

# Richtig lagern – länger genießen

Diätassistentin Claudia Esche gibt Tipps für bewussten Lebensmitteleinkauf und die richtige Aufbewahrung

VON PAMELA DE FILIPPO.....

**SCHWALM-EDER.** 82 Kilogramm Lebensmittel wirft jeder Deutsche pro Jahr weg. Ein Grund dafür ist die falsche Lagerung von Produkten, wie Diätassistentin Claudia Esche aus Borken weiß. Bei Kühlschrankcheck und Einkaufstraining gibt sie wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung – und zeigt, wie man Lebensmittel richtig aufbewahrt, damit man sie lange essen kann.

**Frau Esche, beruflich blicken Sie in fremde Kühlschränke. Was fällt Ihnen dort auf?**

## Lebenswochen

Termin für Sie am HNA-Telefon

14 bis 15 Uhr

Alexander Wolff

Thema: Gefäßerkrankungen

HNA-Telefon 0561 2031489

14 bis 16 Uhr

Anke Koslowski

Thema: Atemnot/Luftnotzentrum

HNA-Telefon 0561 2031490

14 bis 16 Uhr

Prof. Dr. Thomas Bürger

Dr. Emilia Stegemann

Thema: Gefäßmedizin

HNA-Telefon 0561 2031481

14 bis 15 Uhr

Prof. Dr.

Ernst Magnus Noah

Thema: Lipödem

HNA-Telefon 0561 2031482

15 bis 17 Uhr

Dr. Christian Gäck

Sylka Bachmann

Thema: Endoprothetik

HNA-Telefon 0561 2031483

15 bis 17 Uhr

PD Dr. Silke Cameron

Thema: Gastroenterologie und Innere Medizin

HNA-Telefon 0561 2031484

**CLAUDIA ESCHÉ:** In vielen Fällen werden Lebensmittel falsch gelagert und verderben so deutlich schneller. Die Temperatur innerhalb eines Kühlschranks kann sehr variieren. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Produkte wo am besten aufgehoben sind.

**Haben Sie dafür Beispiele?**

**ESCHÉ:** Auf der Glasplatte über dem Gemüsefach ist es in der Regel am kältesten. Dort ist der ideale Ort für leicht verderbliche Waren wie Fleisch oder Fisch. Im oberen Kühlschrankfach ist es hingegen mit 8 bis 10 Grad recht warm. Dort sollten Käse, Butter oder Marmelade ihren festen Platz haben. Im Gemüsefach hingegen sollte auch wirklich nur Obst und Gemüse aufbewahrt werden - am besten ohne Plastikverpackung. Denn unter Folie beginnt die Ware schnell zu „schwitzen“ und schimmelt. Dazu auch noch der Hinweis: Verschimmelte Lebensmittel sollten immer sofort und restlos entsorgt werden.



Ein gut sortierter Kühlschrank: Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln gibt die Diätassistentin Claudia Esche.

Foto: dpa

**Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen, landen Lebensmittel oft sofort in der Tonne. Ist das übertriebene Vorsicht?**

**ESCHÉ:** Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert der Hersteller für die Frische des Produkts. Es ist also mehr ein rechtlicher Hinweis als ein Verfallsdatum. Viele Produkte halten sich deutlich länger als angegeben – Milchprodukte zum Beispiel können meist auch noch Tage später ver-

zehrt werden. Doch grundsätzlich gilt: Man kann sich durchaus auf den eigenen Geruchs- und Geschmackssinn verlassen.

**Bevor die Lebensmittel im Kühlschrank landen, steht das Einkaufen an. Was sollte man im Supermarkt beachten, wenn man sich gesund ernähren möchte?**

**ESCHÉ:** In vielen Lebensmitteln stecken versteckte Fette und Zucker. Das gilt fast alles,

## HINTERGRUND

### Den Kühlschrank richtig einräumen

Jeder Kühlschrank verfügt über verschiedene Temperaturzonen, die für unterschiedliche Lebensmittel geeignet sind. So räumen Sie richtig ein:

**Oberes Fach:** Hier ist es mit 8 bis 10 Grad relativ warm. Käse, Butter, Marmelade und Lebensmittelreste, die bald verzehrt werden,

sind an dieser Stelle gut aufgehoben.

**Mittleres Fach:** Bei mittlerer Temperatur werden Joghurt, Milch, Quark und Sahne ideal gelagert. Auch empfehlenswert für Wurstwaren und Streichkäse.

**Unteres Fach:** Über der Glasplatte ist es am kältesten im Kühlschrank. In dieser Zone

sollten leicht verderbliche Waren wie Fleisch und Fisch aufbewahrt werden.

**Gemüsefach:** Mit 9 Grad herrscht dort die ideale Temperatur für Gemüse und Salat.

**Kühlschranktür:** Die Innenseite der Tür gehört zu den wärmsten Orten im Kühlschrank - der perfekt für Eier, Getränke und Soßen. (pdf)

## Zur Person

**CLAUDIA ESCHÉ** ist staatlich anerkannte Diätassistentin. Sie ist Mitglied im Verband der Diätassistenten (Berufsverband), im Deutschen Allergie- und Asthmabund sowie in der Deutschen Adipositasgesellschaft. Neben ihrer Tätigkeit in der Bad Zwestener Hardtwaldklinik II arbeitet Esche freiberuflich im Bereich Ernährungstherapie und -beratung. Neben klassischen Kursen bietet sie auch Kühlschrankchecks, Einkaufstraining und Vorträge an. Claudia Esche lebt mit ihrer Familie in Borken. (pdf)

was industriell verarbeitet wurde – zum Beispiel bei fertigen Salatsoßen oder Fruchtjoghurt. Ein gutes Beispiel sind auch Säfte oder Smoothies, die zunächst sehr gesund anmuten, aber viel Zucker enthalten. Von völligem Verzicht halte ich aber



Claudia Esche

persönlich nichts: Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, es gibt nur gesunde und ungesunde Mengen.

**Viele Hersteller versehen ihre Produkte mit den Hinweisen „vegan“, „frei von künstlichen Aromastoffen“ oder „low carb“. Wie beurteilen Sie solche Aufdrucke?**

**ESCHÉ:** Hinweise wie diese machen ein Produkt nicht per se besser, sind aber unter Umständen hilfreich für Menschen, die auf bestimmte Inhaltsstoffe verzichten oder verzichten müssen. Oftmals handelt es sich aber auch nur um Werbung mit Selbstverständlichkeiten. Nicht informierte oder unsichere Verbraucher greifen dort sicher häufiger zu. Leider.