

## Aufgabe «Kühlschrank richtig einräumen»

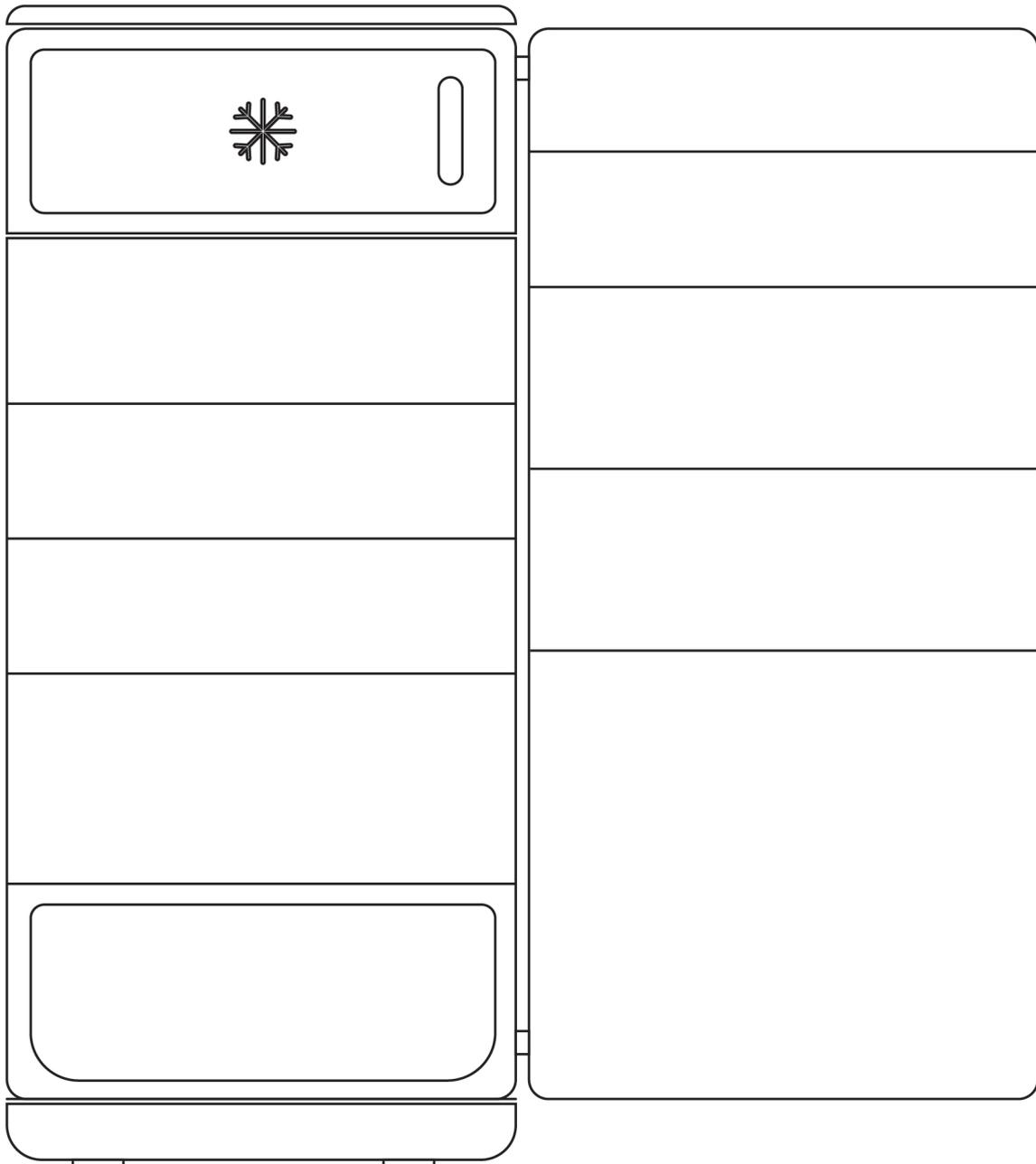
---

Ein angefangenes Joghurt, eine offene Packung Schinken, Resten vom Mittagessen: Mit zwei Handgriffen sind diese Lebensmittel im Kühlschrank verstaut. Leider landen sie dort ebenso schnell am falschen Ort oder gehen vergessen – aus den Augen, aus dem Sinn. Die richtige Kühlschrankordnung hilft, dass Lebensmittel möglichst lange haltbar bleiben und nicht in Vergessenheit geraten. Aber wie sieht die richtige Kühlschrankordnung aus?

### Kühlschrankordnung

Wo würdest du die nachfolgenden Lebensmittel im Kühlschrank versorgen? Zeichne sie in der Skizze ein. Jene Lebensmittel, die deiner Meinung nach NICHT in den Kühlschrank gehören, schreibst du ins Feld unter der Skizze.

- Äpfel
- Bananen
- Birnen
- Brot
- Butter
- Champignons
- Cornichons
- Eier
- Essensreste
- Fertiglasagne (gekühlt)
- Fleisch
- Getränke
- Gurke
- Joghurt
- Käse
- Knollensellerie
- Konfitüre
- Mayonnaise oder Senf
- Milch
- Rüepli
- Salat
- Tomaten
- Zwiebeln



**Gehört nicht in den Kühlschrank:**

---

---

---

## Aufgabe «Kühlschrank richtig einräumen»

### Tür, 10 bis 15 °C

Für Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen:  
Eier, Getränke, Milch\*, Fertigsaucen, Senf und  
Mayonnaise, Konfitüre und Butter.

### Oberstes Fach, ca. 8 °C

Eingemachtes sowie kälteempfindliche Nahrungsmittel.

### Mittlere Fächer, 4 bis 5 °C

Milchprodukte wie Joghurt oder Rahm, Gebäck  
und Desserts sowie Produkte mit der Aufschrift  
«Nach dem Öffnen kühl lagern».

### Unterstes Fach, ca. 2 °C

Frisches Fleisch, Fisch, Wurst, Aufschnitte und  
Speisereste.

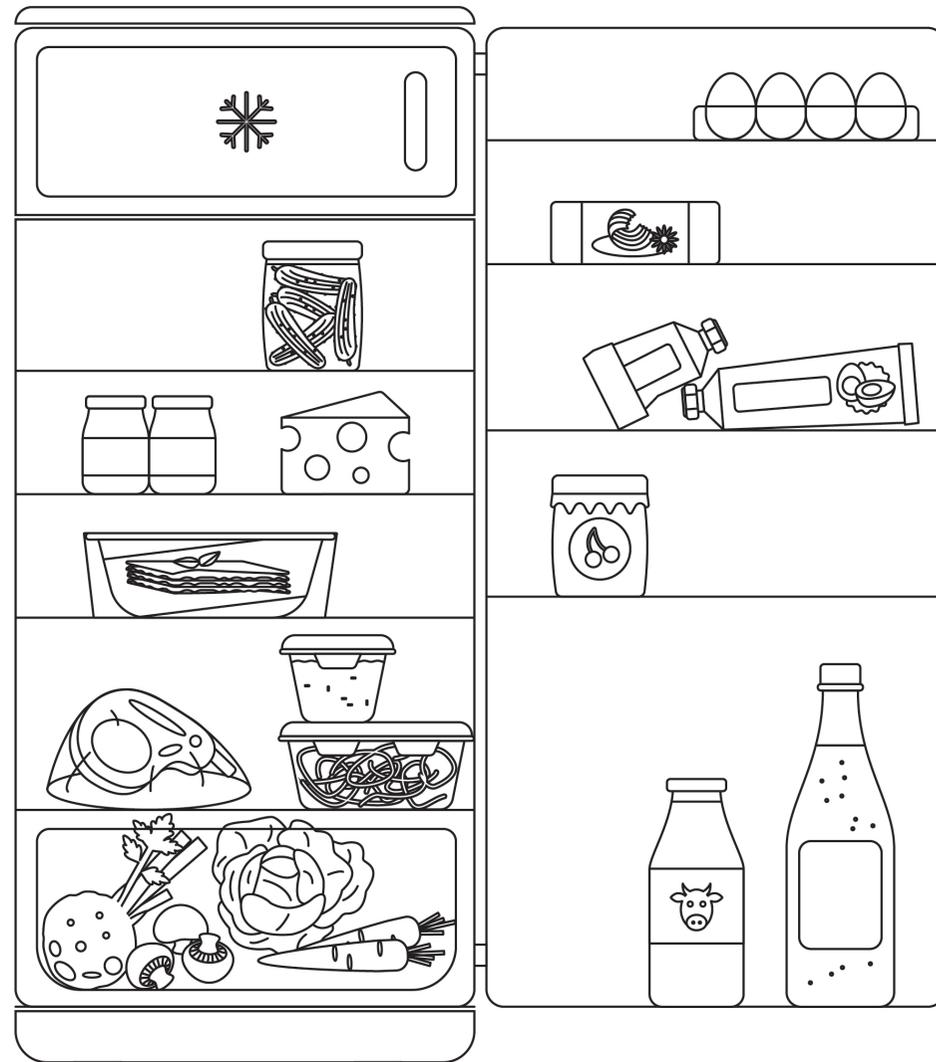
### Gemüsefach, bis zu 10 °C

Gemüse, Salate, Früchte, Beeren.

### Gehört nicht in den Kühlschrank

Äpfel, Bananen, Birnen, Brot, Gurke, Tomaten und  
Zwiebeln

*\* Die Milch sollte idealerweise in den mittleren Fächern (4 – 5 °C)  
gelagert werden. Da dies mit den handelsüblichen Kühlschränken  
nicht möglich ist, wird sie oft in die Türe gestellt.*



### Tipps

#### Folgende Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:

- Auberginen
- Exotische Früchte
- Gurken
- Ingwer
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Peperoni
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

#### Grundsätzliche Hinweise:

- In der Regel sind Lebensmittel beim Kauf optimal verpackt. Daher eignet sich die Originalverpackung meistens am besten zur Aufbewahrung. So stecken Rüeblis zum Beispiel häufig in einem Kunststoffsack mit Löchern, die genau so viel Feuchtigkeit raus- und Sauerstoff reinlassen, wie die Rüeblis benötigen. Bei Kräutern steht auf dem beigelegten Zettel, wie diese korrekt aufbewahrt werden.
- Im Sommer oder in einer warmen Wohnung ist es sinnvoll, wenn Getränke, Äpfel, Birnen, Beeren und andere Früchte und Gemüse (z.B. Gurke) im Kühlschrank gelagert werden, damit sie länger haltbar bleiben. Ein kühler Keller eignet sich ebenfalls.
- Äpfel lassen Früchte und Gemüse, die sich in der Nähe befinden, schneller reifen.
- Die Haltbarkeit kannst du mit einigen Tricks verlängern, wie z.B. Rüeblis oder Spargeln in ein feuchtes Tuch einwickeln und ins Gemüsefach legen oder Radiesli mit dem Grün in ein mit Wasser gefülltes Gefäss stellen.
- Wenn du angeschnittene Lebensmittel entweder in eine Dose mit Deckel legst oder auf einen Teller und mit einer Schüssel oder Wachstuch abdeckst, braucht es keine Frischhalte- oder Aluminiumfolie.

#### Eier:

- Eier können an einem kühlen Ort ca. drei Wochen gelagert werden. Das muss nicht zwingend der Kühlschrank sein, auch ein kühler Keller ist geeignet. Die Eier sollten mit der Spitze nach unten aufbewahrt werden (so kann sich die Luftblase im Innern besser ausbreiten) und vor direkter Sonneneinstrahlung und Temperaturschwankungen geschützt werden.
- Eiweiss und Eigelb können vier bis fünf Tage in einem gut verschlossenen Gefäss im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Eigelb vorher mit wenig Öl bedecken, damit es nicht austrocknet.

#### Kräuter:

- Kräuter können in einem Glas Wasser kurze Zeit frisch gehalten werden. Das Wasser muss jedoch öfters gewechselt werden. Besser ist es, die gewaschenen und gut abgetropften Gewürzkräuter in einer Plastiktüte oder in Alufolie locker verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren.

Hier findest du weitere Kochtipps und -tricks:

<https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/tipps-tricks/>