Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
Heft: 5

Artikel: Was jede Besitzerin eines Kühlschrankes wissen sollte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073217

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

KÜCHEN-SPIEGEL

Was jede Besitzerin eines Kühlschrankes wissen sollte

von einem Fachmann

Nicht nur für den Erholung suchenden Menschen ist Kühlung eines der Hauptelemente des Wohlbefindens, auch die Nahrungsmittel unseres täglichen Bedarfes fühlen sich «wohl» in einer kühlen Umgebung. Dieses Wohlfühlen äußert sich in einer mehr oder minder langen Frischerhaltung ihres ursprünglichen Zustandes.

Die Milch

Sie wird beispielsweise bei + 20 °C normaler Zimmer- und Küchenluft nach wenigen Stunden sauer, bei 10 Grad (obere Kühlschranktemperatur) aber erst nach zwei Tagen und bei 0 Grad nach acht Tagen! Beim Sauerwerden der Milch verändert sich aber nicht nur ihr Geschmack, sondern es treten für das menschliche Auge unsichtbare Vorgänge auch auf bakteriologischem Gebiet ein. Ist z. B. bei der Ablieferung der Milch im Haushalte die Anfangsmenge der Bakterien gleich 1, so wächst deren Anzahl zwangsläufig in folgender Größenordnung, laut nachstehender Tabelle (h = Std.):

nach	6 h	12 h	24 h	48 h
bei 0 °C	1	1	0,8	0,7
10 °C	1,2	1,5	4	25
20 °C	2	24	6 000	350 000

Aus dieser Aufstellung geht hervor, daß eine wesentliche Vermehrung der Bakterienzahl erst bei 20 °C, und beginnend mit einer Lagerdauer von über 12 Stunden einsetzt, dann aber plötzlich rapid zunimmt.

Ähnliches, nur in anderer Abstufung, gilt für die Kühlung der festen Lebensmittel, wie dies an Hand der nachstehenden Aufstellung einiger wichtiger, roher und gekochter, tierischer Lebensmittel ersichtlich wird. Die Tabelle bezieht sich auf frische Lebensmittel. Mit Handelsware erhält man die in Klammer stehenden Lagerungszeiten.

Ungeachtet der Tatsache, daß – ganz besonders in der Schweiz, wo man gegenüber der Verbreitung der Kälte im Haushalt im Vergleich zu andern Staaten bis vor kurzem noch eine eher zurückhaltende Stellung eingenommen hat – fast täglich eingekauft wird, sind also vorstehende Werte nur insoweit als gültig zu betrachten, wenn es sich, im Gegensatz zu gelagerter Handelsware, um wirklich frische Lebensmittel handelt.

Nach dem Einkaufen sofort im Kühlschrank versorgen

Konsequenterweise müßte man daher die meisten in der nachstehenden Aufstellung angeführten Lebensmittel sofort nach Eintreffen im Haushalt wirksam einkühlen, da sie, als vorwiegend gelagerte Waren, gegenüber Normaltemperaturen von 20 Grad nur vermindert widerstandsfähig sind und daher auch rascher zerfallen, als wenn sie ganz frisch wären. Für die hier noch nicht völlig überzeugten Leserinnen wäre es vielleicht empfehlenswert, in ihren Küchen ein Mikroskop aufzustellen. Man könnte dann versucht sein, hie und da die Fleischbeschauung eines Stückes gelagerten,

Lagerungstemperaturen

Lebensmittel	+20 °C	+10 °C	0 °C
Rind-, Schweine-, Schaffleisch roh	nach 3 Tagen beginnt der Verderb (0 Tage)	nach 6 Tagen beginnt der Verderb (2 Tage)	nach 25 Tg. beginnt Schimmelbildung, Farbänderung, Geruch (6 Tage)
Gebratenes Fleisch	nach 4 Tagen Verderb d. Oberfl., Schimmelbildung (3 Tage)	nach 10 Tagen Schimmelbildung und Verderb (6 Tage)	nach ca. 40 Tagen Schimmelbildung (19 Tage)
Wurst	nach 3 Tagen Geschmacksveränderg.	wird sauer nach 8 Tagen	nach 40 Tagen Geschmacksveränderg.
Frischer Fisch	nach 1–2 Tagen beginnt der Verderb (0 Tage)	nach 3–4 Tagen Geruch- u. Geschmacksveränderung (1 Tag)	nach 14 Tagen beginnt der Verderb (3 Tage)
Geräucherter Fisch (außer Aal, Lachs)	nach 2 Tagen wird er weich	nach 6 Tagen beginnt der Verderb	nach 10 Tagen beginnt der Verderb
Geräucherter Aal, Lachs	nach 14 Tagen beginnt der Verderb	nach 30 Tagen Geschmacksveränderg.	nach 60 Tagen Schimmelbildung
Hühnereier	Geschmacksveränderung nach 20 Tagen	der frische Geschmack geht nach ca. 100 Tg. verloren	halten sich ca. 300 Tage
Butter	Geruchs- und Geschmacksveränderg. nach 4 Tagen	Geschmacksveränderung nach 8 Tagen	wird ranzig nach 30 Tagen

zarten Koteletts oder Beefsteaks vorzunehmen, um dann so über diesen sichtbar gewordenen Zustand der Zersetzung mit nachfolgenden Krankheitserscheinungen ins klare zu kommen.

Erst im Kühlschrank (siehe dritte Kolonne der Tabelle) kann bei Temperaturen von durchschnitlich 0 bis 10 °C für die meisten Lebensmittel eine Atmosphäre geschaffen werden, die auch für besonders wärmeempfindliche Waren eine Lebensdauer von zwei bis sechs Tagen gewährleistet, womit, last not least, auch das für die Lagerung kritische Wochenende, oder eine Feiertagsreihe (Weihnachten, Ostern und Pfingsten), ohne Geschmacks- und Werteinbuße sorgenlos überbrückt werden kann.

Noch vor wenigen Jahren wurde aber bei der Planung von Wohnungen mit niedrigen Mietzinsen der Einbau von Kühlschränken überhaupt nicht in Betracht gezogen. An vielen Orten schlossen die Bestimmungen der öffentlichen Finanzbeihilfe seine Verwendung sogar zum vorneherein aus. Nur selten wagte es eine Genossenschaft, ihre Mieter mit derartigem «Luxus» zu verwöhnen.

Im Laufe der letzten zehn Jahre ist nun allerdings aus dem «Luxus» langsam ein Gebrauchsgegenstand geworden, dessen Bedeutung für die Ernährungshygiene kaum mehr bestritten wird, und dessen Vorzüge die Hausfrauen nicht mehr missen möchten. Zudem wird erkannt, daß die sehr bescheidenen Betriebskosten eines Kühlschrankes mehr als aufgewogen werden durch die Ersparnisse, die sich durch ihn erzielen lassen, schützt er doch die Nahrungsmittel vor Verderb, so daß keine saure Milch mehr weggeschüttet und keine Resten mehr um des «schönen Wetters» willen – über Appetit und Bekömmlichkeit hinaus – unbedingt aufgegessen werden müssen. Daß außerdem dank dem eigenen Kühlschrank viele ermüdende Gänge in den Keller oder die Verkaufsläden vermieden werden können, fällt ebenfalls stark ins Gewicht.

Wie ist das möglich,
Marianne

... tagsüber stets fleißig bei der Arbeit – und abends trotzdem so gepflegte Hände? Marianne kennt eben die Wirkung von Glycelia-Handcrème *gegen rissig-rote Haut.* Glycelia-Gelée, *fettfrei, macht die Haut weich und geschmeidig.* Glycelia halbfett, *speziell für trockene, spröde, rissige Hände. Nährt, belebt und regeneriert die Haut.*

Glycelia

für gepflegte Hände - für Ihre Hände

Sole Distributors: Henry Huber & Cie., Zürich 5

Wie mit dem Kühlschrank umzugehen ist

Von der richtigen Behandlung, also auch von der Einstellung und Füllung hängt im wesentlichen die gewünschte ununterbrochene Funktion des Kühlschrankes ab, weshalb diese wichtigen Punkte hier erwähnt werden müssen. In den meisten Fällen wird der Kühlschrank im Haushalt durch den Elektro- oder Gasapparate-Monteur, allein schon wegen der zum Betriebe der Aggregate erforderlichen Anschlußarbeiten, aufgestellt oder aufgehängt. Bei Platzmangel in der Küche ist das Aufhängen wesentlich vorteilhafter, weil es damit möglich wird, den Kühlschrank in Augenhöhe zu plazieren, und daher ohne sich bücken zu müssen der Apparat gefüllt oder entleert werden kann.

Zwecks einwandfreier Funktion des Apparates muß er genau horizontal aufgestellt werden, was man mittels der Wasserwaage nachkontrollieren kann. Das Anbringen in der unmittelbaren Nähe von Heizkörpern oder Küchenherd ist tunlichst zu vermeiden. Außerdem sind die Ventilations-Schlitze zwecks Begünstigung der notwendigen Luftzirkulation und damit besserer Kühlung unbedingt frei zu lassen.

Der Kälteregler (Thermostat) soll so eingestellt werden, daß die Temperatur im Kühlschrank zwischen +4 und +8 °C liegt. In jedem Kühlschrank gibt es mindestens drei Kältestufen.

Diese erwünschten Temperaturunterschiede bewirkt der vom Gefrierfach ausgehende Kaltluftstrom, der sich im Kreislauf, entlang der Innenwände der Kühlkammer bewegt, um am Boden die intensivste Kälte abzugeben. Beim Wiederaufsteigen büßt er, entsprechend dem vorhandenen Lagergut, dem er Wärme entzieht, an Kälte ein. Die Sättigung der somit erwärmten Luft mit Kälte erfolgt dann wieder im Gefrierfach, womit sich der Kreislauf in obenbeschriebener Weise schließt und sich solange wiederholt, als der Kühlschrank im Betrieb steht.

Zuunterst in den Kühlschrank gehören folglich Fleisch, Fische, Geflügel und Wurstwaren (etwa + 2 bis + 4 °C), ins Mittelfach stellt man die Butter und Milch (ca. + 4 bis +8 °C), zuoberst plaziert man, bei +8 bis +10 °C, Käse, Eier, Beeren, Früchte, Salat und Gemüse (Nur Lagerbutter gehört in das Gefrierfach.) Wenn wir uns an diese Rezepte der

Kühllagerung das ganze Jahr hindurch halten, dann haben wir aus unseren Lebensmitteln das beste an Frisch- und Nährwerten für unsere Gesundheit gewonnen.

Eine Elementar-Regel besagt, daß der Kühlschrank nur locker zu füllen ist, um die normale Luftzirkulation nicht zu versperren. In Fällen, wo die Familie größer und damit auch das Kühlgut umfangreicher wird, tut man gut, eventuell ein Doppel des bestehenden Apparates anzuschaffen, wodurch nicht allein die Vorbedingungen für richtige Kühlung (Lockerlagerung), sondern auch die notwendige Geschmackstrennung sowie die ideale Temperatur-Differenzierung, nach individueller Staffelung zum vorhandenen Kühlgut, zum großen Vorteil jedes einzelnen Lebensmittels und seiner Bekömmlichkeit, erzielt werden können.

Daß die Kühlschranktüre stets geschlossen und nach Gebrauch rasch wieder zu schließen ist, versteht sich von selbst, wie auch (siehe oben), daß, ganz besonders über die Ventilations-Schlitze keine Tücher oder andere Gegenstände gelegt werden. Dann ist natürlich nicht der Kühlschrank schuld, wenn er seinem Besitzer nur einen Bruchteil seiner Leistungsfähigkeit spendet, wodurch auch bestimmt eine große Zahl unnötiger Reklamationen mit dem damit verbundenen Kosten- und Zeitaufwand dahin fallen.

Eine allzu starke Eisbildung am Kühlelement ist schädlich, da durch Bildung dieses Panzers eine unerwünschte Isolierung, und damit eine Beeinträchtigung der Kühlwirkung hervorgerufen wird. In einem solchen Falle wird der Apparat ausgeschaltet, der Stecker herausgezogen oder die Gasflamme gelöscht, die Kühlschranktüre geöffnet, worauf das gewünschte Abtauen rasch und gründlich von selbst erfolgt.

Gleichzeitig kann man dann auch den Kühl-

Jetzt strahlt sie wieder!

Wie hatte sich doch Mama geängstigt. Ihr Liebling war ganz schwach, fiebrig, bleich und nervös geworden, hatte schlecht geschlafen und keinen Appetit; bis der Arzt eine Kur mit FORSANOSE empfahl.
Das bewirkte auffällig rasch eine Besserung, und jetzt springt, spielt und lacht Susi wieder, ist voller Uebermut und für die Eltern Stolz und Freude. Der Arzt hat recht gehabt:
Forsanose bewirkt rasch eine Vermehrung und Verbesserung des Blutes, stärkt die Knochen, fördert das Wachstum und erhöht den Appetit.

Reich an Vitaminen B_1, B_2 + D

Forsanose

ADOLF GUGGENBÜHL
Das Liebesgärtlein
Ausgewählte Sprüche und Verse. Mit farbigen Original-Lithographien von Hans Aeschbach.
Geschenkband Fr. 10.50. 4. Tausend
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG, ZÜRICH 1

schrank reinigen, von Speiseresten usw., indem man sämtliche Innenteile mit warmem Wasser, ohne scharfkantige Putzmittel, auswäscht und dann die Kammer – selbstverständlich bei offener Türe – gut austrocknen läßt. Auch bei Außerdienststellung des Kühlschrankes, zum Beispiel während Abwesenheit in der Ferienzeit, verfährt man in gleicher Weise, wobei die Türe immer offen bleiben soll.

Die Wieder-Inbetriebnahme erfolgt genau in umgekehrter Weise zur Außerdienststellung. Absolut normal ist es, wenn der gewohnte Kühlungseffekt erst im Verlaufe von etwa sechs Stunden zu verzeichnen ist, wozu in diesem Falle eben ein wenig Geduld gehört.

Niemals dürfen heiße Speisen ohne vorhergehende Abkühlung in den Kühlschrank gestellt werden; es wird dadurch auch Strom gespart.

Eiswürfel stellt man her durch dreiviertel hohes Füllen der Eisschublade mit Wasser, worauf sie in das Tiefkühlfach geschoben wird.

Milch und Butter, als besonders geruchsanziehende Lebensmittel, sind von Käse, Fleisch und Fisch sorgfältig zu trennen. Dazu bieten die Plastikdosen, oder entsprechende Beutel mit Zug, den allerbesten Schutz.

Frische Gemüse und Salate werden, falls sie nicht sofort gebraucht werden, in angefeuchtetem Zustand in Plastikbeutel versorgt, wodurch sie ein bis zwei Tage frisch bleiben, also gar nicht welken.

So wie früher manchmal die Höhe des Seifenverbrauches als Gradmesser für den kulturellen Standard eines Landes erwähnt wurde, könnte heute an Stelle der Seife vielleicht der Kühlschrank gesetzt werden. In dieser Beziehung steht die Schweiz, als kriegsverschontes Land, relativ günstig da.

Auf 100 Haushaltungen kommen nämlich bereits 22 Kühlschränke, welche Verbreitung in den übrigen europäischen Ländern, mit Ausnahme Schwedens, wesentlich tiefer liegt. Holland mit rund vier Prozent auf 100 Haushaltungen steht dabei auf der untersten Stufe. Übertroffen wird die Schweiz lediglich von USA mit 90 Prozent, Schweden mit 85 Prozent und Kanada mit 50 Prozent der mit Kühlschränken ausgestatteten Haushaltungen.