

Checkliste: Kühlschranks-Management

Jedes Jahr Essen im Wert von 300 Euro wegwerfen? Zu viele Lebensmittel(-reste) landen in Niederösterreich im Müll. Richtiges Kühlschranks-Management hilft!

1. Kühlschranksinhalt kontrollieren

- ✓ Bevor Sie einkaufen, kontrollieren Sie Ihre Vorräte. Befinden sich noch „Schätze“ im Kühlschrank, die Sie verwerten können?

2. Am Kühlschrank oder der Pinnwand nachsehen

- ✓ Ein Wunschzettel für die ganze Familie direkt am Kühlschrank dient zur Informationsweitergabe. Eine Pinnwand bringt hier Klarheit. Mit den Notizen geht es zielorientiert zum Einkauf.

3. Regional - Saisonal - Biologisch

- ✓ Lebensmittel aus der Region haben kurze Transportwege und verursachen weniger klimarelevante CO₂-Emissionen. Transporte verursachen Lärm und haben negative Auswirkungen auf Luft und Bodenversiegelung. Der Kauf von regionalen Lebensmitteln schont die Umwelt und erhöht die Wertschöpfung in der Region.
- ✓ Zusätzlich schmeckt Obst und Gemüse, das in unserer Klimazone im Freiland ausreifen kann, besser und enthält mehr wichtige Inhaltsstoffe wie z. B. Vitamine. Und es wird weniger Energie für die Produktion verbraucht, wenn Glashäuser nicht beheizt werden.

4. Mindesthaltbarkeitsdatum

- ✓ Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist die Information, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Lagerung auf jeden Fall ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliches Risiko zu konsumieren ist. Das Lebensmittel ist darüber hinaus noch längere Zeit genießbar.

5. Haltbarmachung

- ✓ Neben Kühlen und Tiefkühlen gibt es noch viele weitere, durchaus energieeffiziente Methoden zur Haltbarmachung wie das Trocknen, Einwecken, Einsalzen und Einkochen.

6. Das tut Ihren Lebensmitteln gut

- ✓ Lagern Sie verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst an der kältesten Stelle – das ist der untere Kühlschrankbereich.
- ✓ Milchprodukte gehören in den mittleren Bereich des Kühlschranks.
- ✓ Käse, Fertigspeisen oder Geräuchertes abgedeckt in den obersten Bereich legen.
- ✓ Getränke, Eier und Butter kommen in die vorgesehenen Fächer der Kühlschranktür.
- ✓ Obst, Gemüse und Salate halten am längsten im Gemüsefach.
Aber: Nie Karotten und Radieschen zusammen mit Grünzeug lagern.
- ✓ Orangen, Zitronen, Mangos, Paradeiser, Gurken, Paprika müssen nicht in den Kühlschrank.
- ✓ Die richtige Lagerung von Trockenwaren (z. B. Teigwaren, Mehl, Zucker etc.) und konservierten Lebensmitteln (Essiggurkerl, Marmeladen etc.) ist auf deren Verpackung angegeben.
- ✓ Frischwaren (z. B. Obst, Gemüse etc.) sollen vor allem kühl und dunkel gelagert werden.
- ✓ Achtung trennen! Paradeiser erzeugen Ethylen-Gas, wodurch anderes Gemüse schneller verdirbt.
- ✓ Durch Aromastoffe der Äpfel reifen (und verderben) Bananen rascher.
- ✓ Wird Edel-Schimmelkäse in der Nähe von anderen Käsearten gelagert, beginnen sie ebenfalls zu schimmeln.

7. Größe/Nutzzinhalt

- ✓ Für Single-Haushalte ist ein Kühlschrank mit 140 Litern Inhalt ausreichend. Für jede weitere Person ein zusätzliches Volumen von ca. 50 Litern vorsehen.

8. Gefrierfach

- ✓ Kühl-Gefrierkombinationen verbrauchen 20 bis 50 Prozent mehr Strom als reine Kühlgeräte. Wer ein separates Gefriergerät betreibt oder die Anschaffung plant, wählt einen effizienten Kühlschrank ohne Gefrierfach.

9. Temperatur

- ✓ Auch bei der effizientesten Kühl-/Gefrierkombination muss die Kühltemperatur richtig eingestellt werden! Wird die Kühlraumtemperatur um 1 °C gesenkt, erhöht sich der Stromverbrauch um ca. 6 Prozent.
Ideal sind Temperaturen von 6 bis 7 °C. Im Gefrierteil beträgt die ideale Temperatur -18 °C.

10. Alles dicht

- ✓ Türdichtungen regelmäßig prüfen! Defekte Dichtungen verschwenden Energie. Außerdem bildet sich übermäßig viel Tauwasser im Kühlschrank.

11. Cool down

- ✓ Stellen Sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank! Erst auskühlen lassen.

12. Standort

- ✓ Kühl-Gefriergeräte nicht direkt neben Heizung, Herd, Spül- oder Waschmaschine aufstellen. Ideal ist ein kühler, trockener und gut belüfteter Raum. Je höher die Umgebungstemperatur, umso höher ist der Energieverbrauch.

13. Abstand halten

- ✓ An der Rückwand des Kühlschranks 5 - 10 cm Luft lassen. Bei eingebauten Modellen die Lüftungsschlitze freihalten und regelmäßig reinigen. Das ist für einen stromsparenden Betrieb des Gerätes wichtig.