

## Lagerung - Kühlschrank

### Temperaturzonen beachten

Gängige Kühlschränke mit statischer Kühlung haben Temperaturzonen von 0 °C bis ca. 12 °C. Am kältesten ist es auf der Glasplatte über der Gemüselade, da die warme Luft nach oben steigt. Niedrige Temperaturen gibt es auch in der Nähe des Verdampfers und an der Rückwand. Zur optimalen Lagerung die unterschiedlichen Temperaturzonen beachten und Lebensmittel dementsprechend einsortieren.

Fleisch, Fisch und leicht verderbliche Lebensmittel auf der Glasplatte über der Gemüselade lagern. Ins mittlere Fach kommen Joghurt, Topfen und geöffnete Obst- und Gemüsegläser. Käse und gegarte Speisen ins obere Fach stellen. Milch und Eier in der Kühlschranktür aufbewahren.

Neuere Modelle mit dynamischer Kühlung und No-Frost-Geräte haben überall die gleichen Temperaturen. Hier spielt es keine Rolle, wo die Lebensmittel im Kühlschrank stehen. Es empfiehlt sich trotzdem, Lebensmittel in Gruppen (Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Obst, Gemüse etc.) einzuräumen. So haben Sie einen guten Überblick und müssen nicht lange suchen.

Moderne Mehrzonenkühlgeräte haben verschiedene räumlich getrennte Temperaturbereiche. Eine 0 °C-Zone mit geringer Luftfeuchtigkeit für Fleisch, Fisch und Milchprodukte, ein 0 °C-Fach mit hoher Luftfeuchtigkeit für Obst, Gemüse, Salat und Pilze sowie eine Kühlzone (4-8 °C) für Eier oder gegarte Speisen und eine Kellerzone (8-12 °C) für Butter, Gurken oder Südfrüchte.

### Abfall vermeiden - Vor dem Einkauf in den Kühlschrank schauen

Schauen Sie vor dem Lebensmitteleinkauf in den Kühlschrank. Kühlschränke sind oftmals vollgestopft mit Lebensmitteln, die gerne vergessen werden, verderben und dann im Mülleimer landen. Bevor Sie neue Lebensmittel kaufen, schauen Sie nach, was noch da ist und aufgebraucht werden sollte.

### Kühlschrank nicht zu voll stopfen

Wenn der Kühlschrank von oben bis unten voll ist mit Lebensmitteln, dann sind Luftzirkulation und Temperaturverteilung gestört. Deswegen und im Sinne der Reste- bzw. Abfallvermeidung bedarfsgerecht einkaufen. Öfters kleine Mengen kaufen und nur soviel, wie auch gegessen werden kann.

Bei einem vollgestopften Kühlschrank brauchen Sie auch mehr Zeit, um die benötigten

Lebensmittel zu finden. Langes Suchen bei offener Kühltür erhöht den Energieverbrauch.

## Nicht in den Kühlschrank geben

Honig wird in der Kälte fest, Bananen matschig, Südfrüchte verlieren ihr Aroma und Rotwein sein Bouquet. Ananas, Bananen, Gurken, Kürbis, Melonen, Paradeiser, Paprika und Zitrusfrüchte gehören nicht in den Kühlschrank. Außer Sie haben einen modernen Kühlschrank mit Kellerzone. Hier können Sie auch kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten lagern.

## Auf gute Nachbarschaft achten

Einige Lebensmittel können sich nicht gut leiden. Schuld daran ist das Reifegas Ethen (Ethylen). Viel Ethen enthalten Äpfel, Avocados, Birnen, Pfirsiche und Marillen. Ethenreich sind Broccoli, Karfiol, Paprika, Spinat und Paradeiser. Obst und Gemüse, das in ihrer Nähe liegt, reift und verdirbt durch das Ethen schneller. Durch eine Verpackung können Sie die Lebensmittel voneinander trennen.

Ethylen kann jedoch auch genutzt werden. Hartes Obst und grüne Bananen werden schneller reif, wenn man einen Apfel daneben legt.

## Tipps zur Lagerung

- Neue, frisch gekaufte Lebensmittel hinter ältere Produkte sortieren. So werden diese vorher aufgebraucht. Das hilft, Lebensmittelabfälle durch Verderben und abgelaufene Waren zu vermeiden.
- Brokkoli, Spinat, Mangold, Karfiol, China- und Grünkohl in ein feuchtes Tuch wickeln und in das Gemüsefach legen.
- Unreife Früchte reifen im Kühlschrank nicht nach. Bei Raumtemperatur lagern.
- Vom Blattsalat den Strunk abschneiden, etwas einschneiden und in eine Schale mit Wasser stellen. So bleibt er länger frisch. Salat trotzdem nicht zu lange lagern. Nach einem Tag verliert er rund 25 % seines Vitamin C-Gehaltes. An einem wärmeren Ort gelagert, beträgt der Vitaminverlust 40 %.
- Beeren in ein Sieb legen, so kommt die kalte Luft auch an die unteren Früchte.
- Obst und Gemüse aus der Plastikverpackung nehmen und in einer Dose mit Belüftung oder lose im Kühlschrank aufbewahren.

## Eingefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen

Legen Sie eingefrorene Lebensmittel zum Auftauen in den Kühlschrank. So muss der Kühlschrank während des Auftauens weniger kühlen und braucht somit weniger Strom, was wiederum den Stromverbrauch reduziert.

### **Keine heißen Speisen und Getränke in den Kühlschrank stellen**

Speisen und Getränke abkühlen lassen, bevor Sie diese in den Kühlschrank geben. Das Gerät benötigt sonst zusätzliche Energie für das Abkühlen.