

Fakt oder Fake? Nur den kühlen Kopf bewahren

Die Temperaturen steigen und mit ihnen hat manch eine*r das Bedürfnis, sich im Kühlschrank zu verkriechen. Tipps und Tricks zum (Ab-)Kühlen im Sommer gibt es in Scharen, doch welche stimmen wirklich? Wir haben sie genau unter die Lupe genommen.

Fakt oder Fake 1

Getränke gehören in die Kühlschranktür.

- • • Für Säfte ist das vollkommen in Ordnung, für Milch ist die Kühlschranktür mit circa 10 °C allerdings zu warm. Damit Milch möglichst lange haltbar bleibt, sollte sie **im mittleren Kühlschrankfach** positioniert werden. Ausnahmen bestätigen die Regel: Der neue Samsung French Door Kühlschrank mit SeeThru-Tür etwa, bei dem in der verglasten linken Tür zwei verschiedene Temperaturen je nach Inhalt eingestellt werden können.



Fakt oder Fake 2

Warme Getränke kühlen den Körper besser ab als kalte.

- • • Nein, denn wichtig ist allen voran, dass man an heißen Tagen überhaupt erst einmal genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Ob heiß oder kalt ist erst einmal irrelevant. Zur Weiterverarbeitung muss der Körper ein kaltes Getränk zwar erwärmen, das geschieht aber passiv. Wichtig: Lieber kühl als eiskalt, denn eiskalte Getränke können Magenkrämpfe hervorrufen.



Fakt oder Fake 3

Tiefgekühlte Lebensmittel laufen nicht ab.

- • • Bei allem technologischen Fortschritt, das Gefrierfach wird nie zur Zeitkapsel: Besonders fetthaltige Lebensmittel können auch im gefrorenen Zustand oxidieren und verderben. Und auch beim Speiseeis vom Vorjahr empfiehlt es sich, das Mindesthaltbarkeitsdatum zu prüfen.

