

Cool Basics – So richten Sie Ihren Kühlschrank ein

Der Kühlschrank einer Person spricht Bände. Ist er penibel sortiert, herrscht wildes Chaos oder beinhaltet er vielleicht nur eine Dose Senf und eine angefangene Flasche Wein? MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, wie Sie Ihren Kühlschrank so einrichten, dass es Ihrem Essen wohlig kühl ist, aber niemand frieren muss.

08.04.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Gut gekühlt, bitte! Auf welche Temperatur Sie Ihren Kühlschrank einstellen, ist wirklich Geschmackssache: Die meisten variieren zwischen 0-6 Grad. Wichtig ist einfach zu beachten, dass es unten und hinten immer kühler ist als oben und vorne. Deshalb sollten Sie zum Beispiel Fleisch soweit unten und hinten wie möglich lagern.

Haben Sie noch einen Kühlschrank, bei dem das Eisfach oben eingebaut ist? Dann kann es durchaus sein, dass es auch oben relativ kalt sein wird.

Ein letzter Punkt: Die Tür und das Gemüsefach zählen allgemein als „warme“ Zonen im Kühlschrank. Die Platte schirmt das Gemüsefach von der Kältezufuhr ab und die Türfächer werden durch das Öffnen immer wieder gut durchlüftet.

Dann noch das Eisfach: Das Grundmodell kühlt auf 0 Grad, taugt also nur für Eiswürfel. Sobald etwa Fett oder Zucker ins Spiel kommt, sinkt nämlich der Gefrierpunkt von Lebensmitteln. Ein-Stern-Fächer reichen dann immerhin für 1-3 Tage, zwei Sterne für maximal zwei Wochen, drei Sterne stehen für -18 Grad und damit Tiefkühlqualität.

So lagern Sie richtig Viele Obst- und manche Gemüsearten mögen als echte Sonnenkinder auch in der Küche keine Kühlschranktemperaturen. Einige wie Bananen vertragen überhaupt keine Kälte, manche verlieren dabei wie Tomaten ihr Aroma für immer, andere mögen es auf Dauer nicht zu

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1456>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

kalt, werden aber durch kurzes Kühlen vor dem Servieren erst richtig erfrischend – Melonen zum Beispiel.

... Im Kühlschrank

Oberer Bereich
Ein Käse fürs Brot und zum Überbacken (wie Gouda), ein Käse zum Reiben (wie Parmesan), ein Käse zum Naschen (wie Camembert, Blauschimmel, Rotschmier), nach Lust und Laune Frischkäse, Mozzarella etc.

Mitte
WIE: in luftdichter Dose, Schnittfläche in Folie bzw. ganz mit Papier oder feuchtem Tuch bedeckt. Kräftige Sorten extra. Frischkäse, Mozzarella in Verpackung

WIE LANGE: je Sorte 3 Tage bis 2 Wochen bzw. bis MHD

Milch, Sahne, Joghurt, Crème fraîche, Quark; Kefir, Buttermilch, saure Sahne, Mascarpone

WIE: eher in der Mitte als oben lagern; nach dem Anbrechen gut verschließen, stets mit sauberem Löffel abnehmen

WIE LANGE: bis MHD, nach dem Öffnen 2 – 5 Tage

Untere Ebene
Unten bzw. an kältester Stelle

Fleisch, Wurst, Fisch

WIE: Fleisch und Fisch ohne Verpackung, auf Teller oder in Schale nicht ganz luftdicht abgedeckt; Geflügel extra; Wurst ohne Verpackung in möglichst getrennten, nicht zu vielen Lagen in luftdichter Dose; Räucherwaren extra

WIE LANGE: Hackfleisch knapp 1 Tag, Geflügel und klein geschnittenes Fleisch 1 – 2 Tage, übriges Fleisch 2 – 3 Tage, geräuchert, gebeizt, mariniert nach dem Anbrechen 2 – 3 Tage, gegart 2 – 3 Tage; Wurst 2 – 4 Tage, Räucherwaren 1 Woche und länger

Tür

Butter, Eier, angebrochene haltbare Konserven, angebrochene Getränke

WIE: in jeweiligen Fächern

WIE LANGE: Butter und Eier bis MHD

Gemüsefach

Gemüse wie Lauchzwiebeln bzw. Lauch, Möhren, Kohl und Rüben aller Art als Basics, bei Salaten halten Chinakohl, Romana oder Chicorée länger; Pilze und Suppengrün für alle Fälle; ansonsten nach Saison, Lust und Laune

WIE: lose, Empfindliches nicht ganz luftdicht in Folie oder feuchten Tüchern; Grün entfernen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1456>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

WIE LANGE: Blattgemüse und Pilze 2 – 3 Tage, Wurzelgemüse wie Möhren oder Rüben 1 – 2 Wochen, übriges 1 Woche

Kräuter wie Basilikum, Petersilie und Schnittlauch kommen immer gut; Dill, Estragon, Kerbel, Kresse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian und Specials

WIE: in Folie oder feuchtes Tuch gewickelt

WIE LANGE: Zartes 2 – 3 Tage, sonst 4 – 7 Tage

Frische Beeren

WIE: von anderen Lebensmitteln getrennt, Beeren nicht zu dicht, am besten in einer Lage mit feuchtem Tuch abgedeckt

WIE LANGE: 1 – 3 Tage

Tiefkühlgerät

Erbsen, Spinat, gehackte Kräuter; Pommes frites, Blätterteig, Fertiggebäck (Toast, Baguette usw.), TK-Fischfilet, Garnelen, TK-Beeren, Eis, Eiswürfel; Selbstgekohtes, Fertigprodukte zum Aufmotzen für Notfälle

WIE: luftdicht in Tiefkühlgefäßen und –tüten (Angebrochenes wieder verschließen)

WIE LANGE: TK-Produkte bis MHD, nach dem Auftauen wie frische Produkte; Gebäck 1 – 3 Monate; Fisch 3 – 6 Monate, Obst und Gemüse 6 Monate (z. B. Beeren) bis 12 Monate (z. B. Möhren), Fleisch 6 (Geflügel, Schwein) bis 12 Monate (Lamm, Rind); Selbstgekohtes 3 – 6 Monate

Draußen

Auberginen, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln; Äpfel, Bananen, Kiwi, Zitrusfrüchte und andere Exoten

WIE: dunkel (außer zum Nachreifen), luftig und trocken. Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln 6 – 15 Grad, Gemüse 10 – 15 Grad, Obst 12 – 18 Grad, Obst und Gemüse können gegenseitig die Reifung beschleunigen (Äpfel bei Kartoffeln, Birnen, Bananen; Zitrusfrüchte bei Avocados, Äpfel und Bananen), daher getrennt lagern

WIE LANGE: je nach Temperatur wenige Tage (Obst), 1 Woche (Gemüse) oder 2 Wochen (Kartoffeln usw.)