

Këshilla për të ruajtur ushqimin të freskët dhe me shije për një kohë më të gjatë

→ Frigorifer: vendoseni në +5 gradë

- Rafti lart: djath, ushqime të mbetura, kastravec turshi etj.
- Rafti në mes: qumësht, kos, ajkë, gjizë
- Rafti poshtë: mish, sallam, peshk
- Sirtari: sallatë dhe ushqim jo rezistente ndaj të ftohtit dhe fruta
- Tek dyert: gjalpë, vezë, salcë, majonezë, mustardë, reçel, pije

→ Mbetje

Mbushni mbetjet e ushqimeve dhe tepricat e kutive të konservave në enë që mbyllet mirë dhe vendosini në frigorifer.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Kabineti i magazinimit - i errët, i ftohtë, i thatë

- Qeset e hapura me arra, miell, bollgur, miell misri, etj, mbyllini mirë, më e mira do ishte në enë me mbyllje hermetike. Kështu, asnjë dëmtues nuk mund të ngjitet dhe të dëmtojë ushqimin.
- Patate (të papërpunuara asnjëherë në frigorifer)
- Vaj, uthull, erëza, mjaltë
- Konservat (e mbyllura)
- Bukë (në frigorifer ajo nuk thahet dhe zgjat më gjatë, por vjetërohet më shpejt)

→ „Konsumoni deri“ – „Ruajini deri“

- „konsumoni deri“: Nëse kjo datë është tejkualuar, atëherë ushqimi nuk duhet të hahet. Për mishin, produktet e mishit dhe peshkun.
- „ruajini deri“: Deri në këtë datë prodhuesi garanton një cilësi të mirë. Si rregull, ushqimi është ende i ngrenshëm për një kohë të gjatë pas kësaj date. Kontrolloni me sy dhe hundë.

Informacione të mëtejshme:

Për blerjen dhe ushqimin në www.sge-ssn.ch

Për pyetje të konsumatorit në www.konsumentenschutz.ch

Për pyetjet rreth nxitjes së shëndetit në www.gesundheitsfoerderung.ch

Kjo broshurë u përgatit me ndihmën teknike të Zvicrës. Shoqëria për ushqim SGE dhe mbështetja financiare e promovimit të shëndetit Zvicër dhe FemmesTische Zvicër.

Bern/Zürich 2019