



Früchte und Gemüse stets in Griffnähe

Wissenschaftler haben es mehrfach bewiesen: Menschen, die oft Früchte und Gemüse essen, leiden seltener an Übergewicht als solche, die sie links liegen lassen. Viele Grünzeug-Verschmäher tun dies aber nicht aus Abneigung, sondern weil zu Hause ganz einfach keine Birnen und Tomaten herumliegen. Schliesslich verderben frische Lebensmittel bald und müssen deshalb laufend neu besorgt werden. In dunkler, kühler, trockener Umgebung halten Früchten und Gemüse wesentlich länger. Zudem lässt sich ihre Haltbarkeit verlängern, wenn sie mit etwas Abstand voneinander gelagert werden. Das verhindert Druckstellen und vorzeitiges Reifen. Kluge Konsumenten nutzen aber die vielen Einkaufsmöglichkeiten auf dem Wege zu und von der Arbeit für den schnellen Einkauf.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>