

Saveti da vaše namirnice duže ostanu sveže i ukusne

→ Frižider: podesite na +5 stepeni

- Gornja pregrada: sir, ostaci gotovih jela, kiseli krastavčići itd.
- Srednja pregrada: mleko, jogurt, pavlaka, sirni namaz
- Donja pregrada: meso, kobasice, riba
- Fioka: salate i povrće koje je otporno na hladnoću i voće
- Vrata: maslac, jaja, sosovi, majonez, senf, pekmez, napici

→ Ostaci

Ostatke od hrane i ostatke konzervisane hrane presuti u dobro zatvorene posude i odložiti u frižider.



→ Pregrada za zalihe – tamna, hladna, suva

- Otvorene kesice sa orašastim plodovima, brašnom, ovsenim pahuljicama, kompleksom itd. dobro zatvoriti, najbolje presuti u dobro zatvorene posude. Tako se štetocine ne mogu raširiti i ugroziti kvalitet namirnica.
- Krompir (nikako sirov u frižider)
- Ulje, sirće, začini, med
- Konzervisana hrana (zatvorena)
- Hleb (u frižideru se doduše ne isušuje i duže je upotrebljiv, ali deluje da nije svež)

→ „Upotrebljivo do“ – „Najbolje upotrebiti do“

- „Upotrebljivo do“: Ako je prošao taj datum, u tom slučaju više ne bi trebalo konzumirati tu namirnicu. To se odnosi na meso, mesne prerađevine i ribu.
- „Najbolje upotrebiti do“: Do tog datuma, proizvođač garantuje dobar kvalitet. Po pravilu, namirnice se još dugo mogu konzumirati nakon isteka tog datuma. Pogledajte i pomirite, kako biste proverili.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

Dodatne informacije:

Za kupovinu i jelo na www.sge-ssn.ch

Za pitanja potrošača na www.konsumentenschutz.ch

Za pitanja o podsticanju zdravlja na www.gesundheitsfoerderung.ch

Ova brošura je sačinjena uz stručnu pomoć švajcarskog Društva za ishranu SGE i uz finansijsku podršku švajcarskog Centra za promociju zdravlja i FemmesTISCHE Švajcarska.

Bern/Zürich 2019