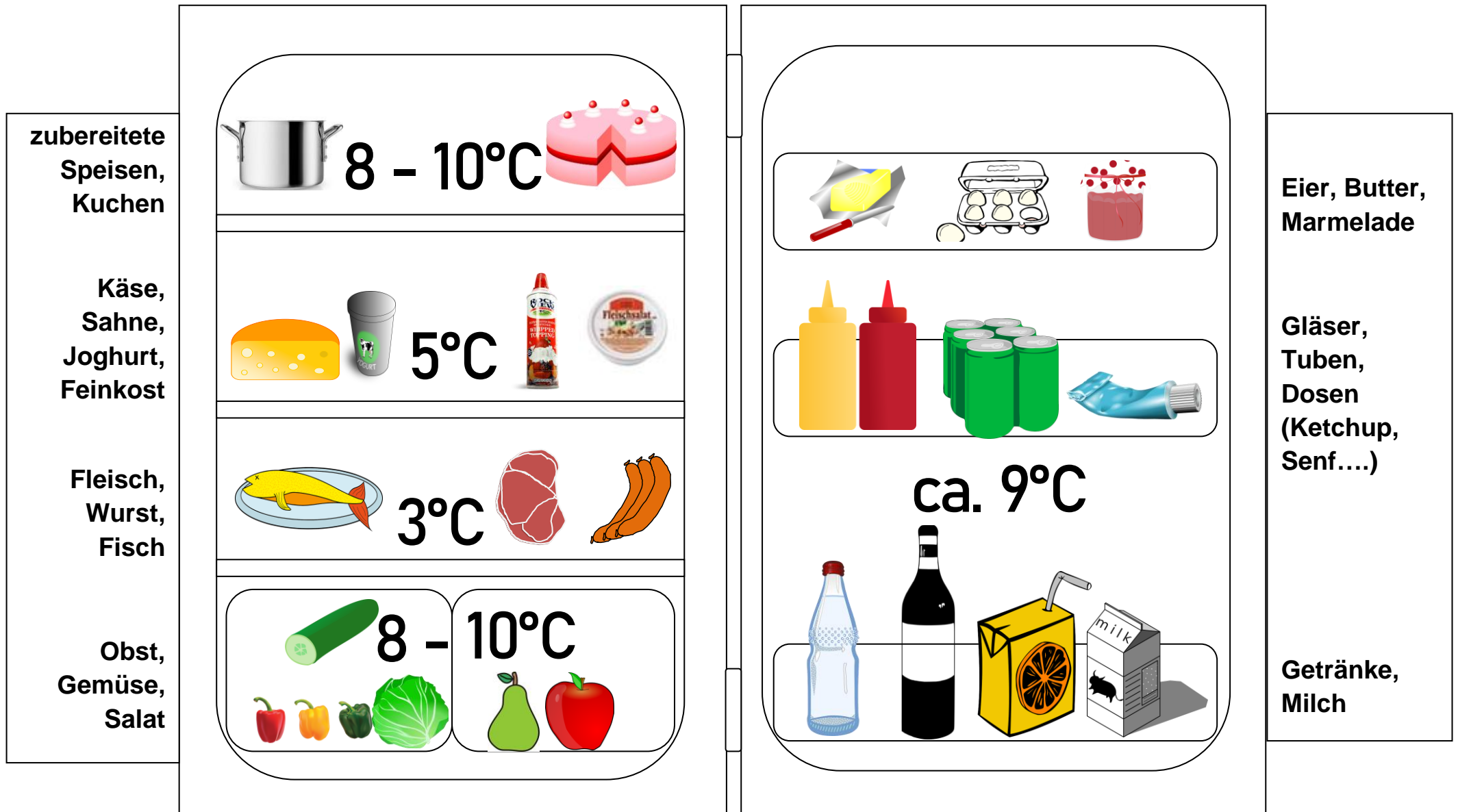


Lebensmittel im Kühlschrank: Was gehört wohin?



Ein sortierter Kühlschrank hilft, dass die Lebensmittel möglichst lange halten, verbraucht weniger Strom und spart damit doppelt!



Was nicht in den Kühlschrank gehört...

- **Brot** lagert man am besten in einem sauberen, trockenen Brotkasten bei 12-18°C. Die Luft muss zirkulieren können, ansonsten kann sich durch die vom Brot abgegebene Feuchtigkeit eher Schimmel bilden. Im Kühlschrank altert Brot schneller! Brot lässt sich aber sehr gut einfrieren.
- **Öle** wie zum Beispiel Olivenöl verändern bei Kälte ihre Konsistenz. Sie können im Kühlschrank buttrig werden, höher schmelzende Anteile fallen aus. Besser in einer Speisekammer oder im Unterschrank lagern.
- **Nudeln, Reis und andere trockene Lebensmittel wie Mehl, Zucker, Salz oder Gewürze** werden gegen Feuchtigkeit geschützt bei Raumtemperatur gelagert.
- **Honig** kristallisiert im Kühlschrank aus und wird fest.
- manche **Obst- und Gemüsesorten** wie...
 - Kartoffeln** sind kälteempfindlich, durch die Kälte wird die in den Kartoffeln enthaltene Stärke vermehrt in Zucker umgewandelt. Dadurch können Kartoffeln nach dem Kochen leicht süßlich schmecken. Kartoffeln lagert man am besten dunkel und trocken, z.B. im Keller oder in einer Speisekammer, sonst beginnen sie sehr schnell zu keimen.
 - Knoblauch und Zwiebeln** sind im Kühlschrank generell zu viel Feuchtigkeit ausgesetzt: Sie keimen schnell und beginnen zu faulen. Zwiebeln und Knoblauch müssen unbedingt trocken gelagert werden, aber nicht zusammen mit Kartoffeln, denn sie beschleunigen sich gegenseitig im Reifeprozess.
 - Südfrüchte** wie z.B. Zitrusfrüchte wachsen in nur warmen Ländern, weil sie Kälte nicht vertragen. Im Kühlschrank verlieren die Früchte ihr Aroma und Vitamine. Bananen bekommen im Kühlschrank braune Flecken.
 - Avocados** werden unreif verkauft und müssen nachreifen, was bei Kühlschranktemperatur nicht gelingt.
 - Tomaten** verlieren im Kühlschrank ihr Aroma. Sie werden besser bei Zimmertemperatur an einem trockenen und hellem Ort gelagert.

Häufige Kühlschrank-Fehler!

- 1. Lebensmittel feucht einräumen:** Bei Feuchtigkeit können sich Keime besser vermehren. Obst und Gemüse nicht in Plastikverpackungen lagern, um Feuchtigkeitsansammlungen zu vermeiden!.
- 2. Lebensmittel warm einräumen:** Der Kühlschrank muss dann stärker kühlen. Das kostet mehr Energie und damit mehr Geld.
- 3. Lebensmittel unsortiert einräumen:** Ein Kühlschrank hat unterschiedliche, jeweils für bestimmte Produkte optimale Temperaturzonen.
- 4. Falsche Kühlschrank-Temperatur:** Die optimale Kühlschranktemperatur liegt bei 7 °C, für den Gefrierbereich bei -18 °C. Bereits ein Grad weniger kann etwa sechs Prozent mehr Stromverbrauch bedeuten.
- 5. Empfindliche Lebensmittel in der Seitentür lagern:** Durch das ständige Öffnen schwankt die Temperatur in den Türfächern am stärksten, daher gehören empfindliche Lebensmittel dort nicht hin.
- 6. Alte Lebensmittel nach hinten schieben:** Nach dem Einkauf sollen die neu gekauften Produkte nach hinten eingeräumt werden. Ältere oder angebrochene Produkte gehören nach vorn, damit sie nicht übersehen werden.
- 7. Zu selten abtauen:** Eis an der Rückwand vermindert die Kühlwirkung erheblich und erhöht so den Stromverbrauch. Etwa zweimal jährlich sollte ein Kühlschrank abgetaut werden.
- 8. Zu selten reinigen:** Um Gerüchen und Keimen vorzubeugen, sollte man den Kühlschrank alle vier bis sechs Wochen reinigen, vor allem, wenn unverpackte oder offene Lebensmittel enthalten sind. Dazu eignen sich Essig- oder Zitronenwasser.
- 9. Zu voller oder zu leerer Kühlschrank:** In einem überfüllten Kühlschrank kann die Luft zwischen den Produkten nicht zirkulieren. Dies behindert die Kühlleistung, sodass der Stromverbrauch steigt. Ist der Kühlschrank zu leer, erwärmt er sich beim Öffnen schneller. Ein gefüllter, aber nicht überfüllter Kühlschrank ist also ideal.

Bildnachweise:

Birne: https://media.4teachers.de/images/thumbs/image_thumb.3139.jpg

Marmeladenglas: <https://pixabay.com/vectors/pot-vector-jam-strawberry-red-1149941/>

Milch: <https://pixabay.com/vectors/box-milk-drink-158299/>

Wasserflasche: <https://pixabay.com/vectors/bottle-mineral-water-1295207/>

Fisch: <https://pixabay.com/vectors/fish-food-fillet-rico-delicious-4646142/>

Getränke: <https://pixabay.com/vectors/juice-box-carton-disposable-straw-25189/>

Topf: <https://pixabay.com/vectors/cooking-pot-sauce-pan-pot-cooking-146459/>

Paprika: <https://pixabay.com/vectors/peppers-bell-pepper-sweet-pepper-154377/>

Salatkopf: <https://pixabay.com/vectors/cabbage-vegetable-food-fresh-green-159333/>

Eier: <https://pixabay.com/vectors/box-carton-eggs-egg-six-open-308052/>

Tuben: <https://pixabay.com/de/vectors/gew%C3%BCrze-tomatensauce-senf-3683345/>

Tube: <https://pixabay.com/de/vectors/zahnpasta-blau-rohr-zahnmedizin-29774/>

Dosen: <https://pixabay.com/de/vectors/getr%C3%A4nke-natron-dosen-gr%C3%BCn-308014/>

Gurke: <https://pixabay.com/de/vectors/gurke-obst-gr%C3%BCn-gr%C3%BCne-fr%C3%BCchte-1296794/>

Butter: <https://pixabay.com/de/vectors/butter-magerine-messer-pfund-25232/>

Kuchen: <https://pixabay.com/de/vectors/kuchen-torte-geburtstag-dessert-157234/>

Apfel: <https://pixabay.com/de/vectors/apple-rot-obst-frisch-reif-saftig-25236/>

Weinflasche: <https://pixabay.com/de/vectors/alkohol-flasche-container-trinken-2029553/>

Joghurt: <https://pixabay.com/de/vectors/joghurt-container-kuh-molkerei-156133/>

Fleischsalat: https://media1.yopi.de/product_images/538/538447/list_large/penny-prima-kost-fleischsalat.png

Schlagsahne: <https://www.pngfuel.com/free-png/cigsx>