

Gefrier-Navi

	Menge/Gewicht	Lebensmittel	eingefroren am
Gemüse Obst Kräuter			
Fleisch Fisch			
Backwaren Torten Desserts			
Fertiggerichte Snacks			

Diese praktische Vorratsliste hilft euch, den Durchblick zu behalten und zur Lebensmittelrettung beizutragen.

Retter-Wissen:

Einfrieren ist eine einfache und schnelle Möglichkeit Lebensmittel länger haltbar zu machen und vor dem Verderb zu bewahren.

Rohes Gemüse kann tiefgekühlt bis zu einem Jahr aufbewahrt werden. Backwaren sollten nicht länger als vier Monate ins Tiefkühlfach und Selbstgekochtes wird bestenfalls innerhalb von ein bis drei Monaten verzehrt.

Grundsätzlich nicht eingefroren werden sollten zum Beispiel: Blattsalate, Joghurt, Kartoffeln, Knoblauch, Pudding und Rettich.

Um Lebensmittel im Gefrierschrank länger haltbar zu machen, sollten sie möglichst frisch, abgekühlt und in kleinen Portionen in wasser- und luftdichten Behältern eingefroren werden. Wenn der Gefrierschrank über eine Schock-Frost-Funktion verfügt, sollte diese genutzt werden.

Bei **Tiefkühlprodukten** ist das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum ausschlaggebend, wenn die Kühlkette nicht unterbrochen und die empfohlene Lagertemperatur korrekt eingehalten worden ist.



Hier erfahrt ihr, welches Lebensmittel wie lange haltbar ist.

Scannt hierfür einfach den QR-Code mit der Kamera eines Smartphones.



Bündnis

Wir retten Lebensmittel!



Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

