

## Kühlschrank Guide

Lebensmittel richtig lagern, was in den Kühlschrank muss, bei welcher Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Alphabetisch sortiert. Es gehört aber auch nicht alles in den Kühlschrank. Auch das steht hier!

Für jedes Lebensmittel findest du auch noch einen ganz speziellen Lagertipp.

| Kühlgut     | Temperatur<br>°C | Feuchte<br>% | Lagertipp                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Äpfel       | -1/4             | 87-95        | Kunststoffbeutel perforieren und darin verpacken. Lagerung im dunklen, kühlen Keller oder im Kühlschrank.<br>Nicht mit anderen Früchten lagern, da Äpfel „atmen“. Sie verströmen Ethylen-Gas, das andere Früchte schneller reifen lässt. |
| Avocado     | 7/13             | 85-90        | Unreife Früchte bei Zimmertemperatur, zur Unterbrechung des Reifevorgangs im Kühlschrank lagern.<br>Angeschnittene Hälften MIT Kern im Kühlschrank.                                                                                      |
| Bananen     | 12/14            | 85-95        | Nicht im Kühlschrank lagern.                                                                                                                                                                                                             |
| Bier        | Bis 7°C          |              | Lagerung in Flaschen, auf Dauer etwas kälter, zum trinken 5-7°C.                                                                                                                                                                         |
| Birnen      | -2/2             | 85-95        | Lagerung wie Äpfel.                                                                                                                                                                                                                      |
| Blumenkohl  | -2/0             | 85-95        | Mit den Röschen nach unten im Gemüsefach lagern.                                                                                                                                                                                         |
| Butter      | -1/4             | 75-90        | Offen in einer Butterbox, kann im Verbrauch etwas wärmer gelagert werden, darf streichfest sein.                                                                                                                                         |
| Brokkoli    | -2/2             | 85/95        | Leicht verderblich. In einer perforierten Tüte oder einer Box mit Belüftung lagern (hohe Luftfeuchtigkeit).                                                                                                                              |
| Brot        | 17/22            | 55/70        | Bei Zimmertemperatur im Brotkasten lagern.                                                                                                                                                                                               |
| Champignons | 0/2              | 80-90        | Im Gemüsefach lagern.                                                                                                                                                                                                                    |

## Kühlschrank Guide

| Kühlgut           | Temperatur<br>°C | Feuchte<br>% | Lagertipp                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eier (frisch)     | 0                | 75-85        | Im Kühlschrank bis 7°C, von stark riechenden Lebensmittel fernhalten.                                                                                     |
| Fische allgemein  | 4                | über 90      | Verpackt lagern.                                                                                                                                          |
| Fische geräuchert | -8/10            | 50-90        | Eingewickelt im Butterbrotpapier.                                                                                                                         |
| Fleisch           | 0,5/3            | 85           | Verpackt lagern.                                                                                                                                          |
| Gurken            | 7/10             | 90           | Im Gemüsefach lagern.                                                                                                                                     |
| Hefe (Bäckerhefe) | -0,5/5           | 75           | Verpackt lassen.                                                                                                                                          |
| Kartoffeln        | 3/10             | 85/90        | Unbedingt dunkel lagern. Können in einem kühlen Keller gelagert werden, z.B. in einem Tonkrug mit Deckel, belüftet.                                       |
| Käse              | 1/7              | 75-85        | Trocken lagern, in einer gut belüfteten Box (Käseglocke).                                                                                                 |
| Kohl              | -1,5/1           | 85-95        | Ganze Köpfe können im kühlen Keller, angeschnittene Köpfe im Kühlschrank in einer Box gelagert werden.                                                    |
| Kohlrabi          | -1/0,5           | 85-95        | Im Gemüsefach lagern, angeschnittenes Gemüse schnell verbrauchen.                                                                                         |
| Melonen           | 4/10             | 80-90        | Anschnitte mit Frischhaltefolie bedecken.                                                                                                                 |
| Milch             | 0/2              |              | Lagerung im Tetra Pack oder Flasche.                                                                                                                      |
| Möhren            | -1/1             | 80-90        | Unbedingt das Grün entfernen. In einer Box mit Belüftung und ein paar Tropfen Wasser oder einer perforierten Tüte lagern. (Dürfen nicht im Wasser liegen) |

## Kühlschrank Guide

| Kühlgut             | Temperatur<br>°C | Feuchte<br>% | Lagertipp                                                                                             |
|---------------------|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Paprika             | -0,5/1           | 85-90        | Im Gemüsefach des Kühlschranks unverpackt lagern.                                                     |
| Porree              | -0,5/0           | 85/95        | Kühl und dunkel lagern, Gemüsefach, eingewickelt, da er Geschmack an andere Lebensmittel abgibt.      |
| Radieschen          | 0/1              | 85/90        | Kalt und hohe Luftfeuchtigkeit. Tipp: Grün entfernen und in einer Wasserschale im Kühlschrank lagern. |
| Quark               | 1                | 75-80        | Verpackt lagern.                                                                                      |
| Rettiche            | 0/1              | 90-95        | Ähnlich wie Radieschen.                                                                               |
| Rote Rüben          | -1/0             | 85-95        | Im Gemüsefach lagern.                                                                                 |
| Rosenkohl           | -2/0             | 85-95        | Im Gemüsefach lagern.                                                                                 |
| Salat               | 0/1              | 85-95        | In einem Kunststoffbeutel im Gemüsefach.                                                              |
| Schinken frisch     | 0/1              | 85-90        | Verpackt lagern.                                                                                      |
| Schinken geräuchert | 4/8              | 65-70        | Eingewickelt im Butterbrotpapier.                                                                     |
| Sellerie            | -1/0,5           | 85-95        | Im Gemüsefach lagern. Angeschnittene Stücke in Haushaltsfolie einwickeln.                             |
| Speck geräuchert    | 12/15            | 70-75        | Eingewickelt im Butterbrotpapier.                                                                     |
| Spargel             | 0/1              | 85-95        | Schnell verderblich. In einem feuchten Tuch eingewickelt und ungeschält im Kühlschrank.               |
| Spinat              | -1/0             | 85-90        | Frischen Spinat so schnell wie möglich verarbeiten.                                                   |

## Kühlschrank Guide

| Kühlgut      | Temperatur<br>°C | Feuchte<br>% | Lagertipp                                                            |
|--------------|------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Tomaten reif | 0/2              | 85-90        | Bei kurzer Lagerdauer außerhalb des Kühlschranks lagern.             |
| Wein weiß    | 8/10             |              | Lagerung in Flaschen.                                                |
| Wein rot     | 10/16            |              | Lagerung in Flaschen.                                                |
| Wein rosé    | 8/10             |              | Lagerung in Flaschen.                                                |
| Weintrauben  | -1/3             | 85-90        | Papiertüte im Kühlschrank. Für besseren Geschmack nicht kalt essen.  |
| Wurst        | 0/4              | 85-90        | Verpackt lagern.                                                     |
| Zwiebeln     | (-0,5/0)         | (85-90)      | An einem kühlen und dunklen Ort lagern, ähnlich Kartoffeln (Keller). |

### Wie kalt muss denn der Kühlschrank sein?

Über den Thermostat kann die Temperatur kälter oder wärmer gestellt werden. Auf der Skala nach oben wird es kälter, nach unten wärmer.

Im Normalfall reicht eine Einstellung von 2-3 aus, in wärmeren Monaten kann es schonmal vorkommen, dass man ihn auch bis auf 5 stellen muss.

Um die Temperatur genau zu messen kann eine Schale Wasser in das mittlere Fach des Kühlschranks gestellt werden. Nach 24h kann mit einem Thermometer die Temperatur dann genau gemessen werden.

Ziel sollte eine Temperatur von etwa 7°C im mittleren Fach sein.  
Durch die höhere Dichte der kalten Luft sinkt diese immer nach unten.

Bei einer Temperatur zwischen 5 und 7°C stellt sich dazu noch eine Luftfeuchtigkeit von etwa 65-75% ein.

Alles, was eine höhere Feuchte benötigt, muss vor dem Austrocknen geschützt werden.

Zur Lagerung eignen sich Boxen mit Belüftung hervorragend. Diese kann man oft sogar einstellen.

Ideal ist es, wenn die Boxen einen welligen Boden haben oder du legst etwas als Unterlage hinein. Z.B. sollten Möhren nicht direkt im Wasser liegen.

Lebensmittel, die eine Feuchtigkeit über diesem Wert brauchen, müssen daher vor dem Austrocknen geschützt werden. Hierfür ist das Gemüsefach oder sogar eine Kunststofftüte oder Box nötig.

Jedoch sollte immer wieder Luft an das Kühlgut kommen. Entweder muss die Box immer wieder geöffnet werden oder sie muss belüftet sein.

### **Was wo lagern?**

Im oberen Fach lassen sich unempfindliche Lebensmittel wie Käse oder bereits Gekochtes lagern.

Weiter nach unten wird es kälter, so lassen sich im mittleren Fach sehr gut Milchprodukte wie Milch, Quark und Sahne lagern.

Fleisch und Fisch gehört auf jeden Fall in den kältesten Bereich: Das untere Fach.

Das Gemüsefach ist meist durch eine Glasplatte abgetrennt und die Kälte fällt nicht nach unten. Dort ist es etwas wärmer als im Fach darüber.  
Hier findet das allermeiste Gemüse Platz.

In der Tür ist oben der wärmste Platz. Hier kann man die Butter streichart halten.

Weiter nach unten wird es auch hier kälter. In der Mitte kann man Soßen lagern und ganz unten haben die meisten Kühlschränke praktischerweise Platz für Flaschen und Milchpackungen.

Befolge diese Anleitung und du wirst merken: Deine Lebensmittel halten länger.  
Ein voller Erfolg oder?

Beste Grüße

Kevin Kerl

