

Gesund zu wissen - Auf die richtige Lagerung kommt es an!

Folgende Lebensmittelübersicht gehören in den Kühlschrank:

WAS	WOHIN
Butter Dressing und Saucen Eier und Milch Getränke wie zum Beispiel Obstsäfte, Limonade ... geöffnete Konfitüren, Aufstriche und Tuben wie zum Senf, Tomatenmark, Pesto, Sojasoße ...	Tür ca. 9 ° Grad
Speisereste, Kuchen und Torten Hart- und Weichkäse, geräuchertes Fleisch	oberstes Fach bei ca. 7 – 8 ° Grad
Milchprodukte wie zum Beispiel Quark, Joghurt, Frischkäse, Kefir, Sahne ...	mittlerer Bereich bei ca. 5° Grad
Frischer Aufschnitt, Fleisch, Fisch Feinkost und angebrochene Lebensmittel in Konserven & Gläsern wie Oliven, Gewürzgurken ...	unterster Bereich direkt über dem Gemüsefach bei ca. 2 – 4 °Grad
<u>Kälteunempfindliches Obst:</u> Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren ... Feigen, Kirschen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben <u>Kälteunempfindliches Gemüse:</u> Erbsen, alle Kohlarten, Kohlrabi, Lauch, Mais, Möhren, Radieschen, Salat, Sellerie, Spargel, Spinat, Wurzelgemüse Sowie angeschnittenes gut verpackte kälteempfindliches Obst und Gemüse	Obst- und Gemüsefach ca. 6- 9° Grad

Gesund zu wissen -

Auf die richtige Lagerung kommt es an!

Folgende Lebensmittel gehören an einen trockenen, kühlen und dunklen Ort:

Obst	Gemüse
Avocados, Bananen, Melonen, Wassermelonen exotische Früchte wie Ananas, Mango, Maracuja, Papaya Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Khaki	Auberginen, Gurken und Grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini Knoblauch, Zwiebeln

Folgende Lebensmittel eignen sich zur Lagerung bei Zimmertemperatur:

Getreide und Backwaren	Gewürze
Brot & Backwaren Mehl, Haferflocken Nudeln und Reis Gries, Müsli Kakao, Tee, Kaffee Nüsse	Honig Gewürze Zucker, Salz Essig Speiseöle Trockenfrüchte

Folgende Lebensmittel gehören separat aufbewahrt

Starke Reifebeschleuniger	Mittlere Reifebeschleuniger
Äpfel und Birnen Avocados Nektarinen und Pfirsiche Pflaumen	Bananen Blaubeeren Mangos Melonen