



BioFresh fremmer friskheden

BioFresh:  
Et overblik over  
lang holdbarhed

# LIEBHERR

Kvalitet, Design og Innovation



Stiftung  
Warentest  
test  
**1**  
Testsieger  
SEHR GUT  
(1,4)  
Liebherr  
CBNPeS 3756  
© 2012 Stiftung Warentest  
Qualitätsurteil: 3x sehr gut, 5x gut,  
3x befriedigend  
Ausgabe 7/2012

## BioFresh: Fremmer friskheden i det perfekte klima

Friske madvarer, mange vitaminer og variation udgør de vigtigste ingredienser i en sund madlavning. Jo friskere madvarerne er, jo bedre bidrager de til en sund diæt. Det er derfor en god idé at vælge et køle-/fryseskab fra Liebherr med **BioFresh**. I BioFresh-skufferne holdes madvarerne friske, de vigtige vitaminer, smag og udseende bevares længere end i traditionelle køleskabe.

I BioFresh-skufferne kan du opbevare dine madvarer ved den helt rigtige temperatur og luftfugtighed. **DrySafe-skuffen med lav fugtighed** er ideel til kød, fisk og mælkeprodukter. **HydroSafe-skuffen med høj fugtighed** er ideel til frugt og grøntsager. Elektronikken sørger for at temperaturen holdes meget præcist **lige over 0°C**. Herved undgår du, at madvarerne fryser.

Frugt og grøntsager, som ikke tåler kulde, f. eks. avocado og citrusfrugter opbevares bedst i skuffen til tropiske frugter.





# Bevarer naturens livsvigtige vitaminer og mineraler

<b>A-Vitamin</b>	Styrker hud, tarmslimhinde, luft- og urinveje, og beskytter mod infektioner og de kræfttyper der skyldes direkte påvirkning
<b>B1-Vitamin</b>	Vitaminet for hjerne og nervesystem; sikrer god fordøjelse; vigtig antioxidant, beskytter mod for tidlig ældning
<b>B2-Vitamin</b>	Udvinder energi af den mad vi spiser; heler sår; beskytter hår
<b>B3-Vitamin</b>	Beskytter kredsløb og nervesystem; udvider årerne; sænker kolesterol
<b>B5-Vitamin</b>	Udvinder energi af den mad vi spiser; beskytter nervesystem; producerer nervernes signalstoffer; stabiliserer immunsystemet
<b>B6-Vitamin</b>	Afgørende for omsætningen af proteiner; afgørende for normalt svangerskab og optagelsen af mineraler, beskytter nerveceller
<b>B12-Vitamin</b>	Understøtter vækst; afgørende for produktion af røde blodlegemer
<b>C-Vitamin</b>	Nødvendig for produktion af bindevævs-kollagen; vigtig for knogler, tænder, bruske og sårheling; indgår i 300+ kemiske processer i kroppen
<b>D-Vitamin</b>	Opbygger stærke knogler og tænder; virker mere som et hormon
<b>E-Vitamin</b>	Kraftig antioxidant; forebygger kræft, forkalkning og for tidlig ældning, beskytter cellerne mod skadelig virkning fra frie radikaler
<b>K-Vitamin</b>	Nødvendig for knogledannelse og størkning af blod
<b>Folinsyre</b>	Nødvendig for omsætningen af en række aminosyrer
<b>Niacin</b>	Indgår i to vigtige co-enzymet i energistofskiftet i alle kroppens celler, der deltager i omsætningen af glukose, aminosyrer og fedt, samt er vigtige for energiomsætningen og nye kemiske forbindelser
<b>Pantothen-syre</b>	Indgår i organismens omsætning/forbrænding af kulhydrat og protein; nødvendig for normal immunitet og normal funktion i hud og slimhinder

<b>Krom</b>	Forbedrer insulinaktivitet; stor betydning for normal sukkerforbrænding
<b>Jern</b>	Indgår i en lang række kemiske processer; medvirker til at danne hæmoglobin
<b>Fluor</b>	Hærder tandemaljen og styrer knoglerne
<b>Jod</b>	Vedligeholder bindevæv; essentielt sporstof, der indgår i produktion af thyroxin; fremmer mental udvikling af foster
<b>Kalium</b>	Regulerer væskebalancen, syreindhold og blodtrykket
<b>Calcium</b>	Styrker hjerte, blodårer, knogler og tænder; hjælper med at regulere muskelsammentrækning og kroppens evne til at stoppe blødninger
<b>Kobber</b>	Styrker farvestoffet melanin i hud og hår; overfører nerveimpulser til hjernen
<b>Magnesium</b>	Nødvendig for normal produktion af proteiner og for kulhydratstofskiftet; alle energiskabende enzymfunktioner behøver magnesium som hjælpestans
<b>Mangan</b>	Hjælper kroppen til at udnytte protein; Har betydning for udviklingen af bruske, knogler og led; deltager i stofskifteprocesser på flere niveauer
<b>Molybdæn</b>	Vigtigt element i bl.a. jernstofskiftet
<b>Natrium</b>	Opretholder væskebalancen
<b>Fosfor</b>	Af afgørende betydning for kroppen energihusholdning
<b>Svovl</b>	Vigtig vækstfaktor og deltager aktivt i sårhelingsprocessen; deltager i aktivt i sårhelingsprocessen; antioxidant som en del af glutathion
<b>Selen</b>	Konserverer organismen og beskytter mod forharskning; hjælper immunsystemet
<b>Silicium</b>	Forbedrer styrken i knogler og bevarer elasticitet i bindevæv, hud, årevæv, negle
<b>Zink</b>	Betydning for produktion af flere livsvigtige hormoner, bl.a. binyrebarkhormon

## Gode råvarer fortjener korrekt opbevaring



**Grøntsager** indeholder ikke bare vitaminer, mineraler og sunde kulhydrater, men også en lang række nyttige plantesubstanser. Dette styrker immunforsvaret og blodcirkulationen. Hvor sunde grøntsagerne er, og hvor godt de smager er afhængig af opbevaringen, idet vigtige vitaminer og mineraler bedst bevares ved lave temperaturer og høj luftfugtighed. Især de vigtige C vitaminer bevares godt under ideelle forhold i Hydro-Safe-skuffen.

Vigtige proteiner, som findes i kød, virker som brændstof til vores krop. **Kødprodukter** skal opbevares korrekt og ved den helt rigtige temperatur og luftfugtighed. DrySafe giver det perfekte klima: lav luftfugtighed og lave temperaturer reducerer skadelige mikroorganismer, og holder dit kød friskt længere. Kvaliteten af kød, som opbevares ved +10°C og ved høj luftfugtighed, forringes 5 gange hurtigere end ved opbevaring i DrySafe.

**Frisk fisk** er rig på alt, hvad der holder kroppen i form: protein, jod og jern. Kuller, rødspætter og torsk er især magert kød og derfor meget rigt på næring. Det indeholder kun 1% fedt, og samtidig alle de gode aminosyrer, som er vigtige byggesten for vores krop. Cellestrukturen i fisk og skaldyr er meget modtagelig overfor skadelige mikroorganismer. Det er derfor meget vigtigt, at fisk og skaldyr opbevares ved så lave temperaturer og i et så tørt klima som muligt.

**Friske frugter** indeholder mange vigtige vitaminer: frugt er meget nem at fordøje og indeholder få kalorier. Dog modnes frugt selv efter høst, og bruger derfor selv en smule vitaminer og mineraler hver dag. Den mest effektive måde at stoppe modningsprocessen på og forhindre, at frugterne mister smag, er at opbevare dem lige over 0°C og ved en høj luftfugtighed. BioFresh HydroSafe-skuffen sikrer et sådant klima.



### Interessante apps til smartphones og tablets

Find ud af hvilke apps der er tilgængelige for dit operativsystem (Apple, Android etc.), og for hvilke mobile enheder på <http://apps.hau.liebherr.com> eller ved at scanne QR koden.

apps.hau.liebherr.com



biofresh.liebherr.com



### BioFresh app

Nyttig information om optimal opbevaring af fødevarer, vitaminer og mineraler.

## Vigtigste bestanddele

## Holdbarhed (dage)



Grøntsager / HydroSafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh <small>Bio Fresh</small>	BioFresh-Plus <small>Bio Fresh Plus</small>
Artiskok	Jern, fluor	A, B1, B2, C	7	14	14 (0 °C)
Asparge	Kobber, magnesium	B1, C, K	10	18	18 (0 °C)
Aubergine	Natrium, kalium, calcium	A, B1, B2, C, E, niacin	14	•	14 (+6 °C)
Avocado	Calcium, kalium, magnesium	A, B2, B3, B6, C, E, niacin	12	•	13 (+6 °C)
Bønner	Magnesium, mangan	A, B2, folinsyre	6	11	11 (0 °C)
Bønnespirer	Natrium, kalium, fosfor	B1 B2, B3, B5, B6, C, E	2	7	7 (0 °C)
Rødbeder	Jern, mangan	Provitamin A, folinsyre	6	18	18 (0 °C)
Broccoli	Jern, jod	C, folinsyre, K	5	13	13 (0 °C)
Rosenkål	Mangan, zink	C, E, K	11	20	20 (0 °C)
Gulerødder	Kalium, calcium	A, C, D, E	50	80	80 (0 °C)
Blomkål	Kalium, magnesium	C, E, folinsyre, K	12	21	21 (0 °C)
Selleri	Jern, calcium, kalium	A, B3, B5, C, E, folinsyre	13	28	28 (0 °C)
Sølvbeder	Magnesium, mangan	A, B1, B2, C	6	10	10 (0 °C)
Julesalat	Kalium, mangan	B1, B2	18	27	27 (0 °C)
Agurker	Kalium, mangan, zink	A, B1, C	15	•	15 (+6 °C)
Fennikel	Magnesium, mangan	Provitamin A, B1	13	28	28 (0 °C)
Hvidløg	Kalium, mangan	B6, C, ajoen	80	160	160 (0 °C)
Urter	Kalium, calcium	A, B1, B2, B3, B5, C, E	6	13	13 (0 °C)
Kålraabi	Jern, magnesium	B1, B2, B6, C	29	55	55 (0 °C)
Vårssalat	Jern, fluor	A, C, E, folinsyre	7	19	19 (0 °C)
Porrer	Calcium, magnesium	B1, E, folinsyre	15	29	29 (0 °C)
Salat (Iceberg/hoved)	Jern, kalium, mangan	A, E, folinsyre	5	13	13 (0 °C)
Champignon	Jod, kalium, kobber	B1, B2, D, K	3	7	7 (0 °C)
Løg	Kalium, zink	A, B1, B2, C, E	15	28	28 (0 °C)
Ærter	Kobber, magnesium	A, B1, B2	7	14	14 (0 °C)
Peberfrugt	Jern, kalium	B6, C, E, K	17	30	30 (0 °C)
Kartofler	Kobber, magnesium	B1, B2, B6, C	•	•	•
Græskar	Calcium, kalium	A, B1, B2, B6, C, D	30	•	30 (+6 °C)
Radiser	Kalium, mangan	Provitamin A, C	18	27	27 (0 °C)
Rabarber	Calcium, magnesium, fosfor	B3, B5, C, folinsyre	7	13	13 (0 °C)
Spinat	Jod, magnesium	A, E, folinsyre, K	5	13	13 (0 °C)
Sukkermajs	Kalium, fosfor, magnesium	A, B1, B2, B3, B5, B6, B7	2	5	5 (0 °C)
Squash	Kalium, magnesium	B1, B6, K	27	•	30 (+6 °C)

Frugt / HydroSafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh <small>Bio Fresh</small>	BioFresh-Plus <small>Bio Fresh Plus</small>
Æbler	Jern, kalium	A, B1, biotin	50	80	80 (0 °C)
Abrikos	Kalium, kobber	A, B1, B2, E	7	13	13 (0 °C)
Bananer	Magnesium, mangan	B1, B6, biotin	•	•	•
Brombær	Jern, kalium, calcium	C, folinsyre	1	3	3 (0 °C)
Blåbær	Mangan, zink	B1, B2, B6, C, E	4	9	9 (0 °C)
Kirsebær (søde)	Jern, kalium	B1, B2, B6, C	7	14	14 (0 °C)
Kokosnød	Magnesium, calcium, mangan	A, B1, B2, B6, C, folinsyre	19	30	30 (0 °C)
Tranebær	Jern, kobber, mangan	C, E	40	60	60 (0 °C)
Ribs	Jern, zink	B1, B2, B6, C, E	3	7	7 (0 °C)
Friske figner	Jern, kalium, calcium	A, C, biotin	3	7	7 (0 °C)
Grapefrugt	Jern, magnesium	A, C, E	70	•	80 (+6 °C)
Druer	Jern, kalium	C, E, folinsyre	12	29	29 (0 °C)
Honningmelon	Kalium, natrium, zink	A, C, folinsyre	17	•	19 (+6 °C)
Kiwi	Calcium, magnesium	A, C, K	40	80	80 (0 °C)
Citron	Jern, kobber, magnesium	C	45	•	45 (+6 °C)
Lime	Kalium, calcium, magnesium	A, C, E, folinsyre	50	•	55 (+6 °C)
Mango	Magnesium, zink	A, C, E	•	•	•
Kirsebær, Morello	Jern, kalium	A, B1, B2, folinsyre	4	7	7 (0 °C)
Nektariner	Jern, kalium	A, B1, niacin	5	13	13 (0 °C)
Appelsiner	Magnesium, zink	A, B1, C, folinsyre	45	•	50 (+6 °C)
Ferskner	Kalium, zink	B1, B2, B6, E, K	5	13	13 (0 °C)
Pærer	Calcium, magnesium	B1, B2, B6, E	26	55	55 (0 °C)
Ananas	Jern, mangan	B1, B2, B6, C	23	•	27 (+6 °C)
Blommer	Jern, kalium, kobber	B1, B2, B6, E, K	10	20	20 (0 °C)
Hindbær	Calcium, magnesium	A, B6, C, folinsyre	1	3	3 (0 °C)
Jordbær	Mangan, zink	C, K, folinsyre	3	7	7 (0 °C)
Klementiner	Jern, kalium, calcium	A, B1, C, E	25	•	28 (+6 °C)
Vandmelon	Kalium, zink	Pantothensyre	27	•	30 (+6 °C)



# LIEBHERR



Kvalitet, Design og Innovation

Ost / DrySafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh 	BioFresh-Plus 
Alpeost	Jod, fosfor, zink	A, B2, D	10	110	110 (0 °C)
Brie	Calcium, natrium	A, B2, B6, B12, D	4	20	20 (0 °C)
Cheddar	Jod, calcium, natrium	A, B2, B12, E	10	110	110 (0 °C)
Edamer	Calcium, kobber	A, B2, B12	10	120	120 (0 °C)
Emmentaler	Kobber, natrium	A, B2, B12, D	10	110	110 (0 °C)
Feta	Fosfor, zink	A, B2, B12	4	20	20 (0 °C)
Fuldfed ost	Klor, zink	B12, D, niacin	7	70	70 (0 °C)
Gorgonzola	Klor, natrium, kalium	B1, B2, B6, beta-caroten	7	70	70 (0 °C)
Gouda	Jod, fosfor, zink	A, B2, B12, D	10	120	120 (0 °C)
Mozarella	Natrium, calcium, kalium	A, B1, B2, B6, D, E	3	10	10 (0 °C)
Parmesan	Jern, jod, calcium	A, B2, B12, D	10	110	110 (0 °C)
Raclette	Klor, natrium, zink	A, B2, B12	10	120	120 (0 °C)
Ricotta	Calcium, kobber	A, B2, B12	3	10	10 (0 °C)
Tilsit	Klor, calcium, zink	A, D, folinsyre	10	120	120 (0 °C)

Mejeriprodukter / DrySafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh 	BioFresh-Plus 
Smør	Fosfor, zink	A, D, E, K	30	90	90 (0 °C)
Kærnemælk	Kalium, zink	A, B2, E	3	12	12 (0 °C)
Fløde	Fosfor, zink	A, D, E	4	7	7 (0 °C)
Flødeost	Jern, fosfor, zink	Folinsyre	3	10	10 (0 °C)
Rå æg	Jern, selen, calcium	B12, biotin, D, K	15	45	45 (0 °C)
Æggeblommer / æggehvinder	zink, kobber, natrium, kalium	A, B1, B6, folinsyre	•	4	4 (0 °C)
Mælk	Kalium, calcium	A, B2, D, K	3	12	12 (0 °C)
Quark	Calcium, kalium, fosfor	B1, B2, B3, B5, C, E	3	10	10 (0 °C)
Yoghurt	Fosfor, zink	A, B2, K	3	12	12 (0 °C)

Fisk og skaldyr / DrySafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh 	BioFresh-Plus 
Muslinger	Klor, jern, fluor	B2, B12, folinsyre	1	3	6 (-2 °C)
Torsk	Jern, fluor	A, B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Ål	Fluor, jod, natrium	A, B2, B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Sild	Natrium, fosfor	B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Rødtunge	Natrium, calcium, magnesium	B1, B2, B6, pantothensyre	1	2	4 (-2 °C)
Hummer	Fluor, jod, zink	B2, B6, B12, D	1	2	4 (-2 °C)
Havtaske	Fluor, zink	A, B2, B12, D	1	2	4 (-2 °C)
Havaborre	Kalium, fosfor, zink	A, B2, B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Østers	Jern, fluor	A, B2, B12, D	1	3	6 (-2 °C)
Rødspætte	Jern, fluor	A, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Mørksej	Jern, kalium, zink	A, B2, B12, D	1	2	4 (-2 °C)
Laks	Natrium, zink	A, D, E, H	1	2	4 (-2 °C)
Middelhavsrejer	Jern, fluor, jod	B2, B12, E	1	2	4 (-2 °C)
Bars	Jern, fluor, jod	A, B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Rejer	Magnesium, zink	B2, B12, E	1	2	4 (-2 °C)
Søtunge	Fluor, jod, zink	A, B2, B12, D	1	2	4 (-2 °C)
Sværdfisk	Kalium, zink	A, B2, B12, D	1	2	4 (-2 °C)
Ørred	Kobber, fosfor, zink	A, B2, B12, D, E	1	2	4 (-2 °C)
Tunfisk	Natrium, kalium, calcium	A, B1, B2, D	1	2	4 (-2 °C)
Pighvar	Jod, magnesium, zink	B2, B12, D	1	2	4 (-2 °C)

Meat / DrySafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh 	BioFresh-Plus 
Oksekød	Kalium, fosfor, zink	B6, B12, niacin	1	7	7 (0 °C)
Vildt	Kalium, fosfor, svovl	B1, B2, B3, B5, B6, C, E	1	7	7 (0 °C)
Lammekød	Jern, fluor, kalium	B1, niacin	1	7	7 (0 °C)
Indmad	Kalkum, fosfor, svovl	A, B2, B3, B5, C, E	1	2	2 (0 °C)
Svinekød	Jern, zink	B1, B12, niacin	1	7	7 (0 °C)
Fjerkræ	Svovl, kalium, fosfor	A, B3, B5, B6, E	1	6	6 (0 °C)
Kalvekød	pantothensyre, kalium, fosfor	B1, B2, B6, E-aktiv	1	7	7 (0 °C)

Pølser / DrySafe	Mineraler	Vitaminer	Trad. køleskab	BioFresh 	BioFresh-Plus 
Bacon	Natrium, klor, kalium	A, B3, B5, B6, C, E	2	13	13 (0 °C)
Bratwurst	Fosfor, calcium, magnesium	A, B1, B2, B6, C, E	1	9	9 (0 °C)
Skinkepølse	Fosfor, zink	B1, B2, B6, B12	1	9	9 (0 °C)
Leverpølse	Natrium, klor, kalium	A, B3, C, E	1	9	9 (0 °C)
Medisterpølse	Natrium, klor, kalium	B1, B2, B3, B5, B6, E	9	20	20 (0 °C)
Mortadella	Klor, natrium, kalium	A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E	1	9	9 (0 °C)
Salami	Natrium, klor, kalium	B1, B2, B3, B5, B6, E	80	180	180 (0 °C)
Wienerpølser	Jern, natrium, fosfor, zink	A, D, E, K	1	9	9 (0 °C)

# LIEBHERR

Kvalitet, Design og Innovation