



Nahrungsmittel im Kühlschrank

Tipps & Tricks

Die Aufbewahrung im Kühlschrank ist ein wichtiger Weg, um Lebensmittel sicher aufzubewahren. Die niedrige Temperatur hilft die Lebensmittel frisch zu halten und verlangsamt das Wachstum der meisten Mikroorganismen, ohne die Qualität der Nahrungsmittel zu beeinflussen.

Die richtige Kühlschranktemperatur beträgt 5 °C im mittleren Fach. Innerhalb des Kühlschranks ist die Temperatur jedoch keineswegs konstant. Wenn Sie sich die Temperaturdifferenzen zu Nutze machen, können Sie eine optimale Lagerung der Lebensmittel für alle Lebensmittel erreichen.

Der kälteste Punkt (2 °C) innerhalb des Kühlschranks ist das unterste Fach über der Schublade für das Gemüse. Dies ist der richtige Platz für frisches Fleisch und Fisch. Ausserdem wird so verhindert, dass Flüssigkeit dieser Produkte auf andere Nahrungsmittel tropft.

Im mittleren Fach (4-5 °C) und ganz oben (8 °C) sollten Eier, Molkereiprodukte, Aufschnitt, Speisereste, Gebäck und Produkte mit der Aufschrift "Geöffnet kühl lagern" aufbewahrt werden. Die Schubfächer am Boden (bis zu 10 °C) ist für Gemüse und Obst geeignet, das durch niedrigere Temperaturen Schaden nehmen würde. Die Fächer der Kühlschranktür sind die wärmsten Orte des Kühlschranks (10 - 15 °C) und sind für Produkte vorgesehen, die nur eine leichte Kühlung benötigen. Dies sind unter anderem Getränke, Senf und Butter.

Man sollte nie den Kühlschrank überfüllen. Wenn kein Platz mehr zwischen den einzelnen Waren frei bleibt, kann die Luft nicht mehr zirkulieren, was sich auf die Temperaturverteilung auswirkt. Wenn sich Eis im Kühlschrank bildet, funktioniert dieser nicht mehr effizient. Ausserdem geht Stauraum verloren. In regelmässigen Abständen sollte der Kühlschrank abgetaut werden.

Dazu kann man warmes Wasser mit etwas Essig verwenden, um Gerüche zu entfernen.

Beachten Sie, dass manche Produkte nicht gekühlt werden müssen, und dadurch sogar an Qualität verlieren; zum Beispiel exotische Früchte, Tomaten, grüne Bohnen, Gurken und Zucchini. Brot wird im Kühlschrank schneller alt. Obst und Gemüse, das nachreifen muss, sollte ebenfalls bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Während des Sommers muss die Temperatur niedriger eingestellt werden als im Winter. Stellen Sie sicher, dass die Tür stets korrekt geschlossen ist. Öffnen Sie die Tür nur bei Bedarf und schliessen Sie diese so bald wie möglich wieder.

Verpacken Sie die Lebensmittel oder decken Sie diese ab, um Feuchtigkeits- oder Geschmacksverlust zu vermeiden. Bewahren Sie Speisereste in sauberen, flachen und abgedeckten Gefässen auf. Grosse Mengen an warmen Speisen sollten nicht in den Kühlschrank gestellt werden, da sonst die Temperatur ansteigt.



Es ist besser, die Speisen zunächst bei Zimmertemperatur abzukühlen (denken Sie daran, dass alle gekochten Reste innerhalb von zwei Stunden nach dem Servieren in den Kühlschrank gestellt werden sollten).

Verfahren sie nach der FIFO Methode (First - In - First- Out). Frisch gekaufte Produkte sollten immer hinter solche gestellt werden, die bereits im Kühlschrank stehen. Auf diese Art ist es einfacher die Lebensmittel vor ihrem Ablaufdatum zu verbrauchen, und so weniger Nahrungsmittel wegwerfen zu müssen.

Vergessen Sie nicht, dass Lebensmittel auch bei einer Lagerung im Kühlschrank nur bis zum Ablauf des Haltbarkeitsdatums verwendbar sind.

Sollten Sie bei einem Produkt Bedenken haben, oder nicht mehr wissen wie lange es schon 'in Kühlschrank steht, werfen Sie es weg. Eine grosse Hilfe ist auch ein Kühlschrankthermometer, um sicherzugehen, dass im Kühlschrank immer die richtige Temperatur herrscht.

Quelle: FoodToday Nummer 25 Januar 2001