Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welche Lebensmittel sollten bei Hitze in den Kühlschrank?

Mo, 14.07.2025 - 10:02

Brot, Speiseöle, Kartoffeln, Auberginen, Tomaten, Gurke, Paprika, Zucchini, Knoblauch und Zwiebel gehören bekanntlich nicht in den Kühlschrank. Auch die meisten Südfrüchte – darunter Zitrusfrüchte, Banane, Ananas, Mango, Papaya, Avocado – und Melonen sind kälteempfindlich. Sie verlieren oder verändern im Kühlschrank ihr Aroma und bilden braune oder glasige Stellen aus.

Wenn die Sommerhitze Einzug hält, ist es dennoch besser, auch diese Lebensmittel vorübergehend im Kühlschrank aufzubewahren. Denn hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit bewirken, dass Bakterien und Schimmelpilze sich stärker vermehren und Lebensmittel rascher verderben.

„Um empfindliche Lebensmittel vor dem vorzeitigen Verderb zu schützen, lautet also Regel Nummer Eins für heiße Tage, nur so viel zu kaufen, wie man kurzfristig benötigt, und Regel Nummer Zwei, die Lebensmittel optimal zu lagern“, so Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

In diesem Sinne dürfen bzw. sollen während einer Hitzeperiode auch Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika und anderes kälteempfindliche Gemüse für zwei bis drei Tage in das Gemüsefach des Kühlschranks.

Heimische Früchte wie Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen, Äpfel und Birnen bleiben ebenfalls im Kühlschrank länger frisch. Bei hohen Temperaturen gilt dies auch für kälteempfindliche Früchte wie Ananas, Kiwi, Mango, Melone und Zitrusfrüchte. Sie kann man bis zu drei Tage im Kühlschrank lagern. Damit die Früchte trotzdem aromatisch schmecken, nimmt man sie idealerweise rund eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Lediglich Bananen kommen mit tiefen Temperaturen nicht zurecht, verlieren an Aroma und bekommen eine braune Schale.

Schwüles Wetter beschleunigt zudem das Schimmeln von Brot. Daher ist es empfehlenswert, im Sommer auch Brot im Kühlschrank aufzubewahren. Besonders anfällig für Schimmel ist Weißbrot. Roggen-, Vollkorn- sowie Sauerteigbrote halten im Vergleich dazu etwas länger. Natürlich kann man Brot auch im Ganzen oder in Scheiben geschnitten auf Vorrat einfrieren.

Speiseöle lagert man üblicherweise gut verschlossen, dunkel und kühl. Kalt gepresste Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Leinöl) muss man besonders gut vor Wärme, Licht und Sauerstoff schützen, damit sie nicht ranzig werden. Im Sommer sind diese Öle, insbesondere bereits angebrochene Flaschen, am besten im Kühlschrank aufgehoben. Manche Öle flocken bei tiefen Temperaturen aus, werden trüb und dickflüssig. Dies ist aber lediglich ein ästhetisches Problem und hat keine Auswirkungen auf die Qualität des Öls.

Nicht zuletzt kann es zum Schutz vor Schädlingen oder vor Qualitätsverlust sinnvoll sein, angebrochene Packungen von geschälten oder gemahlenen Nüssen sowie Schokolade im Sommer im Kühlschrank zu lagern – letztere immer luftdicht verpackt, damit sie keine fremden Gerüche annimmt.