

Den Kühlschrank richtig einräumen geht ganz einfach

Die Zeiten des «Zuhause-Bleibens», in denen man sich möglichst wenig in der Öffentlichkeit aufhalten sollte, fordern, dass weniger häufig eingekauft wird. Dadurch sammeln sich viele Lebensmittel an. Damit die Lebensmittel möglichst lange genießbar bleiben, lohnt es sich den Kühlschrank übersichtlich und sinnvoll einzuräumen. Vielleicht können Sie diese Kühlschrank-Einräum-Aktivität gemeinsam mit dem Partner oder mit den Kindern durchführen. Zusammen macht es mehr Spaß!

Damit die Lebensmittel möglichst lange haltbar bleiben, müssen sie richtig gelagert werden. So haben verschiedene Lebensmittel unterschiedliche ideale Standorte im Kühlschrank, welche von den verschiedenen Temperaturen, den unterschiedlichen Kühlzonen, abhängig sind.

So einfach geht's:

Oberstes Fach 8° C

Zubereitete Speisen,
Marmelade, Kuchenreste

Mittleres Fach 6° C

Milchprodukte, wie Joghurt,
Quark, Sahne, Käse,
angebrochene Milchpackungen

Unteres Fach 4° C

Wurst, Fleisch, Fisch,
Räucherwaren

Gemüsefach 7° C

u. a. Beeren, Trauben, Salat,
Paprika, Möhren, Pilze

Tiefkühlfach -18° C

u. a. Eis, Pizza, zubereitete
Speisen, Gemüse, Obst



Obere Tür

Butter, Eier, Marmelade

Mittlere Tür

Soßen, Dressings, Senf,
Glaskonserven

Untere Tür

Getränke

Und hier noch einige Tipps zur Aufbewahrung im Kühlschrank:

- Lebensmittel immer gut verpackt lagern, da z.B. Milchprodukte leicht fremde Gerüche annehmen.
- Besonders auch Aufschnitt, frisches Fleisch und Fisch gut verschlossen aufbewahren.
- Geöffnete Konservendosen in verschließbare Behälter umfüllen.
- Gekochte Speisen vollkommen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.