

CANDY

BROSCHÜRE MIT TIPPS UND TRICKS ZUR LEBENSMITTELAUFBEWAHRUNG IM KÜHLSCHRANK



DIE GOLDENEN REGELN FÜR DIE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN IN IHREM KÜHLSCHRANK



*Haben Sie sich jemals gefragt,
warum das im Kühlschrank
gelagerte Gemüse so schnell
vergammelt?*

*Welches Ablagefach ist das beste
um Ihre Lebensmittel zu lagern?*

Das passiert, wenn wir davon
ausgehen, dass alle Lebensmittel
gleich sind und der Kühlschrank
immer der beste Lagerort ist.

Mit den Hinweisen und Tipps von
Candy wissen Sie immer, wie Sie
die Funktionen optimal nutzen
können.

Jedes Lebensmittel bedarf einer
anderen Lagerung und daher hat
jeder Kühlbereich des Kühlschranks
eine bestimmte Funktion.

ÜBERBLICK

1. DIE ERSTEN SCHRITTE 4
2. 10 TIPPS & TRICKS ZUR KÜHLSCHRANKNUTZUNG 5
3. HINWEISE ZUR KÜHLUNG 8
4. NACHHALTIGE & EFFIZIENTE GEFRIERSCHRANKNUTZUNG 10
5. ÜBERBLICK: IN 4 SCHRITTEN ZUR OPTIMALEN KÜHLSCHRANKNUTZUNG 11
6. TIPPS FÜR BABYNAHRUNG 12
7. REINIGUNG 13
8. 11 LEBENSMITTEL DIE IM KÜHLSCHRANK NICHTS ZU SUCHEN HABEN 14

1. DIE ERSTEN SCHRITTE

Ihr Kühlschrank ist das letzte Glied in der sogenannten Kühlkette.

Unter diesem Aspekt ist es wichtig zu beachten, dass die Produkte **in jeder Phase richtig gelagert** werden. Von der Herstellung bis zu Ihnen nach Hause.

Achten Sie im Geschäft, vorm Kauf der ausgewählten Produkte, auf die **richtige Temperatur**.

Dies wird die Anzahl der Mikroorganismen begrenzen, die sich im Inneren ansammeln.



2. 10 TIPPS & TRICKS ZUR KÜHLSCHRANKNUTZUNG

1 ÜBERPRÜFEN DER TEMPERATUR IM KÜHLSCHRANK

Halten Sie die Temperatur im Kühlschrank um **4-5 °C**.

Um Energie zu sparen, öffnen Sie den Kühlschrank nur kurz und **schließen ihn schnellstmöglich wieder**.

Bei Türöffnung strömt warme Luft herein und der Kühlschrank muss mehr Leisten, um die richtige Temperatur zu halten.

2 JEDE ZONE DES KÜHLSCHRANKS HAT EINE EIGENE TEMPERATUR

Basierend auf den physikalischen Prinzip: das kalte Luft nach unten und warme Luft nach oben strömt, ist der **kälteste Teil** des Kühlschranks immer **das untersten Ablagefach**, das direkt über der Gemüseschublade liegt.

3 LEBENSMITTEL ORDNUNGSGEMÄß LAGERN

Jedes Lebensmittel hat seine eigene Lagertemperatur.

Fleisch und Fisch sollten im kältesten Teil des Kühlschranks gelagert werden. Der mittlere Teil des Kühlschranks (normalerweise 4-5 °C) eignet sich für Eier, Milchprodukte und Sahnetorten sowie für Nahrungsmittel, die nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen. Der Bereich mit der höchsten Temperatur, der als Frischebox bezeichnet wird, sollte für Gemüse und Obst verwendet werden. Bei zu niedrigen Temperaturen können diese Nahrungsmittel einen Schaden davon tragen.

Die Türregale sind die wärmsten Stellen im Kühlschrank und sind für Produkte, die nur eine niedrige Kühlung benötigen (z. B. Softdrinks oder Butter), geeignet.

4 MINDESTHALTBARKEITSDATUM BEACHTEN

Beachten Sie das Datum der **empfohlenen Haltbarkeit** besonders bei Fleisch- und Fischprodukten.

Packungsangaben geben die richtigen Lagerungsbedingungen an und möglicherweise auch die Temperatur, auf die sich die Haltbarkeit bezieht.



5 KÜHLSCHRÄNKE SIND NICHT FÜR ALLE LEBENSMITTEL GEEIGNET

Einige Lebensmittel benötigen keine Kühlung und könnten sogar verderben. Exotische Früchte und Zitrusfrüchte können durch die Kälte bitter werden. Tomaten, grüne Bohnen, Gurken und Zucchini sind außerhalb des Kühlschranks besser aufgehoben, da sie nur so ihr Aroma behalten. Brot wird bei niedrigen Temperaturen schneller trocken. Noch nicht reifes Obst und Gemüse sollte bei Raumtemperatur gelagert werden.

6 HEIß UND KALT NICHT MIXEN

Stellen Sie nie warme Lebensmittel in den Kühlschrank. Wenn Sie kochen, lassen Sie das Essen vollständig abkühlen, bevor Sie es in den Kühlschrank stellen. Das verhindert Kondensat und starke Temperaturerhöhungen im Kühlbereich.

7 VERMEIDEN SIE KEIMBILDUNG

Trennen Sie rohe Lebensmittel von denen, die gekocht oder essfertig sind. Sie können dadurch verhindern, dass sich Mikroorganismen bilden.

8 NUR SAUBERE UND LUFTDICHTE BEHÄLTER VERWENDEN

Sofern sich die Lebensmittel in der Originalverpackungen lagern lassen, empfiehlt sich dies aufgrund des darauf enthaltenen Verfallsdatums. Hausgemachte Lebensmittel müssen ebenfalls sorgfältig in sauberen Behältern mit Deckel aufbewahrt werden. Lassen Sie das Essen in den Behältern abkühlen, bevor Sie sie schließen. Da sonst der Dampf auf dem Deckel kondensiert und in die Nahrungsmittel zurückläuft.

9 REINIGEN SIE DEN INNENRAUM IHRES KÜHLSCHRANKS REGELMÄSSIG

Halten Sie das Innere Ihres Kühlschranks immer sauber. Verwenden Sie ausschließlich vorgesehene Reinigungsmittel, Essig, Natriumbicarbonat oder nur Wasser. Ein hygienischer Kühlschrank arbeitet besser und hält die Kühltemperatur. Stellen Sie das Gerät vor dem Reinigen aus.

10 DEN KÜHLSCHRANK NICHT ÜBERFÜLLEN

Bedenken Sie beim Einkauf immer das Fassungsvermögen Ihres Kühlschranks, auch wenn die Verlockung groß ist mehr zu kaufen. Der Kühlschrank darf nicht überfüllt werden, da die kalte Luft im Innenraum zirkulieren muss. Lassen Sie also immer genügend Platz zwischen den Lebensmitteln. Nur so kann die ideale Kühltemperatur erreicht und gehalten werden.



3. HINWEISE ZUR KÜHLUNG

Handeln Sie nach dem FIFO-Prinzip (First In, First Out).
Verbrauchen Sie **die Lebensmittel zuerst**, die Sie auch **als erstes** in den Kühlschrank **gelegt haben**.
Legen Sie die frischen Lebensmittel hinter oder unter die Nahrungsmittel, die sich schon im Kühlschrank befinden.
Um Ihr Kühlverhalten zu verbessern, raten wir Ihnen unsere folgenden Vorschläge zur Kühlung von Lebensmitteln zu beachten:



FLEISCH UND FISCH BEI NIEDRIGER TEMPERATUR

NÜTZLICHE REGELN

Hackfleisch und ausgewählte Fischarten müssen in einen Behälter gegeben oder in Frischhaltefolie eingewickelt und innerhalb von 24 Stunden verwendet werden. Aufbewahrungszeiten hängen von Sorte und Zustand ab: rohes **Hackfleisch** muss innerhalb von **24 Stunden verarbeitet werden**. **Geflügel innerhalb von 48 Stunden** und unverpackte Wurst und **frisches Fleisch** im Allgemeinen innerhalb von **3 Tagen**.



EIER, MILCHPRODUKTE, YOGHURT UND SAHNETORTEN BEI MITTLERER TEMPERATUR (4-5 ° C)

ALLGEMEINE REGELN

Milch und Sahne müssen bis zum Verfallsdatum und immer **innerhalb von 2-3 Tagen** nach dem Öffnen der Packung aufgebraucht werden.

Eier können **eine Zeitlang außerhalb des Kühlschranks** aufbewahrt werden, sollten aber zur längeren Haltbarkeit **nach ein paar Tagen im Kühlschrank** gelagert werden.

Käse sollte in geeigneten luftdichten Behältern gelagert werden.

Reifer Käse sollte in ein **sauberes Geschirrtuch** eingewickelt werden, da er in einer luftdichten Box schimmeln kann.

Achten Sie bei frischem Käse sorgfältig auf Schimmel. Sollten Sie Anzeichen von Schimmel entdecken, ist er zum Verzehr nicht mehr geeignet.

Legen Sie Aufschnitt in lebensmitteltaugliches Papier. Achten Sie darauf, dass es an den Rändern geschlossen ist oder legen Sie den Aufschnitt in einen luftdichten Behälter oder Gefrierbeutel.



GEMÜSE, FRÜCHTE UND NAHRUNGSMITTEL DIE WENIGER KÜHLUNG (z.B. SOFT DRINKS, BUTTER) UND HÖHERE TEMPERATUREN BENÖTIGEN (7-10 ° C)

NÜTZLICHE REGELN

Obst und Gemüse können durch zu niedrige Temperaturen beschädigt werden und müssen daher **schnell** verarbeitet werden, bevor sie vergammeln.

Es ist am besten Obst und Gemüse nicht zu waschen, bevor man es in den Kühlschrank stellt, um Feuchtigkeit zu vermeiden. Feuchtigkeit ist ein optimaler Nährboden für Schimmel und Bakterien.



4.

NACHHALTIGE & EFFIZIENTE GEFRIERSCHRANKNUTZUNG

Die **Temperatur des Gefrierschranks** sollte bei ca. **-18 °C** gehalten werden.

Gefrorene Lebensmittel sind länger haltbar als im Kühlschrank aufbewahrte. Transportieren Sie Tiefkühlkost in Thermotaschen aus dem Supermarkt zu sich nach Hause. Es ist hilfreich beim Einfrieren von Lebensmitteln diese in **kleine Stücke zu teilen** und in **saubere Behälter** mit einem Etikett mit dem Namen des darin befindlichen Lebensmittels und dem **Zeitpunkt** des Einfrierens zu legen.

Nach dem Kochen sollten Sie Ihre Speisen immer abkühlen lassen, bevor Sie sie in den Gefrierschrank stellen.

Lassen Sie **Lebensmittel** nicht bei Raumtemperatur **auftauen**. **Legen Sie diese es in den Kühlschrank**, bis auch die Mitte aufgetaut ist.

Wichtig! Einmal **aufgetaute Lebensmittel können nicht wieder eingefroren werden**, sondern müssen innerhalb kürzester Zeit verarbeitet werden.



5.

KURZE ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE OPTIMALE KÜHLSCHRANKNUTZUNG

1

Überfüllen Sie Ihren Kühlschrank nicht

Je voller der Kühlschrank ist, desto mehr Energie wird benötigt, um die erforderliche Temperatur konstant zu halten.

2

Unnötiges Öffnen vermeiden

Durch häufiges Öffnen und Schließen der Kühlschranktür entweicht die kalte Luft. Versuchen Sie daher den Kühlschrank so selten wie möglich zu öffnen.

3

Bitte keine heißen Speisen reinstellen

Warten Sie nach dem Kochen bis das Essen auf Raumtemperatur abgekühlt ist. Verschenden Sie keine unnötige Energie des Geräts zum Runterkühlen.

4

Stellen Sie den Thermostat zwischen der kleinsten und mittleren Stufe ein

Überprüfen Sie die Temperatur: Die Temperatur im Kühlschrank sollte zwischen 4 - 5 °C und im Gefrierschrank zwischen -18 - -15 °C liegen. Kältere Einstellungen würden nur Energie verschwenden.



In den kalten Winter Monaten arbeiten die Außentemperaturen wie ein natürlicher Kühlschrank.

Bevor Sie Ihre Einkäufe in den Kühlschrank stellen, können Sie diese einige Stunden auf dem **Balkon oder der Fensterbank** stehen lassen, um die **Temperatur auf natürliche Weise zu reduzieren**. (Sofern die Außentemperatur unter 3°C liegt.) Zum Beispiel kann Mineralwasser im Freien perfekt gelagert werden, wo die Temperatur eventuell niedriger als im Kühlschrank sein kann. Dies **vermeidet eine Überlastung des Kühlschranks und unnötigen Stromverbrauch**.

6. TIPPS FÜR BABYNAHRUNG

Wenn Sie Ihre Babys an andere Nahrung gewöhnen, kochen viele Mütter gern Gemüsebrühe oder -pürees aus frischen Produkten und legen diese in den Gefrierschrank.

Es ist jedoch wichtig die richtige Anwendung zu beachten:

- 1 Kühlen Sie die Brühe oder das Püree vor dem Einfrieren.
- 2 Nutzen Sie **praktische Portionsbehälter**: Eiswürfelbehälter sind dafür optimal geeignet, wie auch Kräuterbehälter oder gewöhnliche Gefrierbeutel.
- 3 Es gibt **zwei Möglichkeiten zum Auftauen**: Legen Sie den Behälter aus dem Gefrierschrank in den **Kühlschrank** und lassen Sie diesen einige Stunden auftauen oder legen Sie diesen in ein **Wasserbad**. **Nicht bei Zimmertemperatur auftauen.**



7. REINIGUNG

Kühlschränke müssen **mindestens einmal im Monat** gründlich gereinigt werden. Nehmen Sie alle Lebensmittel heraus und entfernen alle abnehmbaren Teile. Schalten Sie den Kühlschrank aus. Spülen Sie die einzelnen Teile unter fließendem Wasser ab. Zur Reinigung eignet sich am besten ein **Weißweinessig**, tauchen Sie einen **Schwamm** in den Essig, wischen über die Teile und spülen diese hinterher mit Wasser wieder ab.

Bereiten Sie eine **Schüssel Wasser mit etwas Spülmittel vor**. Tauchen Sie einen Schwamm ein, um die Wände des Kühlschranks und alle nicht abnehmbaren Ablagen abzuwischen. Anschließend wischen Sie mit einem feuchten Tuch nach.

Reinigen Sie nun mit einem in Weißweinessig und ein **paar Tropfen Zitronensaft** getauchten Schwamm die Innenseite des Kühlschranks. Wischen Sie noch einmal mit einem feuchten Tuch nach und gehen sie danach mit einem trockenen Tuch über die Flächen. Küchenessig ist nicht nur eine Art Desinfektionsmittel, sondern eliminiert auch alle **unangenehmen Gerüche**.



Sollten jedoch noch **unangenehme Gerüche** bestehen bleiben, wischen Sie mit einem Schwamm nach, der in **Rotweinessig** getränkt ist. Dieser ist stärker als das weiße Äquivalent. Lassen Sie ein **kleines Glas** mit drei Esslöffeln **Natriumbikarbonat oder einem Glas Milch** im Kühlschrank stehen. Sie neutralisieren Gerüche und verhindern, dass durch die fehlende Belüftung andere unangenehme Gerüche entstehen.



8.

11 LEBENSMITTEL DIE IM KÜHLSCHRANK NICHTS ZU SUCHEN HABEN

Es gibt einige Lebensmittel, die niemals in den Kühlschrank gestellt werden sollten. Dazu zählen Lebensmittel, die schnell vergammeln, nicht mehr reifen oder bei niedrigen Temperaturen ihren Geschmack und ihr Aroma verlieren (besonders bei Obst und Gemüse).



AVOCADO Im Supermarkt findet man oft Avocados, die noch nicht wirklich reif und daher schwer zu schälen und zu essen sind. Wenn Sie die Avocado in den Kühlschrank legen, müssen Sie lange warten bis Sie diese essen können. Es ist am besten die Avocado draußen zu lagern, um den Reifungsprozess zu beschleunigen und sie dann in der richtigen und weichen Konsistenz zu essen.



ZITRUSFRÜCHTE Eine schöne, frische Orange? Wenn Sie Zitrusfrüchte in den Kühlschrank stellen, werden die Früchte sehr wahrscheinlich bitter. Bewahren Sie die Früchte an einem kühlen, trockenen Ort auf. Somit behalten Sie den vollen Geschmack. Wollen Sie eine halbe Zitrone in den Kühlschrank legen? Einfach mit der abgeschnittene Seite nach unten auf die Ablagefläche legen, so trocknet die Zitrone nicht aus und bleibt frisch.



BANANEN Bananen halten sich am besten an der Dolde. Darüber hinaus ist es besser, die Bananen nie in den Kühlschrank zu stellen. Die Schale wird sehr wahrscheinlich schwarz, besonders in den kälteren Bereichen des Kühlschranks.



BASILIKUM Basilikum verliert sehr schnell seinen Duft und Geschmack bei niedrigen Temperaturen. Zudem nimmt Basilikum im Kühlschrank alle Gerüche von anderen Nahrungsmitteln auf.



KAFFEE Kaffee ist sehr empfindlich und kann seinen Geschmack verändern.



ZWIEBELN Zwiebeln brauchen Dunkelheit. Der Kühlschrank ist daher kein geeigneter Ort, um diese zu lagern. Nicht nur wegen des Lichts, sondern auch weil die Feuchtigkeit, die sie aufnehmen, sie sehr leicht schimmeln lässt.



BEEREN Schimmelige Beeren? Dies ist das Risiko, das Sie eingehen, wenn Sie Beeren im Kühlschrank aufbewahren. Beeren neigen dazu Wasser zu speichern, was das Wachstum von Schimmelpilzen beschleunigt.



MELONE Die niedrige Temperatur im Kühlschrank kann die Antioxidantien verringern, die Melonen so gesund für uns machen. Wenn Sie Ihre Melone jedoch gekühlt haben möchten, können Sie diese vor dem Servieren schneiden und zehn Minuten lang in den Kühlschrank stellen.



KARTOFFELN Die ideale Temperatur für die Lagerung von Kartoffeln liegt bei etwa 9 Grad. Lagern Sie Kartoffeln daher nicht im Kühlschrank. Niedrige Temperaturen begünstigen die Keimung und eine Erhöhung des Toxin Gehaltes. Wenn die Temperaturen zu hoch sind, werden die Kartoffeln schwarz und können nicht mehr verzehrt werden.



TOMATEN Reife Tomaten sind für uns am bekömmlichsten. Damit diese auf natürliche Weise weiter reifen können, sollten die Tomaten nicht in den Kühlschrank gelegt werden. Niedrige Temperaturen führen dazu, dass sie sich verschlechtern und vor allem Ihre Frische verlieren.



BUTTERNUSS-KÜRBIS Butternuss-Kürbis braucht trockene, gut belüftete Bedingungen, um lange frisch zu bleiben. Sobald ein Kürbis angeschnitten wurde sollte er mit einer Frischhaltefolie abgedeckt werden, damit er nicht austrocknet.





Service

Der Candy Service betreibt ein umfangreiches Netzwerk von autorisierten Kundendienststellen im ganzen Land. Kontinuierliche Schulungen, gepaart mit einer Original-Ersatzteilversorgung, garantieren einen effektiven und qualitativ hochwertigen Service. Der Candy Service bietet neben Kompetenz und Vertrauenswürdigkeit zudem auch erweiterte Garantien, professionelle Produkte für Haushaltsgerätepfege und -wartung und vom offiziellen Kundendienstnetzwerk empfohlenes Zubehör.

Dank langjähriger professioneller Erfahrung ist der Candy Service stets der richtige Ansprechpartner.

Für weitere Informationen und spezifische Lösungen für den Kunden kontaktieren Sie uns über unser Registrierungsformular online unter www.candy.de

Candy Service: Verlassen Sie sich auf uns.

Candy Kundenservice



01806 625562

candy.de

