



Der Pflegedoktor Ratgeber

Lieferung in Deutschland versandkostenfrei



Wie räumen Sie Ihren Kühlschrank richtig ein



(Fotos, Grafiken & Bildmontagen aus Fotoarchiv von AS Ulm – Der Pflegedoktor für Haushaltsgeräte /
Titelfoto: KI-generiert / [Autor: Achim Schmid](#))



Nutzen Sie die Erfahrung von Autor Achim Schmid. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, Ruhe und Gelassenheit beim Lesen von unserem Ratgeber.

Das sollten Sie wissen

In Ihrem Kühlschrank gibt es unterschiedliche **Temperaturzonen**.

Woran liegt das?

Der Grund dafür ist einfach. Die Kälte sinkt im Innenraum nach unten.



Der Pflegedoktor Ratgeber

Lieferung in Deutschland versandkostenfrei



Allgemein

Die Temperatur in einem normalen Kühlschrank liegt im Plusbereich und beträgt idealerweise + 5 °C bis + 7 °C im mittleren Fach.

Empfohlene Temperaturen in Ihrem Kühlschrank

Kühlschrank (mittleres Fach): +5 °C bis +7 °C reicht völlig aus, um Lebensmittel frisch zu halten und Strom zu sparen.

Gefrierfach: Liegt im **Minusbereich** bei optimalen **-18 °C**.

Die Temperaturzonen im Überblick

Oberes Fach	(ca. +7 bis +10 °C)
Mittleres Fach	(ca. +5 bis +7 °C)
Unteres Fach	(ca. 0 bis +2 °C)
Gemüsefach	(ca. +8 bis +12 °C)

Allgemeine Tipps für die Ordnung

Ältere Lebensmittel nach vorne stellen und die neueren Lebensmittel dahinter einsortieren, damit nichts verdirbt.

Lebensmittel verpacken, damit sich keine Keime übertragen und Gerüche nicht auf andere Produkte übertragen.

Keine warmen Speisen hineinstellen, da diese den Energieverbrauch erhöhen und damit der Innenraum Ihres Kühlschranks aufgeheizt wird.

Was gehört in Ihren Kühlschrank?

Oberes Fach

In den oberen Bereich Ihres Kühlschranks gehören:

Gekochte Reste: Speisereste vom Vortag, zubereitete Gerichte oder fertige Salate.

Käse: Behält bei dieser milden Temperatur sein Aroma besonders gut.

Marmelade und Konfitüre: Angebrochene Gläser mit viel Zucker.

Geräuchertes: Geräucherter Fisch oder Fleischwaren.

Backwaren: Kuchen und Torten.

Mittleres Fach

In den mittleren Bereich Ihres Kühlschranks gehören:



Der Pflegedoktor Ratgeber

Lieferung in Deutschland versandkostenfrei



Milchprodukte wie Joghurt, Milch, sowie offene Milchpackungen, Sahne.

Hinweis: Fälschlicherweise stellen viele offene Milch in die Kühlschranktür. Die Kühlschranktür ist für die Milch zu warm. Besser hält sich offene Milch auch im mittleren Fach Ihres Kühlschranks.

Angebrochene Lebensmittel: Geöffnete Becher, Dips oder Feinkost, die bald verbraucht werden müssen.

Wichtig zu wissen:

Ungeöffnete H-Milch müssen Sie überhaupt nicht kühlen. Sie hält ungeöffnet im Vorratsschrank.

Die Kühlschranktür (wo Flaschen meist stehend hineinpassen) ist für angebrochene H-Milch ebenfalls in Ordnung, allerdings ist es dort am wärmsten. Verbrauche Sie die H-Milch in der Tür einfach innerhalb weniger Tage.

Die Kühlschrankhersteller bieten ein Eierfach oben in der Tür an, um die frischen Eier dort abzulagern. Besser wäre es aber die frischen Eier im mittleren oder unteren Bereich des Kühlschranks abzulegen.

Die Kühlschranktür ist ungeeignet, weil es beim Öffnen und Schließen zu starken Temperaturschwankungen kommt.

Lassen Sie die Eier im Eierkarton. Das dickere stumpfe Ende des Eies muss nach oben zeigen. Dort liegt die Luftkammer, damit das Ei frisch bleibt und keine Keime eindringen. Im Karton wird das Ei vor Gerüchen und anderen Lebensmitteln geschützt und verhindert Feuchtigkeitsverlust.

Wichtige Tipps zur Frische

Kühlkette einhalten: Haben Sie Eier einmal im Kühlschrank gekühlt, dürfen Sie nicht mehr bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Nicht waschen: Waschen Sie Eier niemals vor der Lagerung. Das zerstört die natürliche Schutzschicht der Schale.

Unteres Fach

Das untere Fach ist die Ablage über dem Gemüsefach. In den unteren Bereich Ihres Kühlschranks gehören:

Rohes Fleisch und frischer Fisch, Aufschnitt und Schinken, Vegane oder vegetarische Fleischalternativen, leicht verderbliche, bereits geöffnete und empfindliche Menüs.



Der Pflegedoktor Ratgeber

Lieferung in Deutschland versandkostenfrei



Gemüsefach

In das Gemüsefach Ihres Kühlschranks gehören:

Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Lauch, Pilze, Radieschen, Rote Bete, Spargel, Spinat und alle Kohlsorten.

Salat und Kräuter: Blattsalate und frische Kräuter (außer Basilikum).

Obst: Beeren (wie Erdbeeren oder Himbeeren), Kirschen, Trauben, Äpfel und Pfirsiche. (Hinweis: Äpfel am besten getrennt lagern, da sie Reifegas Ethylen abgeben).

Was NICHT ins Gemüsefach gehört

Kälteempfindliche Sorten leiden bei Temperaturen um ca. +8 bis +12 °C und verlieren Aroma oder bekommen braune Stellen:

Gemüse: Auberginen, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln.

Obst: Süd- und Exotenfrüchte wie Ananas, Avocados, Bananen, Mangos und Zitrusfrüchte.

Kühlschranktür

In Ihre Kühlschranktür gehören Lebensmittel, die nur wenig Kühlung brauchen, da es dort am wärmsten ist.

Oberer Bereich: Dieser Bereich ist von den Herstellern für Butter und Eier gedacht. Besser wäre es aber die frischen Eier im mittleren Bereich Ihres Kühlschranks abzulagern.

Mittlerer Bereich: Dressings, Ketchup, Mayonnaise und offene Soßen.

Unterer Bereich (Flaschenhalter): Getränke wie angebrochene Säfte, Wasser oder Wein.

Sonstige Lebensmittel

Brot: Es trocknet im Kühlschrank durch die trockene Kühle viel schneller aus und verliert an Geschmack.

Honig: Er wird in Ihrem Kühlschrank schneller hart, kristallisiert aus und lässt sich nicht mehr gut verstreichen.

Kaffee: Kaffeepulver oder Kaffeebohnen verlieren ihr Aroma und nehmen leicht fremde Gerüche aus Ihrem Kühlschrank an.

Öl: Nicht alle Öle gehören in Ihren Kühlschrank:

Mehrfach ungesättigte und empfindliche Öle müssen gekühlt werden, während klassische Haushaltsöle bei Raumtemperatur im Dunkeln gelagert werden sollen.



Der Pflegedoktor Ratgeber

Lieferung in Deutschland versandkostenfrei



In Ihren Kühlschrank gehören:

Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl, Nussöl und Traubenöl.

NICHT in Ihren Kühlschrank gehören:

Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl.
Kokosöl und Sesamöl.

Qualität

Für Sie als unsere Kunden kaufen wir nur Qualitätsmarken ein, deren Wirkung wir als Produkt getestet und für gut befunden haben. Sollten Sie mit einem Produkt von uns nicht zufrieden sein, dann tauschen wir das gerne kostenlos um oder erstatten Ihnen den vollen Kaufpreis. Wir geben Ihnen eine 100 % tige Rücknahmegarantie.

**Für Ihre Haushaltsgeräte Ersatzteile:
Günstige Preise – Markenprodukte – Qualitätsprodukte –
Reinigungsprodukte -
Rücknahmegarantie – schnelle Lieferung**

Besuchen Sie unseren Shop: www.asulm.de

Ihnen viel Erfolg beim Einbau. Es würde uns freuen, wenn Ihnen die Einbauanleitung weiter geholfen hat!

AS Ulm

Der Pflegedoktor

Eichengrund 105

D-89075 Ulm

Inhaber: Achim Schmid

Telefon: 0731/55218994

E-Mail: info@asulm.de

Internet: www.asulm.de

