schmecken aber scharf-pfeffrig – optional in kleinen Mengen als Topping verwendbar.



# PAPAYA SAMBA



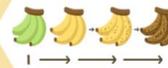
## **Lagerung**

Unreif: Bei Zimmertemperatur (18–25 °C) lagern, idealerweise in Papier – Reifung in 2–4 Tagen.  
Reif: Im Kühlschrank lagern, 2–3 Tage haltbar.  
Geschnitten: In Frischhaltebox luftdicht & im Kühlschrank lagern



## **Reifung**

- Unreif: Grüne Schale, sehr fest, kein Duft.
- Reif: Leuchtend gelbe bis orange Schale, leicht nachgiebig auf Druck, angenehm fruchtiger Duft.
- Überreif: Sehr weich, braune Flecken oder feuchte Stellen – schnell verzehren oder kühlen!



## **Verzehrhinweis**

Längs halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit Löffel auslösen oder schälen. Pur genießen oder mit Limettensaft, Joghurt oder in Smoothies. Die Kerne sind essbar, schmecken aber scharf-pfeffrig – optional in kleinen Mengen als Topping verwendbar.



# PASSIONSFRUCHT



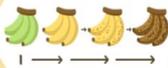
## Lagerung

Unreife Passionsfrüchte bei Raumtemperatur lagern, bis die Schale leicht schrumpelig wird – dann sind sie vollreif. Danach im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich bis zu 1 Woche. Angeschnittene Früchte immer abdecken und kühl lagern.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn die Schale dunkellila bis bräunlich ist und leicht einsinkt oder schrumpelt. Das ist kein Mangel, sondern ein Zeichen für ein süß-säuerlich aromatisches Fruchtfleisch. Gelbe Sorten bleiben meist glatt, duften aber intensiv.



## Verzehrhinweis

Einfach halbieren und das geleeartige Fruchtfleisch mit Kernen auslöffeln. Die Kerne sind essbar und sorgen für Crunch. Ideal für Desserts, Joghurt, Smoothies, Cocktails oder pur mit Löffel. Schale nicht essbar.



# PHYSALIS



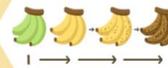
## Lagerung

Physalis am besten mit Hülle (Kelch) an einem kühlen, trockenen Ort lagern – so halten sie sich bis zu 2 Wochen. Im Kühlschrank lagerbar, aber vor dem Verzehr auf Zimmertemperatur bringen.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn der Kelch trocken und papierartig wirkt und die Beere innen leuchtend orange ist. Unreife Früchte sind grünlich und können leicht bitter sein – nicht verzehren!



## Verzehrhinweis

Den Kelch zurückziehen oder entfernen und die Beere roh genießen. Sie schmeckt süß-säuerlich, ideal für Snacks, Obstsalate, Käseplatten oder als Dekoration für Desserts und Cocktails.



# PITAHAYA GELB



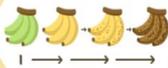
## Lagerung

Unreife gelbe Pitahayas bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Reife Früchte im Kühlschrank lagern, dort bleiben sie etwa 3-5 Tage frisch. Nicht zu kalt lagern – das kann das Aroma beeinträchtigen.



## Reifung

Reif ist die Frucht, wenn die Schale leuchtend gelb ist und leicht auf Druck nachgibt. Ihre Stacheln trocknen leicht ein. Unreif schmeckt sie mild, reif wird sie deutlich süßer und saftiger.



## Verzehrhinweis

Einfach halbieren und das weiße Fruchtfleisch mit den kleinen schwarzen Kernen auslöffeln. Die Schale ist nicht essbar. Der Geschmack ist aromatisch-süß, ideal für Smoothies, Obstsalate oder pur.



# PITAHAYA ROT/ROT



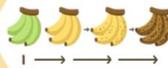
## Lagerung

Reife Früchte im Kühlschrank lagern, dort halten sie sich 3-5 Tage. Unreife Früchte bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Nicht kälter als 8°C, da sonst das Aroma leidet.



## Reifung

Reif ist die Frucht, wenn die Schale kräftig rot ist und auf sanften Druck leicht nachgibt. Innen ist das Fruchtfleisch tiefrot bis pink. Je reifer, desto süßer und saftiger.



## Verzehrhinweis

Frucht halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln oder schälen und schneiden. Schale nicht essbar. Das intensiv rot gefärbte Fruchtfleisch ist mild-süß, erfrischend und dekorativ – ideal für Bowls, Smoothies oder pur. Achtung: färbt stark!



# PITAHAYA ROT/WEISS



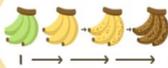
## Lagerung

Unreife rote Pitahayas bei Raumtemperatur lagern, bis sie weich sind. Reife Früchte dann im Kühlschrank aufbewahren – dort bleiben sie 3–5 Tage frisch.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn sie bei leichtem Druck nachgibt und die Schale kräftig rosa-rot gefärbt ist. Die Schuppen können leicht antrocknen. Unreif ist sie fest und schmeckt weniger süß.



## Verzehrhinweis

Halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln oder schälen und würfeln. Schale nicht essen! Das Fruchtfleisch ist mild-süß – perfekt für Bowls, Smoothies oder als Snack.



# RAMBUTAN



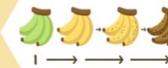
## Lagerung

Frische Rambutan bei Raumtemperatur innerhalb von 1–2 Tagen verzehren. Für längere Haltbarkeit im Kühlschrank lagern – dort bleiben sie bis zu 5 Tage frisch. Nicht luftdicht verpacken, da sie sonst schwitzen und schneller verderben.



## Reifung

Reife Rambutan erkennt man an einer leuchtend roten oder gelben Schale mit weichen, biegsamen "Haaren". Nach der Ernte reifen sie nicht weiter nach



## Verzehrhinweis

Mit einem kleinen Schnitt die Schale aufbrechen und das weiße, saftige Fruchtfleisch herausnehmen. Kern nicht essbar! Geschmacklich erinnert sie an eine Mischung aus Litschi, Traube und Rose.



# SALAK



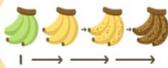
## Lagerung

Salak bei Raumtemperatur aufbewahren und innerhalb von 3–5 Tagen verzehren. Für etwas längere Haltbarkeit im Kühlschrank lagern, aber nicht zu kühl, da sie sonst an Aroma verlieren. Nicht stapeln, da die Schale druckempfindlich ist.



## Reifung

Die Frucht ist reif, wenn die schuppige, braune Schale leicht glänzt und die Frucht fest, aber nicht hart ist. Sie reift nicht wesentlich nach – also beim Kauf auf Frische achten. Das Fruchtfleisch ist meist beige, knackig bis leicht mehlig, mit süß-säuerlichem, nussigem Aroma.



## Verzehrhinweis

Vorsichtig die Schale ablösen und das Fruchtfleisch entnehmen. Kerne nicht essbar. Die Konsistenz erinnert an Apfel – ideal pur, leicht gekühlt. Auch beliebt getrocknet oder eingelegt.



# SCHWARZER KNOBLAUCH



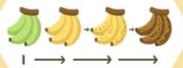
## Lagerung

Schwarzer Knoblauch ist durch Fermentation länger haltbar. Am besten luftdicht verschlossen und kühl lagern – z. B. im Kühlschrank oder Vorratsschrank. So bleibt er mehrere Wochen bis Monate frisch.



## Reifung

Schwarzer Knoblauch ist kein eigener Knoblauchttyp, sondern entsteht durch kontrollierte Fermentation von normalem weißen Knoblauch. Dabei wird er schwarz, weich und entwickelt einen süßlich-würzigen Geschmack, ohne die typische Schärfe.



## Verzehrhinweis

Schale entfernen, die weichen, schwarzen Zehen sind sofort verzehrfertig. Geschmacklich erinnert er an Balsamico, Pflaume – perfekt für Saucen, Dressings, Pasta, Risotto oder pur als Umami-Boost. Nicht braten – er verliert beim Anbraten Aroma und wird bitter.



# STACHELANNONE



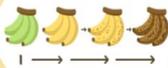
## **Lagerung**

Unreife Stachelannonen bei Raumtemperatur lagern, bis sie weich werden. Danach in den Kühlschrank legen und innerhalb von 2–3 Tagen verzehren. Nicht neben sehr feuchten Früchten lagern, da sie leicht Druckstellen bekommen.



## **Reifung**

Die Frucht ist reif, wenn sie auf leichten Fingerdruck nachgibt und sich die Schale dunkelgrün bis leicht bräunlich färbt. Innen wird sie cremig und duftet intensiv süßlich. Unreif ist sie hart und geschmacklich neutral.



## **Verzehrhinweis**

Einfach halbieren und das weiche Fruchtfleisch auslöffeln – Kerne nicht mitessen! Ihr Geschmack erinnert an eine Mischung aus Erdbeere, Banane und Ananas. Ideal zum pur Genießen, in Smoothies oder Desserts.



# TAMARILLO



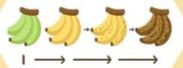
## **Lagerung**

Unreife Tamarillos bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sobald sie weich sind, im Kühlschrank lagern – dort halten sie sich bis zu 10 Tage. Nicht drücken, da sie druckempfindlich sind.



## **Reifung**

Die Tamarillo ist reif, wenn ihre Schale eine tiefrote oder gelborangene Farbe hat und sie bei leichtem Druck nachgibt. Das Fruchtfleisch wird dann saftig, aromatisch und leicht süß-säuerlich.



## **Verzehrhinweis**

Schale ist nicht essbar – Frucht halbieren und auslöffeln oder schälen und in Scheiben schneiden. Ideal für Salate, Chutneys, Desserts oder einfach pur mit etwas Zucker oder Salz genießen.



# TAMARINDEN



## **Lagerung**

Tamarinden sollten luftdicht, trocken und kühl gelagert werden – z.B. im Küchenschrank.

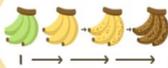
Haltbarkeit: mehrere Monate bis über ein Jahr.

Nach dem Öffnen bei warmem Klima idealerweise im Kühlschrank aufbewahren.



## **Reifung**

Sie ist nicht nachreifend und behält in getrockneter Form ihren süß-säuerlichen, tieffruchtigen Geschmack. Je dunkler, desto konzentrierter.



## **Verzehrhinweis**

Von der braunen getrockneten Schale befreien und das Fruchtfleisch genießen. Kerne sind nicht essbar.



# THAI CHILI GRÜN



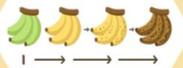
## **Lagerung**

Frische grüne Thai-Chilis im Kühlschrank aufbewahren, idealerweise in einem luftdurchlässigen Beutel oder Papiertuch – so halten sie sich etwa 1–2 Wochen. Für längere Lagerung: einfrieren.



## **Reifung**

Grüne Thai-Chilis sind die unreifen Früchte der Pflanze. Sie werden mit der Zeit rot, wobei die Schärfe bleibt, aber das Aroma süßer wird. Grün geerntet = frischer, grasiger Geschmack.



## **Verzehrhinweis**

Sehr scharf – vorsichtig dosieren! Ideal zum Anbraten, Einlegen oder für grüne Currypasten. Vor dem Schneiden Handschuhe empfohlen oder gründlich Hände waschen. Passt perfekt zu thailändischen und vietnamesischen Gerichten.



# THAI CHILI ROT



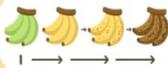
## Lagerung

Frische rote Thai-Chilis im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter oder Papiertuch aufbewahren – so halten sie sich bis zu 2 Wochen. Für längere Lagerung: einfrieren oder trocknen.



## Reifung

Thai-Chilis reifen von grün zu leuchtend rot. Die rote Farbe zeigt volle Reife und maximale Schärfe sowie Süße. Nach der Ernte reifen sie nicht weiter nach – Farbe und Schärfe sind dann stabil.



## Verzehrhinweis

Sehr scharf – sparsam verwenden! Fein gehackt in Currys, Saucen oder Dips einrühren. Beim Schneiden Handschuhe empfohlen oder danach gründlich Hände waschen. Ideal für authentisch thailändische Schärfe.



# TRINK-KOKOSNUSS



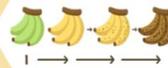
## Lagerung

Ungeöffnete junge bei Raumtemperatur lagern & innerhalb von 5–7 Tagen verzehren. Im Kühlschrank bleiben sie etwas länger frisch (bis zu 2 Wochen). Nach dem Öffnen: Kokoswasser sofort trinken. Das weiche Fruchtfleisch im Kühlschrank lagern & bald verbrauchen



## Reifung

Die junge Kokosnuss ist grün oder weiß beschnitten und wird unreif geerntet, wenn sie besonders viel Kokoswasser enthält. Das Fruchtfleisch ist weich, geleeartig und mild-süß. Sie reift nach der Ernte nicht weiter.



## Verzehrhinweis

Oben einschneiden oder aufbohren (oft mit Machete oder Spezialmesser), Kokoswasser direkt trinken – pur oder als Zutat für Smoothies, Cocktails, Bowls. Das weiche Fruchtfleisch mit Löffel auskratzen – perfekt für Desserts, Currys oder roh.



# WILDER BROKKOLI



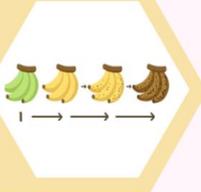
## Lagerung

Wilder Brokkoli im Kühlschrank, am besten in einem perforierten Beutel oder leicht feuchtem Tuch aufbewahren. So bleibt er 2-4 Tage frisch. Nicht luftdicht verpacken, sonst schwitzt er und verliert an Qualität.



## Reifung

Bimi wird jung geerntet und ist sofort verzehrbereit – er reift nicht nach. Die Stängel sind zart, das Aroma ist milder und süßlicher als bei klassischem Brokkoli. Er vereint die zarten Blüten von Brokkoli mit dem knackigen Biss von grünem Spargel.



## Verzehrhinweis

Komplett essbar – von Blüte bis Stiel. Kurz blanchieren, dämpfen, braten oder grillen. Ideal als Beilage, in Bowls, asiatischen Gerichten, Wokpfannen oder roh im Salat. Garpunkt: kurz garen, damit Farbe, Biss und Nährstoffe erhalten bleiben.



# WASABI



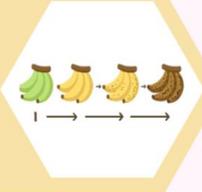
## Lagerung

Frischen Wasabi im Kühlschrank lagern – idealerweise in ein feuchtes Tuch gewickelt und in einem luftdichten Behälter. So bleibt er bis zu 2 Wochen frisch.



## Reifung

Wasabi ist direkt nach der Ankunft genießbar – er reift nicht wie Obst nach.



## Verzehrhinweis

Wasabi immer frisch reiben, nur so entfaltet sich das typisch scharfe, aromatische Profil. Verwende eine feine Reibe (z.B. aus Keramik oder Haifischhaut). Sofort nach dem Reiben servieren – perfekt zu Sushi, Sashimi oder in Dips.

