

## Nachhaltigkeitstipps 7

### Die richtige Ordnung bei der Lagerung im Kühlschrank

Um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern, sollte man sie im Kühlschrank aufbewahren. Wenn man dabei auch darauf achtet, was welche Temperatur am besten verträgt, kann man damit die Haltbarkeit auf jeden Fall sicherstellen und gegebenenfalls auch noch verlängern.

- **Diese Lebensmittel gehören in das oberste Fach:**

Die Temperatur im obersten Fach beträgt etwa 9°C und ist das "wärmste" Plätzchen im Kühlschrank.

Man sollte daher folgende Lebensmittel hier lagern: Lebensmittel, die nicht schnell verderben können, wie z. B. Marmelade, Senf, eingelegte Essiggurken, Oliven oder Peperoni. Auch Reste vom Mittagessen sind hier ideal gelagert, wenn man sie am nächsten Tag verbraucht.

- **Lebensmittel für das mittlere Fach:**

Hier liegt die Temperatur bei etwa 5°C.

Man sollte hier daher sämtliche Milchprodukte lagern, z. B. Käse, Joghurt, Schmand oder Sahne. Auch Milch und Quark sollten sich hier befinden.

- **Das untere Fach mit der Glasplatte:**

Mit etwa 2°C ist dieser Ort der kälteste im Kühlschrank. Die Glasplatte speichert die Kälte.

Daher sollte man hier leicht verderbliche Lebensmittel sowie Lebensmittel aus der Frische-Theke lagern. Frisches Fleisch, Fisch oder Wurst sollte man unbedingt hier aufbewahren! Achte zusätzlich darauf, dass die Lebensmittel gut eingepackt oder abgedeckt sind, damit sich Keime nicht so schnell im gesamten Kühlschrank verbreiten können. Wenn man die Reste vom Mittagessen mehrere Tage (!) aufbewahren will, sollte man sie - ebenfalls abgedeckt oder eingepackt - hier lagern.

- **Ganz unten im Gemüsefach**

Hier liegt die Temperatur bei etwa 8°C.

Wie der Name schon vermuten lässt, sollte man hier das Gemüse aufbewahren. Kälteempfindliche Südfrüchte sollten hier jedoch nicht gelagert werden!

Übrigens: Tomaten gehören gar nicht in den Kühlschrank. Sie halten sich länger, wenn man sie bei Raumtemperatur lagert.