

RICHTIG LAGERN

Weitere Informationen zur KFZ-Diät auf
www.kfzdiaet.de



Lagern im Kühlschrank



Alternativen



GEFRIERFACH

Tiefkühlprodukte

Auf Haltbarkeitsdatum achten. Geschmackseinbußen bei Gefrierbrand (Produkte haben an den Rändern graue Flecken).

Tipps zum Selbsteinfrieren

Lebensmittel luft- und wasserdicht in kleinen Portionen einfrieren. Datum vermerken, an dem das Lebensmittel eingefroren wurde.

OBERES KÜHLSCHRANKFACH

Marmeladen und Brotaufstriche

mögen es kühl und dunkel. Nach Anbruch sollten sie im oberen Fach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Zubereitete Mahlzeiten

können Sie verschlossen im oberen Fach des Kühlschranks lagern, denn sie brauchen wenig Kühlung. Verbrauchen Sie diese am nächsten oder übernächsten Tag.

KÜHLSCHRANK MITTE

Käse und Milchprodukte

sind in der Mitte des Kühlschranks gut aufgehoben.

KÄLTESTE KÜHLSCHRANKSTELLE

Fleisch, Fisch, Aufschnitt

Leicht verderbliche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Aufschnitt und Fisch sollten unten, an der kältesten Stelle des Kühlschranks gelagert werden.

GEMÜSEFACH

Gemüse

gehört ins Gemüsefach. Ausnahme: Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch lagern Sie besser kühl und dunkel außerhalb des Kühlschranks.

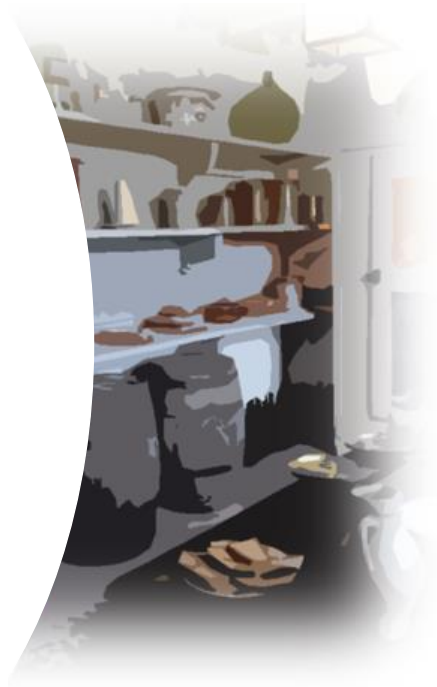
KÜHLSCHRANKTÜR

Eier

können in der Tür des Kühlschranks aufbewahrt werden. Sie sollten immer ganz frisch, höchstens ein paar Tage alt, sein.

Senf, Würzsoßen, Getränke

Senf, Würzsoßen sowie Getränke sind in der Kühlschranktür gut aufgehoben.



BROT

luftdurchlässig verpacken, da sonst Schimmel entsteht. Also raus aus den Plastik und rein in den Brotkasten oder Steintopf.

ÖL

in farbigen Glasflaschen kühl und dunkel aufbewahrt, damit es nicht ranzig wird.

TROCKENE GRUNDNAHRUNGSMITTEL

wie Nudeln, Reis, Haferflocken ... staubfrei und trocken am besten in Vorratsbehälter (Glas oder Dosen) aufbewahren.

GETROCKNETE KRÄUTER

in farbigen Gläsern (nicht in Herd Nähe) aufbewahren. Nicht zu große Mengen kaufen, da die Kräuter mit der Zeit an Würzkraft verlieren.

KARTOFFEL

Der optimale Lagerort ist kühl, feucht, dunkel und luftig. Ein Keller oder eine Vorratskammer wären optimal.

KONSERVEN

möglichst trocken, luftig lagern.