

Die Kunst des Kühlens

Kühlen ist nicht einfach kalt machen. Abgesehen von Getränken, Glacen und anderen kalten Köstlichkeiten kühlen wir Esswaren, weil Naturprodukte ohne Kühlung nun mal rasch verderben. Oft geht dabei vergessen, dass Kühlen mit Köpfchen Kosten spart, den Essgenuss steigert und vor verdorbenen Lebensmitteln schützt.

Klima mit Zonen

Gemüse liebt es eher feucht und unverpackt, Fleisch dagegen trocken und eingehüllt. Die Milch und ihre Produkte stehen nicht auf Tiefsttemperaturen: jedes Lebensmittel hat im Kühlschrank seine besonderen Wünsche – und wer das Innenleben seines Kühlschranks kennt, kann sie auch erfüllen.



Bei den meisten Kühlschränken kommt die Kälte aus der Rückwand. Weil Kälte sinkt, streicht sie der Rückwand entlang nach unten, der Türe entlang wieder nach oben. Das heisst: Hinten unten, über der Glasabdeckung der Gemüseschubladen, herrschen die tiefsten, vorne oben die wärmsten Temperaturen.

Ein Kühlschrank mit dynamischer Kühlung verfügt über ein Gebläse, das die Kaltluft rasch und gleichmässig verteilt.

Vorteile: gleichmässige Temperatur im ganzen Innenraum, höhere Kühlleistung, damit bis zu 50% schnelleres Kühlen und dadurch längere Haltbarkeit.

Kühletipps

- Die Betriebstemperatur im Kühlschrank sollte 5° C nicht überschreiten.
- Verlässliche messen lässt sich die Temperatur im Kühlschrank nur mit einem Thermometer in einem Glas Wasser, dass 24 Stunden im Kühlschrank gestanden hat.
- Wenn die Luft im Kühlschrank zirkulieren kann, kühlt sie optimal. Deshalb den Kühlschrank nicht zu voll packen und vor allem an der Rückwand die Luftzirkulation nicht blockieren.
- Exotisch Früchte haben im Kühlschrank nichts verloren. Im Gegenteil: Viele sind zur Nachreifung auf Raumtemperatur angewiesen.

Geschmack statt Geruch

Die Verpackung ist die halbe Frische. Grundsätzlich gilt: Verpacktes bleibt im Kühlschrank länger frisch und trocknet weniger schnell aus. Gefässe und Folien verhindern zudem Geschmacksübertragungen und Geruchsbildung. Die grosse Ausnahme: Frischgemüse und Salate in den Gemüseschubladen oder der 0° C-Zonelagern lieber unverpackt.



Gartenkräuter halten sich als Sträusschen im Wasser sehr gut. Aber so gehören sie nicht in den Kühlschrank, denn viele davon werden im Wasser unter 8° C schwarz. Im Kühlschrank fühlen sich Kräuter am wohlsten in einem aufgeblasenen Plastikbeutel oder einem verschossenen Gefäss.

Pilze sind genügsam: Am besten im Originalkarton in den Kühlschrank.



Kühletipps

- Fisch oder Fleisch, sofern nicht in einer ungeöffneten Vakuumverpackung, sollten in eine bedeckte Schale umgepackt werden, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Genau das Gegenteil gilt für Käse: In der Originalverpackung belassen.
- Ob verpackt oder unverpackt – entscheidend ist die Ausgangsqualität: Beschädigungen, Druckstellen, Herumliegen im heissen Auto können die Lagerfähigkeit entscheidend verkürzen. Da hilft auch ein Kühlschrank nichts.
- Die schweizerischen Verfalldaten sind sehr vorsichtig: Verlassen Sie sich nicht blind auf das aufgedruckte Datum, sondern vertrauen Sie Ihren Augen und Ihrer Nase.

Richtig Kühlen auf einen Blick

Was gehört wohin? Richtig lagern im Kühlschrank

Was	Wohin	Wie
Backwaren	Tablare oben	gut verpackt
Beeren	Gemüseschubladen	unverpackt
Blattsalate	Gemüseschubladen	unverpackt
Butter, Margarine	Butter- und Käsefach in Türe	Butterdose
Eier	Türabstellflächen oben	unverpackt
Fertigspeisen (z.b. Resten)	Tablare oben	dicht verschliessen, um eine Austrocknen zu verhindern
Fisch, Schalen- und Krustentiere	Tablare unten	In zugedeckter Schale oder verpackt in Frischhaltebeutel
Frischfleisch	Tablare unten	In zugedeckter Schale oder in Kunststoffbehälter
Geflügel, frisch	Tablare unten	In zugedeckter Schale oder in Kunststoffbehälter
Gemüse	Gemüseschublade	unverpackt
Getränke	Türabstellflächen unten	dicht verschliessen
Käse essbereit	Butter- und Käsefach in Türe	in Verkaufsverpackung, Kunststoffbehälter mit Deckel oder Folie verpacken
Käse lagern	Tablare unten	in Verkaufsverpackung, Kunststoffbehälter mit Deckel oder Folie verpacken
Konserven geöffnet	Tablare mitte	Doseninhalt umfüllen in Kunststoff-, Glas- oder Porzellangeschirr
Kräuter	Tablare oben	in aufgeblasenem Plastikbeutel
Melonen	Gemüseschubladen oder Tablare oben	ganze Melonen unverpackt, angeschnittenen mit Klarsicht- oder Alufolie abdecken. Melonen vertragen sich nicht mit offener Milch
Milch	Tablar mitte oder Türabstellflächen	in Verkaufsverpackung
Milchprodukte	Tablare oben	in Verkaufsverpackung
Obst	Gemüseschubladen	unverpackt
Pilze	Tablare mitte	in Verkaufsverpackung
Tuben	Türabstellflächen mitte	in Verkaufsverpackung
Wurstwaren	Tablare mitte	in Verkaufsverpackung, Kunststoffbehälter mit Deckel oder Folie verpacken
Zitrusfrüchte	Gemüseschubladen	unverpackt

Die 0° C-Zone vereint ideale Temperaturverhältnisse mit idealer Luftfeuchtigkeit und ermöglicht perfektes Kühlen in Profi-Qualität. Die Lebensmittel bleiben bis zu dreimal länger frisch.

Was gehört in die 0° C-Zone?

Was	Wohin	Wie
Beeren	0° C-Zone, hohe Luftfeuchtigkeit	unverpackt
Blattsalate	0° C-Zone, hohe Luftfeuchtigkeit	unverpackt
Fisch, Schalen- und Krustentiere	0° C-Zone, trocken	verpackt in Frischhaltebeutel
Frischfleisch	0° C-Zone, trocken	in zugedeckter Schale oder in Kunststoffbehälter
Geflügel, frisch	0° C-Zone, trocken	in zugedeckter Schale oder in Kunststoffbehälter
Gemüse	0° C-Zone, hohe Luftfeuchtigkeit	unverpackt, ohne Laub
Käse lagern	0° C-Zone, trocken	in Verkaufverpackung, Kunststoffbehälter

		mit Deckel oder Folienverpacken
Obst	0° C-Zone, hohe Luftfeuchtigkeit	unverpackt
Pilze	0° C-Zone, hohe Luftfeuchtigkeit	unverpackt
Wustwaren	0° C-Zone, trocken	in Verkaufsverpackung, Kunststoffbehälter mit Deckel oder Folienverpacken

Was gehört nicht in die 0° C-Zone?

Obst	Ananas, Avocados, Bananen, Granatäpfel, Mangos, Oliven, Papayas, Passionsfrüchte, Zitrusfrüchte
Gemüse	Auberginen, Gurken, Grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbisse, Melonen, Peperoni, Tomaten, Zucchini

Falsches Kühlen kostet

Die Energiekosten sind das eine. Viel schneller schlagen falsch gelagerte und dann weggeworfene Lebensmittel aufs Portemonnaie. Mit wenig Aufwand kann an beiden Fronten viel gespart werden.



Ein einfacher Test zeigt, ob Ihre Kühlschrank richtig schliesst: Lässt sich ein Blatt Papier ohne grossen Widerstand durch die Dichtung der geschlossenen Tür ziehen, sollte die Türe repariert bzw. die Dichtung erneuert werden.

Kühletipps

- Das Wichtigste: Die Kühlschranktür nicht unnötig offen lassen. System und Ordnung im Kühlschrank ersparen langes Suchen.
- Warme Speisen im Kühlschrank fördern die Reifbildung und kosten Strom. Heisses deshalb immer zuerst auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
- Tiefgefrorenes im Kühlschrank auftauen bringt gleich zwei Vorteile: Das Auftauen geschieht schonender, und die Kälte des Gefriergutes hilft im Kühlschrank Strom sparen.

Der glückliche Kühlschrank

Er ist meist der grösste Apparat in der Küche, er arbeitet als einziger rund um die Uhr – trotzdem ist der Kühlschrank das genügsamste Küchengerät: Ein moderner Kühlschrank braucht wenig Zuwendung zu seinem Glück – aber die sollten Sie ihm schenken. Er wird es Ihnen danken, indem er besser kühlt und länger lebt.



Lappen und Schwämme sind ein idealer Nährboden für Mikroorganismen und Keime. Deshalb für die Kühlschrankreinigung nur frisch gewaschene Lappen verwenden!

Tauwasserablauf (im Geräteinnern an der Rückwand) kontrollieren: Er darf nie verstopft sein. Wenn nötig mit einem Wattestäbchen oder Pfeifenputzer reinigen.



Kühletipps

- Die regelmässige Reinigung ist die beste Garantie gegen unangenehme Gerüche: Mit sauberem Lappen und einem Handspülmittel nass auswaschen, mit Essigwasser nachspülen, gut trocknen lassen. Keine scharfen Reinigungsmittel, keine spitzen Gegenstände verwenden.
- Das Gefrierfach sollte abgetaut werden, wenn die Eisschicht auf drei Millimeter angewachsen ist: Gefrierfach abschalten, Ware dick in Zeitungspapier einschlagen. Heisses Wasser in einem Gefäss ins Gefrierfach stellen, das Fach schliessen. Danach reinige und gut austrocknen.