

Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben

→ Kühlschrank: auf +5 Grad stellen

- Oberstes Fach: Käse, Essensreste, saure Gurken etc.
- Mittleres Fach: Milch, Joghurt, Rahm, Quark
- Unteres Fach: Fleisch, Wurst, Fisch
- Schublade: Salat und kälteunempfindliche Gemüse und Früchte
- Türe: Butter, Eier, Saucen, Mayonnaise, Senf, Konfitüre, Getränke

→ Reste

Speisereste und Reste in Konserven-
dosen in gut verschliessbare Gefässe
umfüllen und in den Kühlschrank
stellen.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Vorratsschrank – dunkel, kühl, trocken

- Geöffnete Tüten mit Nüssen, Mehl, Haferflocken, Corn Flakes etc. fest verschliessen, am besten in gut verschliessbare Gefässe umfüllen. So können sich keine Schädlinge einnisten und die Lebensmittel schädigen.
- Kartoffeln (roh nie in den Kühlschrank)
- Öl, Essig, Gewürze, Honig
- Konserven (geschlossen)
- Brot (im Kühlschrank trocknet es zwar nicht aus und hält sich länger, wirkt aber schnell alt)

→ „zu verbrauchen bis“ – „mindestens haltbar bis“

- „zu verbrauchen bis“: Ist diese Datum überschritten, dann sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden. Auf Fleisch, Fleischwaren und Fisch.
- „mindestens haltbar bis“: Bis zu diesem Datum garantiert der Produzent eine gute Qualität. In der Regel ist das Lebensmittel über dieses Datum hinaus noch lange essbar. Überprüfen mit Augen und Nase.

Weitere Informationen:

Zu Einkaufen und Essen unter www.sge-ssn.ch

Zu Konsumentenfragen unter www.konsumentenschutz.ch

Zu Fragen rund um die Gesundheitsförderung unter www.gesundheitsfoerderung.ch

Dieses Merkblatt wurde mit fachlicher Mithilfe der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE und finanzieller Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und FemmesTISCHE Schweiz erstellt.

Bern/Zürich 2019