

Äpfel



Banane



Joghurt, seit 1 Tag abgelaufen



Pesto, geöffnet



Banane

Bananen gehören in deine Obst-Schale.

Grüne Schale bedeutet: die Banane ist noch nicht reif.

Gelbe Schale bedeutet: die Banane ist reif.

Braune Schale bedeutet: die Banane ist schon lange reif. Eine braune Schale heißt nicht gleich schlecht. Wirf die Bananen nicht weg. Mache dir daraus einen Milch-Shake oder ein Müsli.

Äpfel

Du kannst Äpfel in das Gemüsefach im Kühlschrank oder in die Obst-Schale legen.

Braune Stellen an Äpfeln sind nicht schlimm. Schneide die braunen Stellen einfach ab.

Achtung: Äpfel lassen anderes Obst und Gemüse in der Nähe schneller reifen.

Pesto, geöffnet

Geöffnetes Pesto gehört in den Kühlschrank. Zum Beispiel in die Kühlschrank-Türe.

Achte darauf, dass das Glas sauber ist und das Pesto von Öl bedeckt ist. Du kannst auch Öl nachgießen.

So hält das Pesto etwa eine Woche.

Joghurt, seit 1 Tag abgelaufen

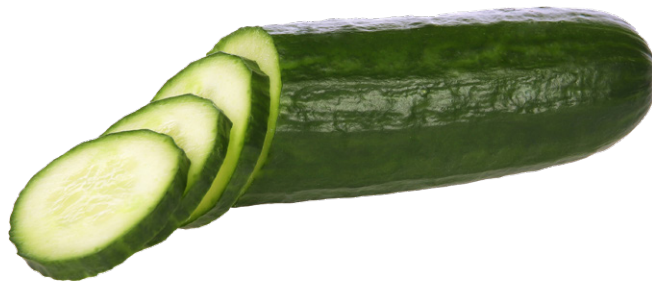
Joghurt gehört in den mittleren Teil vom Kühlschrank.

Abgelaufener Joghurt ist meistens noch einige Tage gut.

Einfach genau anschauen, riechen und probieren.

Auch Flüssigkeit auf dem Joghurt ist kein Problem: umrühren und fertig!

angeschnittene Gurke



Nudeln, geöffnet



Ravioli-Dose, abgelaufen



**Hack-Fleisch,
3 Tage nach Verbrauchs-Datum**



Nudeln, geöffnet

Nudeln halten ewig!

Verschließe die Verpackung gut oder fülle die Nudeln in große Tupper-Dosen.

So kommen keine Motten an deine Nudeln.

Stelle die Nudeln dann in deinen Schrank oder ins Regal.

angeschnittene Gurke

Gurken gehören in das Gemüse-Fach vom Kühlschrank.

Bedecke die angeschnittene Gurke mit Folie. So bleibt sie länger frisch.

Angetrocknete Gurken nicht wegschmeißen! Du kannst das trockene Stück abschneiden und den Rest essen.

Hack-Fleisch, 3 Tage nach Verbrauchs-Datum

Drei Tage altes Hackfleisch wegschmeißen!

Hackfleisch wird sehr schnell schlecht.

Achte genau auf das Verbrauchs-Datum.

Bringe Fleisch gekühlt nach Hause.

Lagere es unten im Kühlschrank, wo es am kältesten ist.

Ravioli-Dose, abgelaufen

Essen aus Dosen ist noch viele Jahre nach dem Mindest-Haltbarkeits-Datum essbar!

Lagere Dosen geschlossen, kühl und trocken im Schrank oder Regal.

Ist die Dose aufgewölbt (hat eine Beule oben), sofort in den Müll!

Brot, schimmelig



Tiefkühl-Pizza, seit 2 Wochen abgelaufen



Müsli, geöffnet



Orangen



Tiefkühl-Pizza, seit 2 Wochen abgelaufen

Essen im Tiefkühl-Fach ist meistens sehr lange haltbar.

Wenn deine Pizza im Tiefkühl-Fach liegt, ist sie also wahrscheinlich noch gut.

Wenn du dir nicht sicher bist: genau anschauen, daran riechen und ein kleines Stück testen.

Brot, schimmelig

Schimmeliges Brot wegschmeißen!

Schimmel verbreitet sich schnell im ganzen Brot.

Wenn du dein Brot nicht aufessen kannst: Brot in Scheiben einfrieren und einzeln auftauen. Im Tiefkühl-Fach hält sich Brot sehr lange.

Orangen

Orangen mögen es nicht zu kühl.

Lagere deine Orangen daher am besten in der Obst-Schale.

Wirf schimmelige Früchte sofort weg.

Müsli, geöffnet

Auch Motten mögen Müsli gern!

Die offene Müsli-Packung daher gut verschließen oder in einen dichten Behälter umfüllen.

Das Müsli kommt dann in deinen Schrank oder ins Regal.

Toast-Brot



Milch, geöffnet



Salat-Mischung aus der Tüte



Smoothie (sprich: Smusi)



Milch, geöffnet

Offene Milch wird schnell schlecht. Auch wenn auf der Verpackung steht: „länger haltbar“.

Stelle die Milch in die Tür vom Kühlschrank.

Dort bleibt die offene Milch etwa 2 bis 3 Tage lang frisch.

Toast-Brot

Toast-Brot trocken in der geschlossenen Verpackung im Schrank oder Regal lagern.

Du kannst Toast-Brot gut einfrieren.

Es ist schnell im Toaster oder der Mikrowelle aufgetaut.

Smoothie (sprich: Smusi)

Auf der Verpackung steht, ob dein Smoothie in den Kühlschrank muss oder nicht.

Nach dem Öffnen solltest du den Smoothie sofort trinken.

Salat-Mischung aus der Tüte

Salat-Mischungen bleiben nur kurz frisch und knackig.

Lege sie im Kühlschrank in das Gemüse-Fach.

Esse die Salat-Mischung schnell auf.

Wenn die Tüte aufgebläht ist, musst du den Salat wegwerfen.

Marmelade, vor 8 Tagen geöffnet



Schokolade mit weißer Schicht



Honig



Kartoffeln mit weißen Keimen



Schokolade mit weißer Schicht

Eine weiße Schicht auf der Schokolade bedeutet nicht, dass sie schlecht ist.

Du kannst die Schokolade noch essen.

Die weiße Schicht bedeutet: die Schokolade wurde zu warm oder zu kalt gelagert.

Lagere Schokolade am besten im Schrank.

Tipp: Benutze die Schokolade zum Backen.

Marmelade, vor 8 Tagen geöffnet

Nach dem Öffnen ab in den Kühlschrank damit, zum Beispiel in die Türe.

Gut gekühlt hält sich die Marmelade mehrere Monate.

Tipp: Benutze immer einen frischen Löffel. Dein Frühstücks-Messer gehört nicht in die Marmelade.

Kartoffeln mit weißen Keimen

Kartoffeln mit Keimen nicht wegwerfen!

Die weißen Keime und grüne Stellen kannst du einfach abschneiden.

Kartoffeln immer vor dem Essen kochen.

Die Kartoffeln mögen es dunkel und kühl im Schrank. Gib die Kartoffeln aber nicht in den Kühlschrank.

Honig

Honig mag es am liebsten trocken und nicht zu kalt.

Honig gehört daher in dein Küchen-Regal oder Schrank.

Im Kühlschrank bildet Honig schnell Klumpen.

Saft, vor 8 Tagen geöffnet



Scheiben-Käse mit Schimmel



**Eier, kurz vor Ablauf
des Haltbarkeits-Datums**



angetrocknete Salami



Scheiben-Käse mit Schimmel

Schimmeligen Käse sofort wegwerfen!

Der Schimmel breitet sich schnell aus. Daher weg mit der ganzen Packung!

Saft, vor 8 Tagen geöffnet

Saft solltest du innerhalb weniger Tage verbrauchen!

Stelle geöffneten Saft in deine Kühlschrank-Tür.

Alten Saft wegschütten!

angetrocknete Salami

Lege deine Wurst gut eingepackt ins untere Fach im Kühlschrank.

Die Wurst ist dort etwa 3 Tage haltbar.

Angetrocknete Salami musst du nicht wegwerfen! Sie ist wahrscheinlich nicht schlecht.

Achte auf das Verbrauchs-Datum.

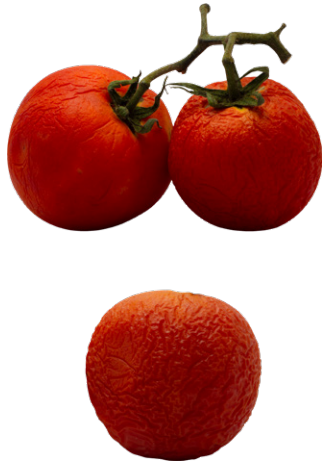
Eier, kurz vor Ablauf des Haltbarkeits-Datums

Eier immer kühlen! Lege sie oben in die Türe im Kühlschrank.

Ältere Eier lange kochen, gut braten oder zum Backen benutzen.

Also ab in den Topf oder in die Pfanne mit den Eiern!

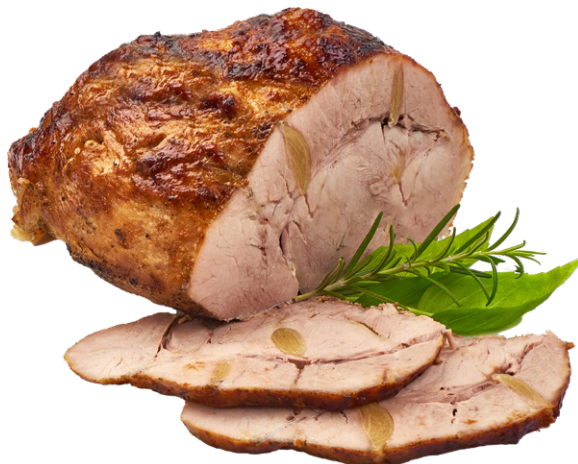
weiche Tomaten



gekochte Nudeln



gebratenes Fleisch



Butter, geöffnet



gekochte Nudeln

Packe die gekochten Nudeln am besten in eine Frischhalte-Dose.

Stelle die Nudel-Reste ganz nach oben im Kühlschrank.

So halten die Nudeln im Kühlschrank 1 bis 2 Tage.

Die Nudeln eignen sich prima für eine schnelle Mahlzeit, zum Beispiel eine Nudel-Pfanne mit Gemüse-Resten.

weiche Tomaten

Weiche Tomaten bald essen!

Wenn die Tomaten nicht faulig oder schimmelig sind, kannst du sie noch gut essen.

Mit weichen Tomaten kannst du leckere Suppen und Soßen kochen.

Also rein in den Kochtopf damit!

Butter, geöffnet

Butter gehört im Kühlschrank in das mittlere Fach.

Wenn du deine Butter lieber weich magst, kannst du sie auch oben in den Kühlschrank legen.

Nach Ablauf des Mindest-Haltbarkeits-Datum: genau anschauen, riechen und probieren.

gebratenes Fleisch

Gebratenes Fleisch schnell aufessen.

Du kannst es als kalten Brotbelag essen.

Oder du kannst das Fleisch in der Pfanne anbraten.

Zusammen mit Resten von Nudeln, Reis oder Kartoffeln hast du damit schnell ein leckeres Essen gekocht.

**Frischkäse,
geschlossen noch 1 Woche haltbar**



Quelle – Bilder: ©

Seite 1: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Julia - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Schlierner - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / mobilise248 - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / New Africa - stock.adobe.com;
 Seite 3: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / LeslieAnn - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Wirestock - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Mister G.C. - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Da-ga - stock.adobe.com;
 Seite 5: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / bennytrapp - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Klaus Eppele - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / karandaev - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Andrea - stock.adobe.com;
 Seite 7: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Ludmila Smite - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / rdnl - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / frlbt - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Markus Mainka - stock.adobe.com;
 Seite 9: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / New Africa - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / zcy - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Jultud - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Unkas Photo - stock.adobe.com;
 Seite 11: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / igorkol - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / iLight photo - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / chachamp - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / emuck - stock.adobe.com;
 Seite 13: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Kingkarn - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / ExQuisine - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / GSDesign - stock.adobe.com;
 LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Elena Schweitzer - stock.adobe.com;
 Seite 15: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Tada Images - stock.adobe.com

Frischkäse, geschlossen noch 1 Woche haltbar

Frischkäse lagerst du am besten
im mittleren Fach vom Kühlschrank.