

10 coole Tipps über die Organisation des Kühlschranks

Entdecken Sie überraschende Tipps für frischeres und schmackhafteres Obst und Gemüse im Kühlschrank mit der Initiative "I love Fruit&Veg from Europe".

ZÜRICH, SWITZERLAND, June 27, 2023 /EINPresswire.com/ -- Egal, ob man einen dieser Minibar-Kühlschränke oder einen Monstertank für eine Familie mit Achtlingen hat, es gibt immer diesen Moment nach dem Einkauf, wenn das Kühlgerät vor lauter Lebensmitteln platzt. Man muss die Ketchup Flasche aus dem Weg schieben, alle Essensreste

herausnehmen und die Kühlschranktür mit aller Kraft zustoßen. Und siehe da, schon am nächsten oder übernächsten Tag entdeckt man schwarz gefleckte Karotten, schimmelige Kirschen oder matschige Erdbeeren auf den Regalen des Kühlschranks.

Man muss den Tatsachen ins Gesicht sehen. Die unsachgemäße Lagerung von Lebensmitteln ist nicht nur eine vermeidbare Geldverschwendung, sondern auch eine vermeidbare Verschwendung von Umweltressourcen. Laut Eurostat wurden im Jahr 2020 127 kg Lebensmittel pro EU-Einwohner weggeworfen, wobei mehr als die Hälfte dieses Abfalls zu Hause angefallen ist.

Es gibt viele Dinge, die man tun kann, um zu vermeiden, dass ein großer Teil der Lebensmittel, lange vor Ablauf des Verfallsdatums, im Müll landet. Eine davon ist die richtige Organisation des Kühlschranks. Und es gibt ein paar einfache Tipps, wie man das schnell und effizient tun kann.

1. Die obere Kühlschrankablage ist ideal für Lebensmittel, die am schnellsten verzehrt werden

Das obere Fach des Kühlschranks ist auch das Wärmste, daher ist es ein guter Platz, um Lebensmittel zu lagern, die man bald möglichst verbrauchen will. Man legt Reste in durchsichtigen Behältern, verzehrfertige Lebensmittel und Kuchen, die gekühlt werden müssen,



Photo by Ello on Unsplash

hier ab. Mal ehrlich, dieser Kuchen wird wohl als erstes verschwinden.
Das mittlere Regal des Kühlschranks ist eine Selbstbedienungs-Zone

2. Das mittlere Regal ist ein großartiger Platz für eine Vielzahl von

Lebensmitteln. Hier sollte man Eier, Hartkäse, saure Sahne, Wassermelonen und in Stücke geschnittenes Obst und Gemüse wie Paprika und Karotten aufbewahren, die man sofort essen möchte.

3. Das untere Kühlregal ist für diejenigen, die es sehr kalt mögen

Der untere Teil des Kühlschranks ist in der Regel recht kühl und eignet sich daher gut für die Aufbewahrung von Milch, Joghurt und rohen Zutaten, die man zubereiten möchte, wie z.B. Fleisch. Es ist ratsam, das Fleisch in einem Behälter aufzubewahren, um das Auslaufen zu vermeiden, welches zum schnelleren Verderben der angrenzenden Lebensmittel führt. Das unterste Regal ist auch der perfekte Ort für frische Kräuter wie Basilikum und Petersilie. Idealerweise bewahrt man die Kräuter in einem Glasgefäß auf, das mit etwas Wasser gefüllt ist.

4. Die Kühlschranktür ist für diejenigen, die es etwas weniger kalt mögen

Die Tür ist der wärmste Teil des Kühlschranks. Hier kann man z.B. Butter, Weichkäse, Saft, pflanzliche Milch, Gewürze, Soßen, Einmachgläser und Marmeladen aufbewahren. Die einzigen Ölsorten, die man im Kühlschrank aufbewahren muss - Sesam- und Walnussöl - können ebenfalls hier gelagert werden.

5. Obst und Gemüse in den Kühlschrankfächern trennen

Vereint ist vielleicht besser als geteilt, aber nicht, wenn es darum geht, Ihr Obst und Gemüse frisch zu halten. Tatsächlich sollte man jedem Drang widerstehen, den riesigen Salatkopf in die leere Obstschublade zu legen. Denn Obst setzt Ethylen frei, das den Verderb von Gemüse beschleunigt. Außerdem sollte das Gemüsefach auf hohe Luftfeuchtigkeit eingestellt sein, da Spinat und andere Gemüsesorten langsamer verwelken, wenn Feuchtigkeit in der Umgebung vorhanden ist. Obst, wie Nektarinen, Pfirsiche, Äpfel, Aprikosen und Kirschen, verfaulen hingegen langsamer bei niedriger Luftfeuchtigkeit.

6. Erdbeeren sind die Ausnahme, die die Regel bestätigen

Erdbeeren sind berüchtigt für ihren schnellen Verderb. Erdbeeren mögen, wie Gemüse, Feuchtigkeit und vertragen kein Ethylen. Deshalb ist es eine gute Idee, sie im Gemüsefach zu lagern. Aber man sollte es mit der Feuchtigkeit nicht übertreiben und die Erdbeeren zum Beispiel nicht waschen, bevor man sie hineinstellt.

7. Nicht jedes Obst und Gemüse gehört in den Kühlschrank

Man könnte versucht sein, alle Produkte in den Kühlschrank zu stellen, um ihre Lebensdauer zu verlängern, aber das ist nicht der beste Ort für alle Obst- und Gemüsesorten. Zwiebeln, Kartoffeln, Winterkürbisse, Süßkartoffeln und Kakis zum Beispiel sind auf der Arbeitsplatte besser aufgehoben. Und ob man es glaubt oder nicht: Tomaten bekommen eine unangenehme Textur und verlieren an Geschmack, wenn sie im Kühlschrank, anstatt bei Zimmertemperatur, gelagert werden.

8. Aber manche Früchte und Gemüse gehören unbedingt in den Kühlschrank

Es gibt viele Früchte, die von einer kühlen Umgebung profitieren. Äpfel, Orangen und Beeren sind Früchte, die man im Kühlschrank aufbewahren sollte. Wenn man aus Versehen etwas grünere Früchte gekauft hat, kann man Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen und andere auf der Theke reifen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Gemüse wie Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Salat, Paprika, Rote Bete, Radieschen und Möhren halten sich im Kühlschrank ebenfalls länger. Nicht vergessen, das Grün von Karotten oder Rote Bete abzuschneiden, da es dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht.

9. Obst und Gemüse im Kühlschrank in der Verpackung aufbewahren

Es wird empfohlen, frisches Gemüse und Obst, einschließlich Äpfel und Beeren, in ihrer Originalverpackung aufzubewahren. Plastiktüten mit kleinen Öffnungen oder Löchern helfen dabei, Obst wie Kirschen und Erdbeeren länger frisch zu halten, indem sie die Feuchtigkeit aus der Umgebung abgeben. Interessanterweise sollte man Früchte, die man auf der Theke lagert, aus ihrer Plastikverpackung befreien, da sie die Luftzirkulation benötigen, um nicht vorzeitig zu verderben.

10. Den Kühlschrank kategorisieren und mindestens vierteljährlich reinigen

Es ist von Vorteil die Artikel im Kühlschrank nach Kategorien zu sortieren. Nebst der Trennung von Obst und Gemüse, gruppiert man auch Butter, Käse, Fleisch, Sahne und Gewürze, damit man einen besseren Überblick über die Vorräte hat. Alle drei bis vier Monate sollte man eine Grundreinigung vornehmen, um zu vermeiden, dass die Joghurtbecher mit allen bekannten Schimmelpilzarten überwuchert werden. Und vielleicht auch mit ein paar Neuen.

Und wenn man diese Tipps zur Organisation des Kühlschranks befolgt, kann man sich endlich von den verschimmelten Karotten verabschieden und die Lebensmittel bunkern, anstatt sie zu entsorgen.

Über die Website <https://ilovefruitandvegfromeurope.com> oder die E-Mail-Adresse ch.social@ilovefruitandvegfromeurope.com hat man die Möglichkeit, weitere Rezepte für Getränke und köstliche Gerichte auf der Grundlage von frischem Obst und Gemüse zu erhalten, die man täglich auftischen kann.

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/641492457>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.