

Gıdaların tazeliklerini uzun süre korumaları ve lezzetli kalmaları için öneriler

→ Buzdolabı: +5 dereceye ayarlayın

- Üst bölme: Peynir, artan yemekler, kornişon vb.
- Orta bölme: Süt, yoğurt, krema, lor peyniri
- Alt bölme: Et, sosis, balık
- Çekmece: Salata, soğuktan etkilenmeyen sebzeler ve meyveler
- Buzdolabı kapağı: Katı yağ, yumurta, soslar, mayonez, hardal, reçel, içecekler

→ Artan yemekler

Artan yemekleri ve konserve kutularındaki artıkları kapağı sızdırmayacak şekilde kapatılabilen kapların içinde buzdolabına koyun.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Saklama dolabı – karanlık, soğuk, kuru

- Fındık, un, yulaf ezmesi, mısır gevreği vb. içeren açık paketlerin ağzını iyice kapatın; bunları kapağı sızdırmayacak şekilde kapatılabilen kaplara doldurmanız önerilir. Aksi takdirde zararlı haşereler içlerine yuva yapabilir ve gıdaları bozabilir.
- Patates (çiğ olarak kesinlikle buzdolabına konulmamalıdır)
- Sıvı yağ, sirke, baharatlar, bal
- Konserve kutular (açılmamış)
- Ekmek (buzdolabında iken kurumaz ve daha uzun süre saklanabilir ancak kısa sürede bayatlamış gibi görünür)

→ „Son tüketim tarihi“ – „Raf ömrü“

- „Son tüketim tarihi“: Son tüketim tarihi geçmiş gıdalar artık tüketilmemelidir. Bu etler, etli mamuller ve balıklar için de geçerlidir.
- „Raf ömrü“: Üretici firma, gıdanın bu tarihe kadar en iyi kalitede kalacağını garanti eder. Gıda, normal koşullarda bu tarih geçtikten sonra uzun bir süre daha tüketilebilir. Nasıl görüldüğüne bakarak ve koklayarak kontrol edin.

Diğer bilgi kaynaklar:

Alışveriş ve beslenme www.sge-ssn.ch

Tüketici soruları www.konsumentenschutz.ch

Sağlık ve gelişim konuları www.gesundheitsfoerderung.ch

Bu bilgilendirme formu, İsviçre Beslenme Topluluğu SGE'nin teknik desteği ve İsviçre sağlık planlaması ve femmes masalarının finansal desteği ile hazırlanmıştır.

Bern/Zürich 2019