



Gesunde Ernährung - Lebensmittel richtig lagern

Das Frühbeet ist bestellt und die Hoffnung auf frisches Obst und Gemüse wächst. Natürlich sollten wir uns das ganze Jahr über gesund ernähren. Experten raten zu „Fünf am Tag“ – wir sollten also **fünf Hände voll frisches Obst und Gemüse täglich** verzehren. Der Lebensmittelhandel macht es möglich. Das ist auch gut so, wenn man dabei beachtet, dass es möglichst saisonale Ware aus regionalen Anbaugebieten ist.

Der gesundheitsbewusste Verbraucher hat sich mit frischen Waren eingedeckt. Nun stellt sich die Frage der richtigen Lagerung. Bei den meisten Produkten ist das nicht schwer. Tiefkühlwaren sollten so schnell wie möglich zurück in den „Kälteschlaf“. Gekühlte, leicht verderbliche Waren in den Kühlschrank.

Wie aber sortiert man die Produkte richtig ein? Der aid (Informationsdienst im Bereich Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) empfiehlt folgende Aufteilung der Lebensmittel **im Kühlschrank**:

obere Abstellfläche:	Käse, zubereitete Speisen und geräucherte Fleischwaren
mittlere Abstellfläche:	Milch und Milchprodukte
untere Abstellfläche (Glasplatte):	leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fischerzeugnisse, Wurst, Fleisch und Fleischwaren
Obst- und Gemüsefach:	Obst und Gemüse mit Ausnahme kälteempfindlicher Arten
Türfächer:	Lebensmittel, die nur leicht gekühlt werden müssen, wie Butter oder Getränke, Senf, Ketchup

Bei neueren Kühlgeräten und so genannten No-frost-Geräten herrschen im Innenraum weitgehend gleiche Temperaturen. Alle Lebensmittel können an beliebiger Stelle einsortiert werden. Zur besseren Übersicht empfiehlt es sich aber auch hier, die Lebensmittel nach Gruppen sortiert einzuordnen.

Doch nicht alle Sorten Obst und Gemüse gehören in den Kühlschrank. Laut den Experten des aid können die meisten heimischen Obst- und Gemüsearten (z. B. Kern-, Stein-, Beerenobst, Blattsalate, Wurzel-, Kohlgemüse) im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen. Folgende Arten gehören **nicht in den Kühlschrank**:

- * Für Fruchtgemüse wie Tomaten, Gurken, Paprika, Aubergine oder Zucchini ist es im Kühlschrank etwas zu kalt.

- * Südfrüchte wie Ananas und Bananen gehören auf keinen Fall in den Kühlschrank.
- * Dies gilt auch für viele Exoten (z. B. Mango, Papaya, Granatapfel, Avocado) und Zitrusfrüchte (z. B. Zitronen, Orangen, Mandarinen, Grapefruit).

Diese Tipps und noch vieles mehr finden Sie unter www.aid.de.