

Kühlschrank

– heute der wichtigste Lagerort

Früher hatte jedes Haus einen Keller und eine Speisekammer. Dort war es kühl und dunkel: der ideale Aufbewahrungsort für Obst und Gemüse. Für Kartoffeln gab es zum Beispiel den Kartoffelkeller.

Heute haben wir dagegen meist nur noch einen Kühlschrank. Viele Menschen leben mit dem Vorurteil: Im Kühlschrank gibt es überall nur eine Temperatur. Dem ist aber nicht so. Denn am kältesten ist es natürlich in der Nähe der Kühlung, die sich meistens in der oberen Hälfte der Rückwand befindet.

Durch die besonderen Eigenschaften von kalter Luft sinkt diese im Kühlschrank nach unten. Im untersten Teil des Kühlschranks allerdings, befindet sich keine Kühlung. So kann sich die Luft dort wieder erwärmen und aufsteigen. Durch diese Effekte entstehen in einem Kühlschrank verschiedene Kältezonen, die man für die optimale Lagerung seiner Nahrungsmittel nutzen kann. Einen Überblick über die Kältezonen gibt unsere Abbildung.

Wer kann sich nicht riechen?

Bei der Lagerung geben einige Obst- u. Gemüsearten das farblose und natürliche Reifegas Ethylen ab. Dieses Gas bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Früchten, die in nächster Nähe liegen. Ethylenempfindliche Früchte welken bzw. faulen dann schneller.

Dies ist allerdings auch ein Umstand, den Sie nutzen können. So ist es möglich einige Lebensmittel nachreifen zu lassen. Wer sich nicht riechen kann und welche Lebensmittel sich nachreifen lassen, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Sehr starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	Nachreifen?
Äpfel	ja
Aprikosen – Marillen	ja
Nektarinen	ja
Pfirsiche	ja
Tomaten	ja
Starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	
Avocados	ja
Bananen	ja
Birnen	ja
Mango	ja
Kiwi	ja
Mittlere Ethylen-Absonderung	
Pflaumen	ja

Was kommt in welche Zone?

Kalte Zone

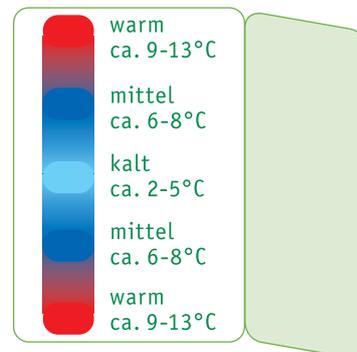
Hier werden leicht verderbliche, kälteunempfindliche Lebensmittel gelagert, wie z.B. Steinobst, Erdbeeren, Erbsen und Zuckerhut.

Mittlere Zone

Äpfel, Birnen, Beeren, „einheimisches Gemüse“ wie Sellerie, Kohl, Spinat und Spargel.

Warme Zone und Gemüsefach

Besonders geeignet für Gemüse. Dieses hält sich länger, wenn Sie jede Art von Grün entfernen. In einem speziellen Gemüsefach ist es sogar noch wärmer. Dort können es auch schon mal 10-14°C werden.



! No go's – niemals in den Kühlschrank

Kälteempfindliches Obst und Gemüse sollten Sie niemals im Kühlschrank lagern, da dieses braun wird, wässrige Stellen bekommt und nicht nachreifen kann.

Kälteempfindliches Gemüse: Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Auberginen: Sie sind sehr kälteempfindlich; Minimum ca. 10°C, darunter bekommen sie Kälteschäden.

Basilikum: Minimum 8°C, bei niedrigeren Temperaturen bekommt er schwarze Kälteflecken.

Tomaten: Bei zu kühler Lagerung leidet der Geschmack.

Kälteempfindliches Obst: Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Mangos, Papayas, Zitronen.

Bananen: Sie verfärben sich schwarz, allerdings erst wenn sie wieder ins Warme kommen.

Exoten wie Mangos, Papayas und Ananas: Sie bekommen wässrig-glasige Stellen und verlieren an Aroma.

