

نصائح للحفاظ على الطعام طازجًا وصالحًا للأكل لفترة أطول



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

← الثلاجة: يتم ضبطها على +5 درجات.

- بالرف العلوي: الجبن، وبقايا الطعام والخيار المخلل، إلخ
- بالرف الأوسط: الحليب والزبادي والقشدة والجبن المنزلي
- بالرف السفلي: اللحوم والسجق والسّمك
- الدّرج: السلطة والخضروات والفواكه المقاومة للبرودة
- الباب: الزبدة والبيض والصلصات والمايونيز والمسطردة والمربى والمشروبات



← بقايا الطعام:

توضع بقايا الطعام في علب
محكمة الغلق وتحفظ في الثلاجة.

← خزانة المؤن - مظلمة وباردة وجافة

- تُغلّق أكياس المكسرات والدقيق ودقيق الشوفان ورقائق الذرة المفتوحة، إلخ، بشكل محكم ويفضّل وضعها في عبوات محكمة الغلق. وبالتالي، لا يمكن أن تعشش الآفات وتنتفخ الطعام.
- البطاطس (الخام لا توضع أبداً في الثلاجة)
- الزيت والخل والتوابل والعسل
- الأغذية المعلبة (المُغلّقة)
- الخبز (في الثلاجة لا يجف ويدوم لفترة أطول ولكن سرعان ما يبدو شكله قديماً)

← "تاريخ الصلاحية" و"يفضّل الاستخدام قبل تاريخ"

- "تاريخ الصلاحية": إذا تم تجاوز هذا التاريخ، فلا ينبغي أن يؤكل الطعام. على اللحوم ومنتجات اللحوم والأسماك.
- "يفضّل الاستخدام قبل تاريخ": حتى هذا التاريخ تكون جودة المنتج الجيدة مضمونة. كقاعدة، يظل الطعام صالحاً للأكل لفترة أطول بعد هذا التاريخ. تحقق بالعين والأنف.

معلومات أخرى:

لتخزين المواد الغذائية

أسئلة من المستهلك www.sge-ssn.ch

أسئلة حول الميزانية www.konsumentenschutz.ch

معلومات حول الصحة بعدة www.gesundheitsfoerderung.ch