

Lebensmittel im Kühlschrank richtig lagern

Kühlschrank perfekt einräumen – so geht's

Ein Kühlschrank ist weit mehr als nur ein kühler Schrank für Lebensmittel. Jeder Kühlschrank ist eingeteilt in verschiedene Klimazonen, die unterschiedlich warm oder kalt sind. Und das mit gutem Grund: Jedes Lebensmittel hat seinen Lieblingsplatz im Kühlschrank. Nur wenn es dort gelagert wird, bleibt es auch lange frisch und behält seinen Geschmack. Wir zeigen, wie Sie Ihren Kühlschrank richtig einräumen.



Foto: Bosch

Was kommt in den Kühlschrank, was nicht?

Vorab: Nicht alle Lebensmittel gehören in den Kühlschrank. Frische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, aber auch etliche Gemüse- und Obstsorten bevorzugen eine kühl-feuchte Atmosphäre. Sie kommen daher in den Kühlschrank.

Aber Vorsicht bei Südfrüchten, Tomaten und Zucchini! Sie verlieren im Kühlschrank Aroma und Vitamine. Kartoffeln werden mehlig, und Zwiebeln fangen an zu schimmeln.

Das kommt in den Kühlschrank

- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte, Eier, Butter
- Zubereitete Speisen und angebrochene Getränke, Tuben und Konserven
- Gemüse, Obst und Salat

Das kommt nicht in den Kühlschrank

- Zitrus- und Südfrüchte wie Zitronen, Bananen, Ananas, Avocados, Basilikum, Kartoffeln, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln
- Honig, Zucker und Süßigkeiten
- Knoblauch und Zwiebeln
- Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Brot und Backwaren, Konserven, verschlossene H-Milch
- Kaffee

Kühlschrank richtig einräumen – so geht's!

Ein Kühlschrank hat verschiedene Klimazonen. Das heißt, die Temperatur variiert von Fach zu Fach. Mit gutem Grund, denn jedes Lebensmittel braucht andere Lagerbedingungen, um frisch zu bleiben. Wir zeigen, welche Lebensmittel in welche Klimazone gehören.

Grundsätzlich gilt: In den oberen Fächern ist es wärmer als in den unteren, weil Wärme bekanntlich nach oben steigt. Eine Ausnahme bildet das Gemüsefach. Die Glasplatte darüber verhindert, dass die Kälte bis hierhin absacken kann.



Foto: AMK

Kühlschrank richtig einräumen – so geht's

Diese Übersicht zeigt auf einem Blick, wie Sie Ihren Kühlschrank richtig einräumen:



Illustration: BMWI

Kühlschranktür: Hier herrschen die wärmsten Temperaturen (ca. 10–15 Grad). Oben finden Eier und Butter ihren Platz, die mittleren Ablagen sind für geöffnete Einmachgläser, Soßen und Tuben vorgesehen. Ganz unten gibt es eine Halterung für Getränke wie Wasser und Säfte.

Kühlschrank oben (ca. 8 Grad): Hierhin kommen Lebensmittel, die nur wenig Kühlung brauchen, wie zubereitete Lebensmittel, die Sie bald essen möchten, oder die angeschnittene Wassermelone im Sommer. Auch angebrochene Konserven sind hier gut aufgehoben.

Kühlschrank Mitte (ca. 4-5 Grad): Das ist die ideale Lagertemperatur für Milchprodukte wie Joghurt und Käse. Auch Eier können hier untergebracht werden.

Kühlschrank unten (über dem Gemüsefach): Hier ist es am kältesten (ca. 0-5 Grad). Deponieren Sie hier die am verderblichen Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst.

Gemüsefach (6-8 Grad): Perfekt für Salat und fast alle Gemüse- und Obstsorten.

Mehr Tipps zum Kühlschrank einräumen

- Produkte mit kürzerem Mindesthaltbarkeitsdatum nach vorne stellen – dann werden sie nicht hinten im Kühlschrank vergessen. Weiterer Vorteile: An der Rückwand des Kühlschranks ist es kälter, deshalb ist es vorteilhaft, Produkte, die noch länger halten sollen, nach hinten zu stellen.
- Nicht zu viel auf einmal einlagern: Ansonsten tappen Sie schnell in die Wegwerffalle, weil Lebensmittel schlecht werden. Außerdem muss der Kühlschrank dann mehr Energie zum Kühlen aufwenden.
- Lebensmittel abdecken: Das verhindert, dass sich Bakterien im Kühlschrank verbreiten können und hält die Lebensmittel länger frisch.
- Keine heißen Speisen einstellen – sondern erst abwarten, bis diese abgekühlt sind. Auch das hilft Strom sparen.
- Regelmäßig reinigen, damit sich keine Bakterien im Kühlschrank ansiedeln können.