



Bio
Fresh

Marktfrische
für zu Hause

für extralange Haltbarkeit
Ihrer Lebensmittel

LIEBHERR



Gesund und frisch ernähren leicht gemacht

Man ist, was man isst – vitaminreiche und frische Ernährung sind ein Grundstein für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein ausgewogener Speiseplan mit viel Obst, Gemüse und regelmäßigem Fischgenuss sorgt für die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

Vitamine sind lebensnotwendig

Der Körper kann die Vitamine in der Regel nicht selber herstellen, daher muss dies über die Nahrung erfolgen. Auch Mineralstoffe, gesunde Kohlenhydrate und natürliche Eiweiße sind ein wichtiger Treibstoff für den Organismus.

Frisch genießen, ohne täglich einkaufen zu müssen

Lebensmittel und deren Vitamine und Nährstoffe bleiben bei richtiger Lagerung deutlich länger frisch und haltbar.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie lange Sie Ihre Lebensmittel im Kühl- und Gefrierbereich aufbewahren können.

Marktfrische für zu Hause

Bio
Fresh

Wer kann schon jeden Tag einkaufen gehen, um Lebensmittel marktfrisch zu genießen? Gerade empfindliche Naturprodukte wie zarte Salatblätter, frische Beeren oder Fisch sind bei einer üblichen Kühlschranktemperatur von 5 °C nicht lange haltbar und müssen schnell verzehrt werden.

Das perfekte Wohlfühlklima für jedes Lebensmittel

Liebherr hat mit BioFresh daher eine Möglichkeit entwickelt, die Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel deutlich zu verlängern. Bei Temperaturen knapp über 0 °C und der perfekten Luftfeuchtigkeit in den BioFresh-Safes können Sie viele Produkte länger genießen.



+8 Tage



+4 Tage



+100 Tage



+6 Tage



Die Kombination aus Luftfeuchtigkeit und Temperatur

Obst und Gemüse fühlen sich bei einer hohen Luftfeuchtigkeit am wohlsten. Milch-, Fleisch- und Fischprodukte bleiben bei geringer Luftfeuchtigkeit und niedriger Temperatur länger haltbar, da so die Aktivität verderbfördernder Mikroorganismen verringert wird.

Das Wohlfühlklima speziell für Fisch und Meerestrichte

Bio
Fresh-
Plus

Mit dem Fish & Seafood-Safe hat Liebherr etwas Besonderes für Fischliebhaber geschaffen: Bei -2 °C verdoppelt sich die Haltbarkeit von Fisch und Meerestrichten nochmal im Vergleich zum BioFresh-Safe. Frischer Lachs z.B. kann hier bis zu 4 Tage frisch bleiben gegenüber der empfohlenen Lagerdauer von nur einem Tag im normalen Kühlbereich.



+3 Tage



+3 Tage



+3 Tage



+5 Tage



Das Wohlfühlklima speziell für Obst und Gemüse

Die längere Haltbarkeit von Lebensmitteln bedeutet, dass Sie weniger Verdorbenes wegwerfen müssen. Eine nachhaltige Lebensweise, zu der BioFresh einen wichtigen Beitrag leistet.

Keine Verpackung und dennoch frisch

Mit dem neuen Fruit & Vegetable-Safe hat Liebherr nun eine weitere Möglichkeit entwickelt, die Umwelt zu schonen. Begriffe wie „Frischhaltefolie“ suggerieren uns, dass Lebensmittel nur verpackt frisch und knackig bleiben. Dabei ist der Einsatz von Plastik gar nicht nötig.

Der Fruit & Vegetable-Safe wurde speziell für die Aufbewahrung von unverpacktem Obst und Gemüse entwickelt. Über eine stufenlose Einstellung kann das Entweichen von Luftfeuchtigkeit effektiv verhindert werden, so dass die eingelagerten Produkte die eigene Feuchtigkeit noch länger bewahren und knackig bleiben.



Nie mehr abtauen – mehr Zeit für die wichtigen Dinge

No
Frost

Irgendwann kommt der Tag, an dem das Gefrierfach abgetaut werden muss. Das weiß zumindest, wer kein Gefriergerät mit NoFrost-Technologie besitzt. Aber was könnte man nicht alles in dieser Zeit erledigen? Denn Abtauen ist meist eine sehr zeitintensive und teilweise durchaus nervenaufreibende Angelegenheit... Warum also nicht gleich auf ein NoFrost-Gerät von Liebherr setzen?!

Dank NoFrost wird das Gefriergut mit gekühlter Umluft eingefroren und die Luftfeuchtigkeit nach außen abgeleitet. Somit bleibt Ihr Gefrierfach stets eisfrei und Lebensmittel können nicht mehr bereifen. Dadurch ist zeitintensives Abtauen nie mehr erforderlich. So sparen Sie Zeit und schonen Ihre Nerven!

NoFrost von Liebherr bietet sichere Langzeitfrische für Ihre Lebensmittel. Wenn Sie deutlich mehr Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens möchten, dann sollte Ihnen NoFrost durchaus eine Überlegung wert sein.



Einfrieren mit Nie-mehr-abtauen-Komfort:
nofrost.liebherr.com



Viele Informationen, Tipps und Tricks
rund um die optimale Lagerung
von Lebensmitteln finden Sie hier:
in der **BioFresh-App** oder
unter biofresh.liebherr.com

Wichtigste Inhaltsstoffe & Haltbarkeit (Tage*/Wochen**)

Gemüse

Gemüse	Vitamine	Mineralien	Haltbarkeit			
			5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
Artischocke	A, B1, B2, C	Eisen, Fluor	7	14	•	6
Blumenkohl	C, E, K, Folsäure	Kalium, Magnesium	12	21	•	12
Bohnen	A, B2, Folsäure	Magnesium, Mangan	6	11	•	15
Brokkoli	C, K, Folsäure	Eisen, Jod	5	13	•	15
Chicoree	B1, B2	Kalium, Mangan	18	27	•	9
Erbsen	A, B1, B2	Kupfer, Magnesium	7	14	•	24
Feldsalat	A, C, E, Folsäure	Eisen, Fluor	7	19	•	•
Fenchel	B1, Prov. A	Magnesium, Mangan	13	28	•	6
Karotte	A, C, D, E	Kalium, Kalzium	50	80	•	18
Kohlrabi	B1, B2, B6, C	Eisen, Magnesium	29	55	•	9
Kopfsalat	A, E, Folsäure	Eisen, Kalium, Mangan	5	13	•	•
Kräuter	A, B1, B2, Niacin, B5, C	Kalium, Kalzium	6	13	•	12
Lauch	B1, E, Folsäure	Kalzium, Magnesium	15	29	•	18
Mais	A, B1, B2, Niacin, B5, B6	Kalium, Magnesium, Phosphor	2	5	•	12
Mangold	A, B1, B2, C	Magnesium, Mangan	6	10	•	12
Paprika	B6, C, E, K	Eisen, Kalium	17	30	•	6
Plitze	B1, B2, D, K	Jod, Kalium, Kupfer	3	7	•	8
Radicchio	C, Prov. A	Kalium, Mangan	18	27	•	9
Rhabarber	Niacin, B5, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium, Phosphor	7	13	•	9
Rosenkohl	C, E, K	Mangan, Zink	11	20	•	12
Rote Beete	Folsäure, Prov. A	Eisen, Mangan	6	18	•	12
Sellerie	A, Niacin, B5, C, E, Folsäure	Eisen, Kalium, Kalzium	13	28	•	6
Sojasprossen	B1, B2, Niacin, B5, B6, C	Kalium, Natrium, Phosphor	2	7	•	12
Spargel	B1, C, K	Kupfer, Magnesium	10	18	•	12
Spinat	A, E, K, Folsäure	Jod, Magnesium	5	13	•	18
Tomate	A, B1, C, E	Magnesium, Zink	•	•	•	•

Obst

Obst	Vitamine	Mineralien	Haltbarkeit			
			5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
Apfel	A, B1, Biotin	Eisen, Kalium	50	80	•	12
Aprikose	A, B1, B2, E	Kalium, Kupfer	7	13	•	12
Banane	B1, B6, Biotin	Magnesium, Mangan	•	•	•	12
Birne	B1, B2, B6, E	Kalzium, Magnesium	26	55	•	12
Brombeeren	C, Folsäure	Eisen, Kalium, Kalzium	1	3	•	24
Erdbeeren	C, K, Folsäure	Mangan, Zink	3	7	•	24
Feige	A, C, Biotin	Eisen, Kalium, Kalzium	3	7	•	12
Heidelbeeren	B1, B2, B6, C, E	Mangan, Zink	4	9	•	24
Himbeeren	A, B6, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium	1	3	•	24
Johannisbeeren	B1, B2, B6, C, E	Eisen, Zink	3	7	•	24
Kirschen (Süß-)	B1, B2, B6, C	Eisen, Kalium	7	14	•	12
Kiwi	A, C, K	Kalzium, Magnesium	40	80	•	12
Kokosnuss	A, B1, B2, B6, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium, Mangan	19	30	•	12
Mango	A, C, E	Magnesium, Zink	•	•	•	12
Nektarine	A, B1, Niacin	Eisen, Kalium	5	13	•	18
Pfirsich	B1, B2, B6, E, K	Kalium, Zink	5	13	•	18
Pflaume	B1, B2, B6, E, K	Eisen, Kalium, Kupfer	10	20	•	12
Preiselbeeren	C, E	Eisen, Kupfer, Mangan	40	60	•	12
Sauerkirschen	A, B1, B2, Folsäure	Eisen, Kalium	4	7	•	12
Weintrauben	C, E, Folsäure	Eisen, Kalium	12	29	•	12

Käse & Milchprodukte

Käse & Milchprodukte	Vitamine	Mineralien	Haltbarkeit			
			5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
Bergkäse	A, B2, D	Jod, Phosphor, Zink	10	110	•	6
Brie	A, B2, B6, B12, D	Kalzium, Natrium	4	20	•	6
Butter	A, D, E, K	Phosphor, Zink	30	90	•	12
Butterkäse	B12, D, Niacin	Zink, Chlor	7	70	•	4
Buttermilch	A, B2, E	Kalium, Zink	3	12	•	•
Cheddar	A, B2, B12, E	Jod, Kalzium, Natrium	10	110	•	6
Edamer	A, B2, B12	Kalzium, Kupfer	10	120	•	4
Ei, roh	B12, D, K, Biotin	Eisen, Kalzium, Selen	15	45	•	•
Eigelb	A, B1, B6, Folsäure	Kalium, Kupfer, Natrium, Zink	•	4	•	•
Eiweiß	A, B1, B6, Folsäure	Kalium, Kupfer, Natrium, Zink	•	4	•	10
Emmentaler	A, B2, B12, D	Kupfer, Natrium	10	110	•	6
Feta	A, B2, B12	Phosphor, Zink	4	20	•	6
Frischkäse	Folsäure	Eisen, Phosphor, Zink	3	10	•	10
Gorgonzola	B1, B2, B6, Prov. A	Kalium, Chlorid, Natrium	7	70	•	4
Gouda	A, B2, B12, D	Jod, Phosphor, Zink	10	120	•	4
Joghurt	A, B2, K	Phosphor, Zink	3	12	•	•
Milch	A, B2, D, K	Kalium, Kalzium	3	12	•	2
Mozzarella	A, B1, B2, B6, D, E	Kalium, Kalzium, Natrium	3	10	•	10
Parmesan	A, B2, B12, D	Eisen, Jod, Kalzium	10	110	•	6
Quark	B1, B2, Niacin, B5, C, E	Kalium, Kalzium, Phosphor	3	10	•	10
Raclette	A, B2, B12	Natrium, Zink, Chlor	10	120	•	4
Ricotta	A, B2, B12	Kalzium, Kupfer	3	10	•	•
Tilsiter	A, D, Folsäure	Kalzium, Zink, Chlor	10	120	•	4

Fleisch & Wurst

Fleisch & Wurst	Vitamine	Mineralien	Haltbarkeit			
			5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
Bratwurst	A, B1, B2, B6, C, E	Kalzium, Magnesium, Phosphor	1	9	•	3
Geflügel	A, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	1	6	•	6
Hackfleisch	B2, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	•	2	•	10
Innereien	A, B2, Niacin, B5, C, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	1	2	•	12
Kalbfleisch	B1, B2, B6	Kalium, Phosphor	1	7	•	12
Lammfleisch	B1, Niacin	Eisen, Fluor, Kalium	1	7	•	10
Leberwurst	A, Niacin, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	1	9	•	3
Mettwurst	B1, B2, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Natrium, Chlor	9	20	•	3
Mortadella	A, B1, B2, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	1	9	•	3
Rindfleisch	B6, B12, Niacin	Kalium, Phosphor, Zink	1	7	•	12
Salami	B1, B2, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Natrium, Chlor	80	180	•	3
Schinken	B1, B2, B6, B12	Phosphor, Zink	1	9	•	3
Schweinefleisch	B1, B12, Niacin	Eisen, Zink	1	7	•	6
Speck	A, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	2	13	•	3
Wildfleisch	B1, B2, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	1	7	•	9
Würstchen	A, D, E, K	Eisen, Natrium, Phosphor, Zink	1	9	•	3

Fisch & Meeresfrüchte

Fisch & Meeresfrüchte	Vitamine	Mineralien	Haltbarkeit			
			5°C*	0°C*	-2°C*	-18°C**
Austern	A, B2, B12, D	Eisen, Fluor	1	3	6	3
Dorade	B2, D, E	Kalium, Magnesium	1	2	4	6
Forelle	A, B2, B12, D, E	Kupfer, Phosphor, Zink	1	2	4	9
Hering	B12, D, E	Natrium, Phosphor	1	2	4	3
Hummer	B2, B6, B12, D	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	3
Kabeljau	A, B12, D, E	Eisen, Fluor	1	2	4	9
Lachs	A, D, E, H	Kalium, Zink	1	2	4	6
Limande	B1, B2, B5, B6	Kalzium, Magnesium, Natrium	1	2	4	9
Muscheln	B2, B12, Folsäure	Eisen, Fluor	1	3	6	3
Rotbarsch	A, B2, B12, D, E	Kalium, Phosphor, Zink	1	2	4	6
Scampi	B2, B12, E	Eisen, Fluor, Jod	1	2	4	3
Scholle	A, D, E	Eisen, Fluor	1	2	4	12
Schwertfisch	A, B2, B12, D	Kalium, Zink	1	2	4	6
Seelachs	A, B2, B12, D	Eisen, Kalium, Zink	1	2	4	12
Seeteufel	A, B2, B12, D	Fluor, Zink	1	2	4	9
Seezunge	A, B2, B12, D	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	12
Shrimps	B2, B12, E	Magnesium, Zink	1	2	4	3
Steinbutt	B2, B12, D	Jod, Magnesium, Zink	1	2	4	6
Thunfisch	A, B1, B2, D	Kalium, Kalzium, Natrium	1	2	4	3
Wolfsbarsch	A, B12, D, E	Eisen, Fluor, Jod	1	2	4	9
Zander	A, B2, D, E	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	12

Sämtliche Angaben sind Richtwerte und hängen im Einzelfall von der Sorte bzw. der sachgerechten Lagerung ohne Unterbrechung der Kühlkette von der Ernte/Hersteller bis zum BioFresh-Kühlgut von Liebherr ab. Bei Lebensmitteln mit Angabe zur Mindesthaltbarkeit gilt immer das auf der Verpackung angegebene Datum. Die mit * gekennzeichneten Lebensmittel sind für die Lagerung im Kühl-, BioFresh- bzw. Gefrierfach nicht geeignet.

Täglich fit mit Vitaminen und Mineralien!

Vitamine	
Vitamin A	Herstellung des Sehpurpurs; Befeuchtung der Schleimhäute; Entwicklung von Knochen und gesunder Haut
Vitamin B1	Übertragung bestimmter Nervensignale zwischen Gehirn und Rückenmark
Vitamin B2	Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln
Vitamin B5	Infektabwehr durch die Bildung von Antikörpern; Aufbau von Antistresshormonen
Vitamin B6	Bildung und Reparatur von Muskelgewebe, gesunder Haut und des Nervensystems
Vitamin B12	Wachstum; Bildung der roten Blutkörperchen
Vitamin C	Aufbau und Erhaltung von Kollagen; Infektabwehr und Wundheilung
Vitamin D	starker Knochenbau
Vitamin E	Schutz für Zellwände; Versorgung von Haut, Muskeln und Nerven sowie Herz-Kreislaufsystem
Vitamin K	Blutgerinnung; Zahn- und Knochenaufbau
Folsäure	natürliches B-Vitamin; Rückenmarksentwicklung des Fötus
Niacin	Steuerung von Energiegewinnung und Energiebereitstellung; Sicherung der Funktion von Nervensystem und Magen-Darm-Trakt

Mineralien	
Eisen	Bestandteil des Hämoglobins
Fluor	Härtung von Knochen und Zahnschmelz
Jod	Erhaltung des Bindegewebes; Verbindung von Sehnen und Bändern; geistige Ausbildung des Fötus
Kalium	Funktion von Muskeln und Nerven; ausgeglichener Wasser- und Säuren-Basen-Haushalt
Kalzium	Aufbau von Knochen und Zähnen; Muskelkontraktionen und Blutgerinnung
Kupfer	Aufbau von Haar- und Hautfarbe; Wachstum und Funktion von Nerven
Magnesium	Wachstum; Erhaltung starker Knochen und Zähne; Muskelentspannung; gesundes Herz und Nervensystem
Mangan	Nutzung von Nahrungseiweiß; gesunde Nerven, gute Gelenke, stabile Knochenstruktur; Bildung von Schilddrüsenhormonen
Natrium	ausgewogener Wasserhaushalt; optimale Säuren-Basen-Balance
Phosphor	Stärkung der Knochen und Zähne; Bildung des genetischen Materials
Schwefel	Bildung von Zwischenknorpeln der Knochen, der Sehnen und der gesamten Knochenstruktur
Selen	Schutz vor freien Radikalen
Zink	Unterstützung von Wundheilung; Stärkung des Immunsystems