



BORA Kühl- & Gefriersysteme

Smartes Design trifft effektive Kühlung.

LEBENSMITTEL ERFRISCHEND LANGE LAGERN

Unsere Frischetechnologien für die perfekte Lagerung Ihrer Lebensmittel.

BORA KÜHL- UND GEFRIERSYSTEME

Frische Lebensmittel sind ein besonders wertvoller Luxus für uns. Damit wir weniger einkaufen müssen, Geld sparen und Lebensmittelabfälle reduzieren, ist die richtige Lagerung im Kühlschrank wichtig. So lagern Sie Lebensmittel im Kühlschrank besonders lange frisch.

BORA Fresh zero

Im BORA Fresh zero Lagerbereich liegen die Temperaturen nahe 0° Grad. Durch die zugehörigen Feuchteregulierungsdeckel ist die Luftzufuhr in den Wannen je nach Luftfeuchte und gelagerten Lebensmitteln regulierbar. Unter diesen Bedingungen können empfindliche Lebensmittel wie unverpacktes Gemüse und Obst optimal gelagert werden. Hierfür eignen sich die oberen Wannen mit geschlossenem Feuchteregulierungsdeckel und hoher Luftfeuchtigkeit am besten. In der BORA Fresh zero Wanne ohne Feuchteregulierungsdeckel können auch empfindliche, verpackte Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte gekühlt werden. Die unterste Wanne kommt hierfür bevorzugt in Frage. Durch die optimale Lagerung sorgen Sie dafür, dass Ihre Lebensmittel möglichst lange frisch bleiben und wertvolle Vitamine und Mineralien erhalten bleiben.

Hinweis:

Lagern Sie die Produkte in dem BORA Fresh zero Lagerbereich, die Sie länger aufbewahren wollen. Alles, was Sie direkt verzehren möchten, können Sie im Kühlbereich oder im Obstkorb zwischenlagern.

CA. 5 °C

MILCHPRODUKTE, KÄSE, OFFENE SPEISEN, EINGEMACHTES, EIER, BUTTER, KONFITÜRE, DRESSINGS UND TUBEN

NAHE 0 °C

UNVERPACKTES OBST UND GEMÜSE, INKL. FEUCHTEREGULIERUNGSDECKEL

NAHE 0 °C

FISCH, FLEISCH, MEERESFRÜCHTE UND WURST MIT VERPACKUNG UND OHNE FEUCHTEREGULIERUNGSDECKEL

CA. -18 °C

SPEISEEIS, EISWÜRFEL, EINGEFRORENES



GEMÜSE

Wichtige Inhaltsstoffe &
Haltbarkeit (Tage*/Monate*)

	Vitamine	Mineralien	Kühlteil*	BORA Fresh zero*	Gefrierteil*
Artischocke	A, B1, B2, C	Eisen, Fluor	6	14	6
Blumenkohl	C, E, K, Folsäure	Kalium, Magnesium	10	21	12
Bohnen	A, B2, Folsäure	Magnesium, Mangan	5	11	15
Brokkoli	C, K, Folsäure	Eisen, Jod	3	13	15
Chicorée	B1, B2	Kalium, Mangan	14	27	9
Erbsen	A, B1, B2	Kupfer, Magnesium	6	14	15
Feldsalat	A, C, E, Folsäure	Eisen, Fluor	3	19	-
Fenchel	B1, Provit A	Magnesium, Mangan	3	14	6
Gurke	A, B, E	Kalium, Kalzium	12	-	-
Karotte	A, C, D, E	Kalium, Kalzium	40	80	12
Kohlrabi	B1, B2, B6, C	Eisen, Magnesium	6	14	9
Kopfsalat	A, E, Folsäure	Eisen, Kalium, Manga	2	13	-
Kräuter	A, B1, B2, Niacin, B5, C	Kalium, Kalzium	3	13	10
Lauch	B1, E, Folsäure	Kalzium, Magnesium	7	29	8
Mais	A, B1, B2, Niacin, B5, B6	Kalium, Magnesium, Phosphor	2	5	12
Mangold	A, B1, B2, C	Magnesium, Mangan	4	10	12
Paprika	B6, C, E, K	Eisen, Kalium	8	-	6
Pilze	B1, B2, D, K	Jod, Kalium, Kupfer	2	7	8
Radicchio	C, Prov. A	Kalium, Mangan	14	27	9
Rhabarber	Niacin, B5, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium, Phosphor	6	13	9
Rosenkohl	C, E, K	Mangan, Zink	9	20	12
Rote Bete	Folsäure, Provit. A	Eisen, Mangan	5	18	12
Sellerie	A, Niacin, B5, C, E, Folsäure	Eisen, Kalium, Kalzium	8	28	6
Sojasprossen	B1, B2, Niacin, B5, B6, C	Kalium, Natrium, Phosphor	1	7	12
Spargel	B1, C, K	Kupfer, Magnesium	8	18	12
Spinat	A, E, K, Folsäure	Jod, Magnesium	4	13	12
Tomate	A, B1, C, E	Magnesium, Zink	13	-	-
Zucchini	A, B1, C	Kalzium, Magnesium, Eisen	12	-	4



OBST

Wichtige Inhaltsstoffe &
Haltbarkeit (Tage*/Monate*)

	Vitamine	Mineralien	Kühlteil*	BORA Fresh zero*	Gefrierteil*
Apfel	A, B1, Biotin	Eisen, Kalium	40	80	8
Apfelsine	B, C, Folsäure	Eisen, Phosphor	36	-	12
Aprikose	A, B1, B2, E	Kalium, Kupfer	6	13	12
Banane	B1, B6, Biotin	Magnesium, Mangan	-	-	12
Birne	B1, B2, B6, E	Kalzium, Magnesium	21	55	8
Brombeeren	C, Folsäure	Eisen, Kalium, Kalzium	1	3	12
Erdbeeren	C, K, Folsäure	Mangan, Zink	2	7	24
Feige	A, C, Biotin	Eisen, Kalium, Kalzium	2	7	12
Granatapfel	B1, B2, B6, C, E	Eisen, Kalium	44	-	12
Heidelbeeren	B1, B2, B6, C, E	Mangan, Zink	3	9	24
Himbeeren	A, B6, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium	1	3	24
Johannisbeeren	B1, B2, B6, C, E	Eisen, Zink	2	7	24
Kirschen (Süß)	B1, B2, B6, C	Eisen, Kalium	6	14	12
Kiwi	A, C, K	Kalzium, Magnesium Phosphor	32	80	8
Kokosnuss	A, B1, B2, B6, C, Folsäure	Kalzium, Magnesium, Mangan	15	30	12
Mango	A, C, E	Magnesium, Zink	-	-	5
Nektarine	A, B1, Niacin	Eisen, Kalium	4	13	10
Pfirsich	B1, B2, B6, E, K	Kalium, Zink	4	13	10
Pflaume	B1, B2, B6, E, K	Eisen, Kalium, Kupfer	8	20	12
Preiselbeeren	C, E	Eisen, Kupfer, Mangan	32	60	10
Sauerkirschen	A, B1, B2, Folsäure	Eisen, Kalium	3	7	12
Trauben	C, E, Folsäure	Eisen, Kalium	10	29	12

KÄSE & MILCHPRODUKTE

Wichtige Inhaltsstoffe &
Haltbarkeit (Tage*/Monate*)

	Vitamine	Mineralien	Kühlteil*	BORA Fresh zero*	Gefrierteil*
Bergkäse	A, B2, D	Jod, Phosphor, Zink	20	110	6
Brie	A, B2, B6, B12, D	Kalzium, Natrium	4	20	3
Butter	A, D, E, K	Phosphor, Zink	30	90	9
Butterkäse	B12, D, Niacin	Zink, Chlor	10	40	4
Buttermilch	A, B2, E	Kalium, Zink	3	12	-
Cheddar	A, B2, B12, E	Jod, Kalzium, Natrium	20	110	6
Edamer	A, B2, B12	Kalzium, Kupfer	10	40	4
Ei, roh	B12, D, K, Biotin	Eisen, Kalzium, Selen	15	45	-
Eigelb	A, B1, B6, Folsäure	Kalium, Kupfer, Natrium, Zink	-	4	10
Eiweiß	A, B1, B6, Folsäure	Kalium, Kupfer, Natrium, Zink	-	4	10
Emmentaler	A, B2, B12, D	Kupfer, Natrium	20	110	6
Feta	A, B2, B12	Phosphor, Zink	4	20	3
Frischkäse	Folsäure	Eisen, Phosphor, Zink	7	20	10
Gorgonzola	B1, B2, B6, Prov. A	Kalium, Chlorid, Natrium	4	20	4
Gouda	A, B2, B12, D	Jod, Phosphor, Zink	10	40	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	7	20	10
Parmesan	A, B2, B12, D	Eisen, Jod, Kalzium	20	110	6
Quark	B1, B2, Niacin, B5, C, E	Kalium, Kalzium, Phosphor	7	20	10
Raclette	A, B2, B12	Natrium, Zink, Chlor	10	40	4
Ricotta	A, B2, B12	Kalzium, Kupfer	7	20	-
Tilsiter	A, D, Folsäure	Kalzium, Zink, Chlor	10	40	4





FISCH & MEERESFRÜCHTE

Wichtige Inhaltsstoffe & Haltbarkeit (Tage*/Monate*)

	Vitamine	Mineralien	Kühlteil*	BORA Fresh zero*	BORA Fresh zero+*	Gefrierteil*
Austern	A, B2, B12, D	Eisen, Fluor	1	3	6	3
Dorade	B2, D, E	Kalium Magnesium	1	2	4	3
Forelle	A, B2, B12, D, E	Kupfer, Phosphor, Zink	1	2	4	2
Hering	B12, D, E	Natrium, Phosphor	1	2	4	2
Hummer	B2, B6, B12, D	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	3
Kabeljau	A, B12, D, E	Eisen, Fluor	1	2	4	4
Lachs	A, D, E, H	Kalium, Zink	1	2	4	3
Limande	B1, B2, B5, B6	Kalzium, Magnesium, Natrium	1	2	4	4
Muscheln	B2, B12, Folsäure	Eisen, Fluor	1	3	6	3
Rotbarsch	A, B2, B12, D, E	Kalium, Phosphor, Zink	1	2	4	3
Scampi	B2, B12, E	Eisen, Fluor, Jod	1	2	4	3
Scholle	A, D, E	Eisen, Fluor	1	2	4	6
Schwertfisch	A, B2, B12, D	Kalium, Zink	1	2	4	3
Seelachs	A, B2, B12, D	Eisen, Kalium, Zink	1	2	4	6
Seeteufel	A, B2, B12, D	Fluor, Zink	1	2	4	6
Seezunge	A, B2, B12, D	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	6
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	6
Zander	A, B2, D, E	Fluor, Jod, Zink	1	2	4	8



FLEISCH & WURST

Wichtige Inhaltsstoffe & Haltbarkeit (Tage*/Monate*)

	Vitamine	Mineralien	Kühlteil*	BORA Fresh zero*	Gefrierteil*
Geflügel	A, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	1	6	6
Hackfleisch	B2, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	-	2	3
Kalbfleisch	B1, B2, B6	Kalium, Phosphor	1	6	12
Lammfleisch	B1, Niacin	Eisen, Fluor, Kalium	1	8	10
Leberwurst	A, Niacin, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	1	8	3
Mettwurst	B1, B2, Niacin, B5, B6, E	Kalium, Natrium, Chlor	9	14	3
Mortadella	A, B1, B2, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	1	8	3
Rindfleisch	B6, B12, Niacin	Kalium, Phosphor, Zink	1	6	12
Salami	B1, B2, B6, B12	Kalium, Natrium, Chlor	7	14	3
Schinken	B1, B2, B6, B12	Phosphor, Zink	1	9	3
Schweinefleisch	B1, B12, Niacin	Eisen, Zink	1	6	6
Speck	A, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Natrium, Chlor	2	12	3
Wildfleisch	B1, B2, Niacin, B5, B6, C, E	Kalium, Phosphor, Schwefel	1	6	9
Würstchen	A, D, E, K	Eisen, Natrium, Phosphor, Zink	1	8	3

Sämtliche Angaben sind Richtwerte und hängen im Einzelfall von der Sorte bzw. der sachgerechten Lagerung ohne Unterbrechung der Kühlkette von der Ernte/Herstellung bis zu den Kühl- und Gefriersystemen von BORA ab.

Bei Lebensmitteln mit Angabe zur Mindesthaltbarkeit gilt immer das auf der Verpackung angegebene Datum.

Die mit - gekennzeichneten Lebensmittel sind für die Lagerung im entsprechenden Fach nicht geeignet.

VITAMINE & MINERALIEN

Vitamine

Vitamin A	<ul style="list-style-type: none">• Herstellung des Sehpurpurs• Befeuchtung der Schleimhäute• Entwicklung von Knochen und gesunder Haut
Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none">• Übertragung bestimmter Nervensignale zwischen Gehirn und Rückenmark
Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none">• Wachstum von Haut, Haare und Nägeln
Vitamin B5	<ul style="list-style-type: none">• Infektabwehr durch die Bildung von Antikörpern• Aufbau von Antistresshormonen
Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none">• Bildung und Reparatur von Muskelgewebe, gesunder Haut und des Nervensystems
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none">• Wachstum• Bildung der roten Blutkörperchen
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none">• Aufbau und Erhaltung von Kollagen• Infektabwehr und Wundheilung
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none">• Starker Knochenbau
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none">• Blutgerinnung,• Zahn- und Knochenaufbau
Folsäure	<ul style="list-style-type: none">• Natürliches B-Vitamin,• Rückenmarksentwicklung des Fötus
Niacin	<ul style="list-style-type: none">• Steuerung von Energiegewinnung und Energiebereitstellung• Sicherung der Funktion von Nervensystem und Magen-Darm-Trakt

Mineralien

Eisen	<ul style="list-style-type: none">• Bestandteil des Hämoglobins
Fluor	<ul style="list-style-type: none">• Härtung von Knochen und Zahnschmelz
Jod	<ul style="list-style-type: none">• Erhaltung des Bindegewebes• Verbindung von Sehnen und Bändern• geistige Ausbildung des Fötus
Kalzium	<ul style="list-style-type: none">• Aufbau von Knochen und Zähnen• Muskelkontraktionen und Blutgerinnung
Kupfer	<ul style="list-style-type: none">• Aufbau von Haar- und Hautfarbe• Wachstum und Funktion von Nerven
Magnesium	<ul style="list-style-type: none">• Wachstum• Erhaltung starker Knochen und Zähne• Muskelentspannung• Gesundes Herz und Nervensystem
Mangan	<ul style="list-style-type: none">• Nutzung von Nahrungseiweiß• Gesunde Nerven, gute Gelenke, stabile Knochenstruktur• Bildung von Schilddrüsenhormonen
Natrium	<ul style="list-style-type: none">• Ausgewogener Wasserhaushalt• Optimale Säuren-Basen-Balance
Phosphor	<ul style="list-style-type: none">• Stärkung der Knochen und Zähne• Bildung des genetischen Materials
Schwefel	<ul style="list-style-type: none">• Bildung von Zwischenknorpeln der Knochen der Sehnen und der gesamten Knochenstruktur
Selen	<ul style="list-style-type: none">• Schutz vor freien Radikalen
Zink	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützung von Wundheilung• Stärkung des Immunsystems

DE

BORA Lüftungstechnik GmbH
Rosenheimer Strasse 33
83064 Raubling
Germany
T +49 (0) 80 35 98 40-0
info@bora.com

A

BORA Vertriebs GmbH & Co KG
Innstrasse 1
6342 Niederndorf
Austria
T +43 (0) 53 73 6 22 50-0
mail@bora.com

INT

BORA Holding GmbH
Innstrasse 1
6342 Niederndorf
Austria
T +43 (0) 53 73 6 22 50-0
mail@bora.com

DE