

# BEWAARWIJZER

<i>PRODUCT</i>	<i>IN DE KOELKAST (4-7 °C)</i>	<i>IN DE DIEPVRIES (-18 °C)</i>
<b>vlees en kip</b>		
rauw rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
rauw varkensvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers, slavink (gemalen vlees)	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
overgebleven vlees van de barbecue	niet bewaren!	-
 <b>vleeswaren</b>		
cervelaatworst, bacon, ontbijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren)	1 week	1-3 maanden
boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren)	4 dagen	3 maanden
ham, casselerrib, kipfilet	4 dagen	3 maanden
fricandeau, rosbeef	2 dagen	3 maanden
filet américain	eten op dag van aankoop	-
 <b>vis</b>		
rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling	2 dagen	3 maanden

zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
lekkerbek, kibbeling (gebakken vis)	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
rauwe mosselen	1 dag	-
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden

### ***zuivel***

melk, chocolademelk	3 dagen	-
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen	-
yoghurt, kwark	4 dagen	-
vla	3 dagen	-
slagroom	3 dagen	-

### ***boter, kaas en eieren***

boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden
halvarine	4 weken	-
stuk jonge of jong-belegen kaas	7 dagen	2-4 maanden
stuk belegen of oude kaas	14 dagen	2-4 maanden
plakken kaas	3 dagen	-
geraspte kaas	3 dagen	-
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	-
rauwe, ongekookte eieren	4 weken	-
gekookt ei	1 week	-

### **groenten**

gesneden groenten	1 dag	3 maanden, eerst blancheren
andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	12 maanden, eerst blancheren
sperziebonen, wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden, eerst blancheren
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden, eerst blancheren
aubergines, courgettes, paprika, winterwortel	5-7 dagen, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	12 maanden, eerst blancheren
komkommer, tomaten	1-2 weken, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	-
sla	2 dagen	-

### **babyvoeding**

moedermelk	3 dagen	6 maanden
flesvoeding	8 uur (bij 4°C)	-
zelfgemaakt fruithapje	1 dag	8 maanden
zelfgemaakt groentehapje	1 dag	8 maanden

### **overig**

vruchtensap of frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen	
producten uit blik	2 dagen, overdoen in bewaarbakje	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
producten uit glazen pot	2 dagen	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden	-
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	-
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand	-
huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
kant-en-klaarmaaltijden	2 dagen	3 maanden

bereide soep	2 dagen	3 maanden
slagroomgebak, gebak met slagroom	1 dag	1 maand
appelgebak, vlaai zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

N.B. Ontdooi vlees in de koelkast!

Laat vlees niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar leg het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdooien het resterende vleessap weg.

Ontdooien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees. Bereid het vlees dan wel direct na het ontdooien. Grote stukken vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron omdat de buitenkant dan gaart terwijl de binnenkant nog bevroren is.