Kerie Vital

GRATIS-GUIDE

Dein Kühlschrank richtig eingeräumt

Was wohin gehört, was gar nicht hineinkommt und woran du merkst, dass dein Kühlschrank kalt genug ist.

6 Zonen

max. 7 °C

Checkliste

zum Ausdrucken



Was wohin gehört

8-10 °C
OBEN, WÄRMSTE ZONE

Ganz oben

Eier, Marmelade, Soßen, Margarine und alles Ungeöffnete. Hier muss nichts besonders kalt sein.

5-7 °C
MITTE

Käse, Quark, Joghurt, Milch

Milchprodukte halten sich hier am besten. **Käse nicht unter 4 °C lagern**, sonst verliert er Aroma. Käse immer abdecken oder in eine Dose legen.

4-6 °C
EBENE DARUNTER

Wurstaufschnitt

Abgedeckt oder in einer Dose, damit nichts austrocknet und keine Gerüche wandern.

2-4 °C
UNTEN, AM KÄLTESTEN

Rohes Fleisch und Fisch

Im untersten Fach **über dem Gemüsefach, nah an der Rückwand**, in einer Schale oder Dose. So kann kein Fleischsaft auf andere Lebensmittel tropfen. Mit Kaltlagerfach sind es um 0 °C.

ca. 8 °C
GEMÜSEFACH

Salat und Gemüse

Getrennt vom Rest, denn an Gemüse haftet oft Erde. Welches Gemüse gar nicht hineingehört, steht auf der nächsten Seite.

wärmer
TÜR

Butter, Senf, Ketchup, Mayo, Säfte

Was nur leicht gekühlt werden muss. Milch in der Tür nur, wenn sie schnell verbraucht wird.

KERIE-TIPP

Die Gradzahlen sind Richtwerte und schwanken je nach Gerät. Entscheidend ist der Unterschied: unten kalt, oben wärmer.

Besser draußen lassen

Raus aus dem Kühlschrank

Tomaten
Kälte nimmt ihnen Aroma, ideal sind 12 bis 16 °C.

Gurken
Sie können in der Kälte Frostschäden bekommen.

Paprika, Zucchini, Aubergine
Kühle Zimmertemperatur reicht.

Kartoffeln und Knoblauch
Kühl und dunkel lagern, nicht im Kühlschrank.

Bananen
Mögen es mit 12 bis 15 °C wärmer.

Brot
Im Kühlschrank wird es schneller hart.

Warum manches nicht zusammenpasst

Nachreifendes Obst, zum Beispiel **Äpfel**, gibt das Pflanzenhormon **Ethylen** ab. Es lässt Früchte in der Nähe schneller reifen und altern. Lagere nachreifendes Obst deshalb getrennt von anderem Obst und Gemüse.

Obst bleibt außerdem besser außerhalb des Kühlschranks, wenn es noch nachreifen soll.

So hält das Gemüsefach länger frisch

Salat aus der Plastikverpackung nehmen und locker in ein feuchtes Küchentuch wickeln.

Gemüse getrennt von Fleisch, Käse und Fertigem lagern. Anhaftende Erde kann Keime tragen.

Geschnittenes Obst und Gemüse, zum Beispiel Melonenstücke oder Salat aus der Packung, gehört gekühlt und wird zeitnah gegessen.

Kerie Vital

TEMPERATUR

Ist dein Kühlschrank kalt genug?

Deine Kühlschrank-Checkliste

- [ ] **Höchstens 7 °C, besser unter 5 °C**
  Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).
- [ ] **Nicht überfüllen**
  Die kalte Luft muss zwischen den Lebensmitteln zirkulieren können.
- [ ] **Tür nur so oft wie nötig öffnen**
  Und nie offen stehen lassen.
- [ ] **Alles abgedeckt oder in Dosen**
  So gehen keine Keime und Gerüche auf andere Lebensmittel über.
- [ ] **Rohes unten, Fertiges oben**
  Fleisch und Fisch nie über anderen Lebensmitteln lagern.
- [ ] **Einmal pro Woche aussortieren**
  Haltbarkeit und Verderb prüfen.
- [ ] **Mehrmals im Jahr reinigen**
  Ohne Abtauautomatik abtauen, sobald sich deutlich Reif gebildet hat.

1. **Thermometer in die Mitte legen**
   Miss am besten an mehreren Stellen, denn jeder Kühlschrank ist etwas anders.
2. **Nach einigen Stunden ablesen**
   Lass die Tür in dieser Zeit möglichst geschlossen.
3. **Zu warm? Regler kälter stellen**
   Dann am nächsten Tag erneut messen.

KERIE-TIPP

Stiftung Warentest empfiehlt 5 bis 6 °C. Je länger etwas lagern soll, desto kühler sollte der Kühlschrank laufen.



Kerie Vital

GUT ZU WISSEN

Reste, Hack und Datum

Reste richtig kühlen

Lass Gekochtes innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen. Größere Mengen gehen in flachen Schalen schneller. Im Kühlschrank hält es zwei bis drei Tage.

Hackfleisch ist empfindlich

Es verdirbt wegen der großen Oberfläche besonders schnell. Halte dich an die Temperatur auf der Packung (oft 2 °C). Schaffst du die nicht, verbrauche es am Einkaufstag.

Verbrauchsdatum oder Mindesthaltbarkeit?

Nach dem Verbrauchsdatum isst du nichts mehr. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine Qualitätsgarantie, viele Lebensmittel sind danach oft noch gut. Prüfe sie mit Auge, Nase und Geschmack.

Schon beim Einkauf kühlen

Kühlware kaufst du zuletzt, bringst sie schnell heim und legst sie sofort in den Kühlschrank. Im Sommer hilft eine Kühlbox.



Kerie Vital

Allgemeine Informationen zur Ernährung, keine individuelle Beratung und kein Ersatz für ärztlichen Rat.

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), "Korrektes Kühlen von Lebensmitteln im Privathaushalt" (2023); Verbraucherzentrale, "So lagern Sie Obst und Gemüse optimal" (Stand 12/2025) und "Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln" (Verbraucherzentrale NRW, Stand 02/2026); Stiftung Warentest, "Kühlschrank richtig einräumen" (2021). Gradangaben je Zone sind Richtwerte und schwanken je nach Gerät.