

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

WIE SIE AM BESTEN IHRE OBSTUND GEMÜSE FRISCH HALTEN

Obst und Gemüse werden am besten frisch genossen, im gegensatz was die meisten Leute glauben, ist gefrorenes Obst und Gemüse genauso nährstoffreich wie frisches (manchmal sogar mehr!). Um ihre Nährstoffe zu maximieren, ist es wichtig, sie richtig zu lagern. Die Haltbarkeit von Obst und Gemüse ist abhängig von Besonderheiten wie der Art der Produkte, der Jahreszeit und anderen Faktoren nach der Ernte, finden Sie hier einige allgemeine Tipps zur besten Lagerung. Wenn ihre Produkte bereits überreif sind und es zu spät ist sie einzulagern, dann kompostieren Sie sie! Einige Städte haben bereits gemeinsame Kompostierungsbehälter eingerichtet.

ZUM AUFBEWAHREN IM KÜHLSCHRANK¹

BEEREN, KOHL, PILZE, SALATE,
AUBERGINEN, ZUCCHINI, PAPRIKA,
GRÜNE BOHNEN, RÜBEN, RADIESCHEN

Die meisten Obst- und Gemüsesorten
können jedoch einige Tage sowohl bei
Raumtemperatur als auch etwas länger
im Kühlschrank gelagert werden.

ZUM AUFBEWAHREN BEI RAUMTEMPERATUR LAGERN

MANGOS, BANANEN, TOMATEN,
ZITRUSFRÜCHTE, SÜßKARTOFFELN,
KÜRBISSE, ZWIEBELN...

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



¹https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide_conservation_fetl_conseil_conso_aprifel.pdf

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.