

richtig Kühlen

Kühlgeräte kennen keinen Feierabend: Sie arbeiten rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Wer schon bei der Anschaffung auf den Energieverbrauch achtet, spart jede Minute Geld. Damit Kühlen und Einfrieren nicht zur Kostenfalle werden, haben wir im Folgenden die wichtigsten Kühlschranks-Tipps für Sie zusammengefasst.

Größe

Kaufen Sie ein Gerät, das Ihrem persönlichen Bedarf entspricht. Je größer Kühlschrank und Gefriergeräte sind, desto höher ist der Energieverbrauch.

Faustregel bei Kühlschränken

Ein- und Zwei-Personen-Haushalte kommen mit 120 bis 140 Litern aus (ohne Gefrierfach), für größere Haushalte rechnet man 60 Liter pro Person.

Gefrierfach

Wer kein zusätzliches Gefriergerät im Haus hat, ist mit einem Kühlschrank mit Vier-Sterne-Gefrierfach gut beraten.

Alternativ lieber ganz auf ein Gefrierfach verzichten:

Ein Kühlschrank mit Gefrierabteil verbraucht anderthalb Mal mehr Strom – selbst in der Energieeffizienzklasse A.

Dämmung

Gefriergeräte mit verstärkter Wärmedämmung müssen wesentlich seltener nachkühlen und benötigen so weniger Strom.

Platzwahl

Stellen Sie Kühlschrank oder Gefriergerät nicht neben Herd oder Heizkörper. Je niedriger die Umgebungstemperatur, desto geringer ist auch der Stromverbrauch.

Abkühlen

Lebensmittel nur abgekühlt und verpackt einlagern. Sonst muss der Kühlschrank oder das Gefriergerät Sonderschichten fahren.

Ordnung

Für Gefriertruhe oder Gefrierschrank lohnt sich eine Vorratsliste, sie schafft mehr Überblick und erspart langes Suchen. Häufiges Öffnen der Gerätetür kostet Energie.

Superfrost

Sind größere Mengen einzufrieren, Gefrierautomatik oder Superfrostschtaltung (Schockgefrieren) acht Stunden vorher aktivieren. Sobald der Einfriervorgang abgeschlossen ist, schaltet die Superfrost-Automatik auf Normalbetrieb um. Achtung: Ältere Geräte von Hand wieder zurückschalten.

Abtauen

Moderne Kühlschränke tauen den Innenraum automatisch ab, wenn der Kompressor Pause macht. Das Gefrierfach taut nur durch Abschalten des Geräts ab. Gefriergeräte ohne Abtau-Automatik bei einer Reifschicht ab einem Zentimeter abtauen. NoFrost-Modelle bleiben eisfrei. Alte Geräte regelmäßig abtauen, da vereiste Geräte mehr Energie brauchen.

Reinigung

Verschmutzte oder beschädigte Gummidichtungen an der Tür lassen Kälte und somit Energie entweichen. Regelmäßig kontrollieren und eventuell erneuern.

Staubfrei

Die Lüftungsgitter an der Rückseite frei von Staub halten, das fördert die Luftzirkulation zum Abkühlen der Kühlflüssigkeit.

Zukunftsmusik

Ein Kühlschrank, der automatisch über das Internet Nachschub ordert, wenn die Butter auszugehen droht.

Plus für größte Sparsamkeit

Das EU-Energielabel informiert über die Energieeffizienz von Elektrogeräten: von A (besonders sparsam) bis G, beziehungsweise D (sehr verschwenderisch). Der Stromverbrauch bei Kühl- und Gefriergeräten hat sich in den letzten 20 Jahren um bis zu zwei Drittel verringert.

Weil viele Modelle die beste Energieeffizienzklasse A übertreffen, wurden hier zusätzlich die Kategorien A+, A++ und seit 2010 A+++ eingeführt. Ein Gerät mit A+ verbraucht ein Viertel weniger Energie als ein A-Gerät. A++ spart 45 Prozent und A+++ sogar 60 Prozent.

Was sagen die Sterne?

★ 1 Stern

(nicht wärmer als -6 °C)

Kurzfristige Lagerung gefrorener Lebensmittel
(bis zu einer Woche)

★ ★ 2 Sterne

(nicht wärmer als -12 °C)

Mittelfristige Lagerung gefrorener Lebensmittel
(bis zu drei Wochen)

★ ★ ★ 3 Sterne

(nicht wärmer als -18 °C)

Langfristige Lagerung gefrorener Lebensmittel
(mehrere Monate, je nach Lebensmittel)

★ ★ ★ ★ 4 Sterne

(-18 °C oder kälter)

Einfrieren von Lebensmitteln und langfristige Lagerung gefrorener Lebensmittel
(mehrere Monate, je nach Lebensmittel)

Beachten Sie auch die Hinweise zur Aufbewahrungsdauer auf den Verpackungen der Lebensmittel.

Nicht alles gehört hinein

Bananen, Ananas, Orangen und andere Exoten

sollen nicht in den Kühlschrank, sondern an einen kühlen Ort, sonst verlieren sie Aroma. Zum Einfrieren eignen sich diese Früchte nicht.

Aprikosen, Pflaumen

und das meiste Kernobst lassen sich am besten gewaschen, entkernt und halbiert einfrieren.

Beeren

vor dem Einfrieren waschen. Püriert können die Früchte später zum Beispiel als Soße für den Nachtisch verwendet werden. Oder Sie verteilen die gewaschenen Früchte auf einem Blech oder einem Schneidebrett und frieren sie vor. Im gefrorenen Zustand kleben Erd-, Johannis- und andere Beeren nicht zusammen und lassen sich für die Langzeitlagerung in Beutel abfüllen.

Milch, Sahne, Quark und Butter

können problemlos eingefroren werden.

Hartkäse

wie Schweizer Käse, Gouda und Emmentaler lassen sich unbedenklich einfrieren, Parmesan zur Portionierung am besten vorher reiben.

Gesundheitstipps

- Obst und Gemüse gleich nach Ernte oder Kauf verpacken und einfrieren.
- Vitamin C bleibt besonders gut erhalten, wenn die Lebensmittel möglichst luftdicht verpackt werden.
- Gefrierdosen sind gut stapelbar. Unser: Einige Minuten antauen lassen, sonst könnte die Öffnungslasche oder der Dosendeckel brechen.
- Gefrierbeutel legen sich platzsparend um die Lebensmittel, sollten aber möglichst flach eingefroren werden. Alufolie kann man gut für trockene Kuchen und Teig verwenden.
- Eiswürfelbehälter eignen sich für Kräuterportionen, Soßen und Püree.
- Datum, Inhalt und Menge auf Beuteln und Gefrierdosen angeben.
- Die ideale Lagertemperatur für die Lebensmittel liegt bei -18 °C.
- Schnelles Auftauen ist zum Erhalt von Geschmack und Konsistenz bei Obst und Gemüse am besten. Langsames Auftauen – vorzugsweise im Kühlschrank – ist für Fleisch und Fisch die ideale Methode. So erhalten sich Qualität und Geschmack.