



Gesundheit beginnt bei der richtigen Ernährung

Von vaci

Erstellt am 28 Jun 2012 - 11:08

Jeder von uns kennt den Werbeslogan eines großen skandinavischen Knäckebrotherstellers: "Du bist was du..". Die gesamte Energie für die täglichen Strapazen des Alltags zieht der Organismus aus vorhandenen Reserven und vor allem der Ernährung. Bei der Wahl der Lebensmittel entscheidet vor allem bei größeren Familien immer noch der Geldbeutel und man greift gerne auf Sonderangebote zurück, die meist in größeren Mengen verfügbar sind. Zuhause werden die Produkte dann gekühlt oder eingefroren, doch leider wandert wie eine aktuelle Studie welche die Bundesregierung in 2012 in Auftrag gegeben hat eine Unmenge an Produkten in den Müll, nur weil das Haltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist oder die Lebensmittel sich optisch stark verändert haben.

Gerade was die Haltbarkeit von Lebensmitteln betrifft sind viele Verbraucher verunsichert und sobald der gekaufte Käse an den Ecken leicht ranzig wird oder Gemüse nicht mehr knackfrisch ist wandert vieles unachtsam in den Müll. Um die Qualität und Frische von Lebensmitteln um ein vielfaches zu verlängern, ist gerade bei Großfamilien ein Vakuumiergerät ein praktischer Helfer in Küche und Haushalt. Durch das Vakuumieren bleiben Geschmack, Vitamine, Mineralien und auch das Aussehen von Fleisch, Käse, Wurst, Fisch, Gemüse und Fisch voll erhalten und der natürliche Zersetzungsprozess wird erheblich verlangsamt.

So können beispielsweise Erdbeeren bei voller Frische im Vakuumbehälter vakuumiert bis zu einer Woche frisch gehalten werden, frisches Rindfleisch reift im Vakuumbeutel noch nach und verbessert sich in der Qualität bei einer Lagerzeit von bis zu 6 Wochen in der Kühlung bei ca. 0 Grad. Oder der vielbeschäftigte Single kann sich am Sonntag Salate oder Speisen vorbereiten, diese dann vakuumieren und jeden Tag in der Woche frisches Essen mitnehmen oder jeden Morgen vor der Arbeit in einen Stress zu kommen, was sich automatisch auf die Gesundheit niederschlägt.

Zuhause vorbereitete Lebensmittel bei der Arbeit oder Unterwegs genießen, denn dann weiß man wo diese herkommen und somit gesund leben. Mehr Informationen über Lebensmittel-Haltbarkeit und das Vakuumieren von Produkten für mehr gesunde Ernährung erhalten Sie hier: www.la-va.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:19): <http://medkom24.eu/node/16478>

Links:

[1] <http://www.la-va.com>