

Kühlschrank einräumen

Gibt es Regeln, wie man einen Kühlschrank einräumt???

Die gibt es wirklich, denn:

- Ein Kühlschrank hat verschiedene Temperaturzonen.
- Die verschiedenen Lebensmittel brauchen unterschiedliche Temperaturen, um lange haltbar zu bleiben.
- Wenn der Kühlschrank richtig eingeräumt ist, kann man gleich noch etwas für die Haltbarkeit
- und gegen Food Waste tun.



Innerhalb des Kühlschranks kann es zu Temperaturdifferenzen von sieben bis acht Grad Celsius kommen. Aus diesem Grund sollten die Lebensmittel entsprechend ihres Temperaturbedarfs einsortiert werden.

Grundsätzlich gilt:

- Lebensmittel sollten nie offen in den Kühlschrank gelegt werden.
- Resten am besten in Dosen oder Gläsern versorgen.
- Offene Joghurtbehälter oder ähnliches mit einem passenden Deckel oder Folie abdecken.
- Zerkleinerte Lebensmittel (Obst und Gemüse) gehören zugedeckt in den Kühlschrank.

So wird der Kühlschrank richtig eingeräumt:

Tür (10 - 15° C): Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen, wie Eier, Getränke, Milch*, Fertigsaucen, Senf, Mayonnaise, Konfitüre und Butter.

Oberstes Fach (ca. 8° C): Eingemachtes sowie kälteempfindliche Nahrungsmittel

Mittleres Fach (4 - 5° C):	Milchprodukte wie Joghurt oder Rahm, Gebäck, Desserts sowie Produkte mit der Aufschrift „Nach dem Öffnen kühl lagern“.
Unteres Fach (ca. 2° C):	Frisches Fleisch, Fisch, Wurst, Aufschnitte und Speiseresten.
Gemüsefach (bis zu 10° C):	Gemüse, Salate, Früchte, Beeren

- * Die Milch sollte idealerweise in den mittleren Fächern (4 - 5°C) gelagert werden. Da dies mit den handelsüblichen Kühlschränken nicht möglich ist, werden die Tetra Packungen oft in die Tür gestellt.
Frischmilch wird abgekocht, abgekühlt und kommt in die mittleren Fächer (4 – 5°C).

Was gehört nicht in den KS?

- Alles aus warmen Regionen wie Zitrusfrüchte, exotische Früchte
- Äpfel, Birnen, Bananen
- Brot
- Gurken, Tomaten, Auberginen, Zucchini
- Zwiebeln und Kartoffeln

Kälteempfindliches Obst/Gemüse:

Ananas
Aubergine
Banane
Gurke
Kartoffeln
Kürbis
Mango
Olive
Peperoni
Tomate
Zitrone
Zucchini
Zwiebel

Kälteunempfindliches Obst/Gemüse:

Äpfel
Birne
Brokkoli
Erdbeere
Erbsen
Kirschen
Kiwi
Knoblauch
Kohl
Nektarine
Pfirsich
Radieschen
Rüebli
Sellerie
Spargeln