

## Kleine Warenkunde & Perfekter Kühlschrank

1. Tiefkühlgemüse und eingefrorenes Brot haben nicht weniger Vitamine bzw. Nährstoffe, als ihr frisches Pendant.
2. Zucker versteckt sich vor allem hinter Begriffen, die mit „-ose“, „-dextrin“ und „-sirup“ enden.
3. „Light“ ist nicht immer kalorienarm. Auch hier gilt: Fett- und Kaloriengehalt vergleichen.
4. Dunkle Brote sind oft gefärbt und enthalten nicht mehr Ballaststoffe als andere. Vollkornbrot ist in der Nährwerttabelle gekennzeichnet.
5. Fruchtsaft ist wegen des hohen Fruchtgehalts gesünder als Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektare – sollte aber mit Wasser gemixt werden.
6. Der Fettgehalt von Käse wird auf der Basis der Trockenmasse (= Käse ohne Wasser) berechnet (= Fett i.Tr.) Käse der Doppelrahmstufe hat den höchsten Fettgehalt, es folgen Rahmstufe, Vollfettstufe bis zur Magerstufe.
7. Viele Supermärkte haben in der Wurst- und Käseabteilung rotes oder gelbes Licht, das die Lebensmittel frischer aussehen lässt.



### Der perfekte Kühlschrank

Wer in seinem Kühlschrank nicht nur Bier- oder Filmdosen aufbewahrt, sondern auch seine Lebensmittel frisch halten möchte, sollte auf die richtige Lagerung achten: Denn in einem gewöhnlichen Kühlschrank gibt es Temperaturunterschiede von bis zu 6°C. Obst und Gemüse verlieren durch zuviel Kälte Vitamine, während Aufschnitt an den wärmeren Stellen des Kühlschranks schneller verdirbt.

Weil die kalte Luft nach unten absinkt, ist es an der Rückwand des Innenraums und im untersten Fach über den Gemüsefächern mit 2°C am kältesten. Hierher gehören leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Wurst und Fleisch.

In den Gemüsefächern wird es dagegen bis zu 8°C warm, denn sie sind meist mit einer Glasplatte abgedeckt, die die extreme Kälte fernhält. Hier herrscht das richtige Klima, um die Vitamine vieler Obst- und Gemüsesorten zu erhalten. Allerdings gibt es auch kälteempfindliche Sorten, die gar nicht in den Kühlschrank gehören. Das sind beispielsweise vor allem Südfrüchte wie Bananen, Ananas oder Mangos.

Auch in den Türfächern ist es deutlich wärmer als im Innenraum des Kühlschranks. Diese Fächer bieten sich für Butter, Getränke, Eier und Saucen an. Joghurt, Quark und Co. lagern gut im mittleren Fach des Kühlschranks; zubereiteten Speisen und geräucherten Fleischwaren ist es auf der obersten Abstellfläche immer noch kühl genug.

**Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze wachsen in einem perfekt gepackten Kühlschrank zwar langsamer – aber irgendwann gewinnen sie die Oberhand und die Lebensmittel verderben. Ebenso wichtig wie die richtige Kältezone ist darum eine geeignete Verpackung: Sie hindert die Keime daran, sich weiter auszubreiten. Außerdem schützen abgedeckte Glas- und Porzellengefäße, Plastikbehälter sowie Papiertüten und gelochte Folienbeutel für Obst und Gemüse die Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor Geschmacksveränderung.**

**Quelle:** [Deutsche Angestellten Krankenkasse DAK](#)

**Foto:** DAK/Wigger

Veröffentlicht am:

11.07.2007 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

18.02.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=103&pdfview=1>