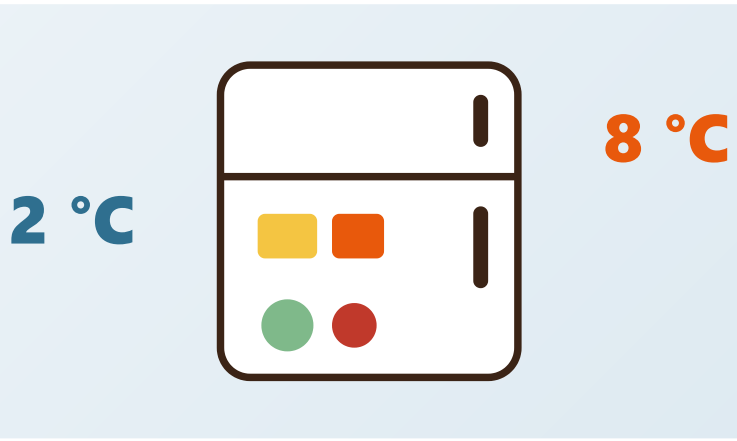
Kühlschrank richtig einräumen
Übersicht zum Ausdrucken

Welches Lebensmittel gehört in welches Fach? Eine farbige Kühlschrank-Grafik mit allen Zonen und Temperaturen, eine Tabelle zum Nachschlagen, was nicht in den Kühlschrank gehört, Profi-Tipps, Putzplan und Inventurliste.



Das Prinzip

- Kalte Luft sinkt: Unten ist es am kältesten
- Empfindliches (Fleisch, Fisch) nach unten
- Milchprodukte in die Mitte
- Käse und Reste nach oben
- In der Tür ist es am wärmsten

Was du davon hast

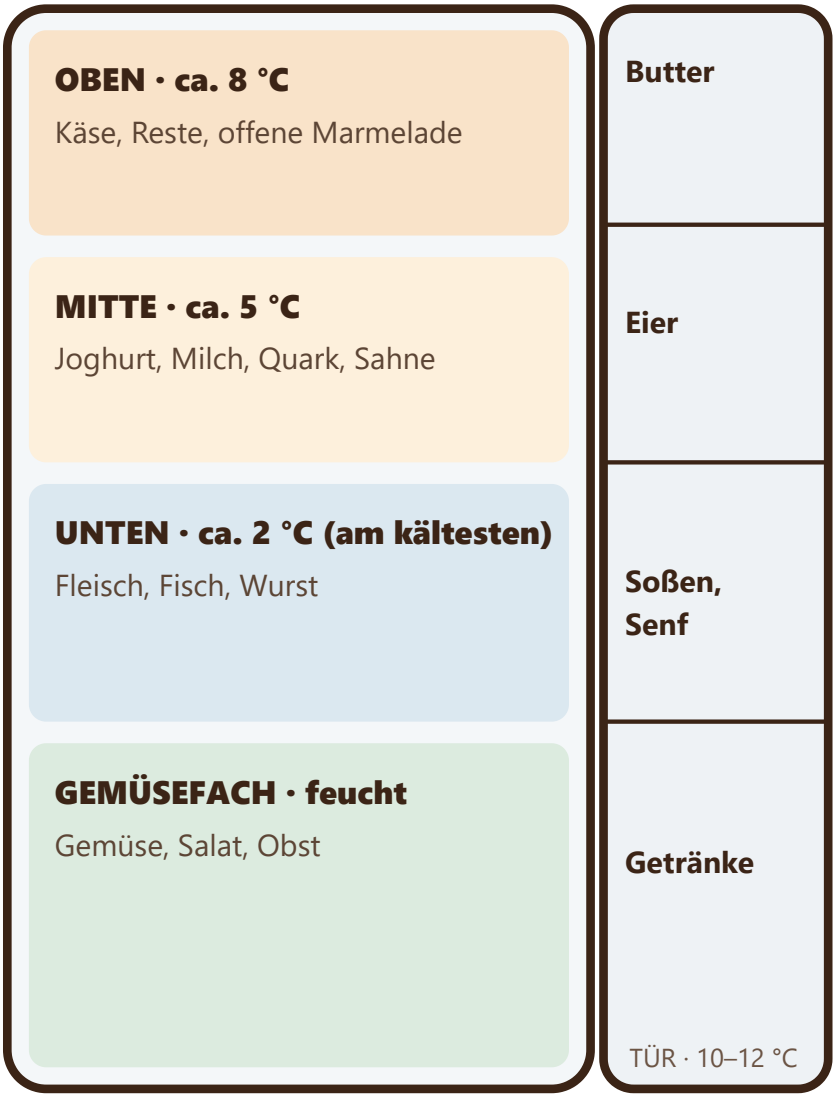
- Lebensmittel halten länger
- Weniger wegwerfen, Geld sparen
- Mehr Hygiene
- Schneller finden, was du suchst

Inhalt

1 Kühlschrank-Grafik zum Aufhängen S. 2
2 Zonen-Tabelle und was nicht hinein gehört S. 3
3 Tipps, Putzplan und Inventur S. 4

So räumst du den Kühlschrank ein

zum Aufhängen an der Kühlschranktür



Bei den meisten Kühlschränken mit Glasplatten. Bei Geräten mit Umluft oder Frischefach (0 °C) gilt: Fleisch, Fisch und Wurst ins Frischefach.

Die Zonen im Überblick

Zone	Temperatur ca.	Hinein gehören
Oben	8 °C	Käse, Reste, Gekochtes, offene Marmelade, Kuchen mit Sahne
Mitte	5 °C	Joghurt, Milch, Quark, Sahne, Desserts
Unten (Glasplatte)	2 °C	Fleisch, Fisch, Wurst, Hackfleisch – gut verpackt
Gemüsefach	5–8 °C, feucht	Gemüse, Salat, Kräuter, nicht kälteempfindliches Obst
Tür oben	10–12 °C	Butter, Margarine
Tür Mitte	10–12 °C	Eier, Senf, Ketchup, Soßen, Dressings
Tür unten	10–12 °C	Getränke, Milch (kurz), Säfte

Gehört nicht in den Kühlschrank

Lebensmittel	Warum?	Besser
Tomaten	verlieren Aroma	Zimmertemperatur
Bananen, Ananas, Mango	kälteempfindlich, werden braun	Obstschale
Kartoffeln	Stärke wird zu Zucker	kühl, dunkel (Keller)
Zwiebeln, Knoblauch	werden weich, schimmeln	trocken, luftig
Brot	wird schneller altbacken	Brotkasten
Honig, Öl	werden fest oder trüb	Schrank
Basilikum	welkt in der Kälte	Glas mit Wasser auf der Fensterbank
Avocado (unreif)	reift nicht nach	erst reif in den Kühlschrank

Tipps und Putzplan

mit Inventurliste

Profi-Tipps

- Ideale Temperatur: 4–7 °C, mit Thermometer prüfen
- Ältere Lebensmittel nach vorn, neue nach hinten
- Reste in Dosen mit Datum
- Rohes Fleisch unten – so tropft nichts auf andere Lebensmittel
- Nicht zu voll packen – die Luft muss zirkulieren
- Äpfel getrennt lagern: Sie lassen anderes schneller reifen

Putzplan

- **Wöchentlich:** Abgelaufenes aussortieren, Flecken wischen
- **Monatlich:** Fächer auswischen mit Essigwasser
- **Alle 6 Monate:** Abtauen (wenn kein No-Frost), Dichtungen reinigen
- Rückwand-Ablauf frei halten

Inventur – was ist drin?

Lebensmittel	Fach	Geöffnet am	Verbrauchen bis	erledigt
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐