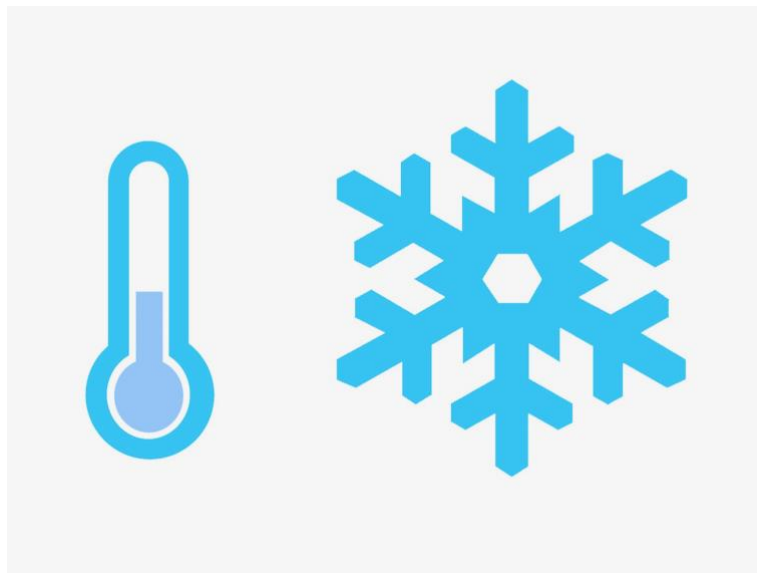




Kühlen, einfrieren und auftauen von Lebensmitteln



Erst abkühlen:

Lassen Sie noch heiße Gerichte erst auf Raumtemperatur abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Das Gerät braucht so weniger Energie, um die Nahrungsmittel herunterzukühlen.

Machen Sie sich die kalte Jahreszeit, bzw. die kühlere Außentemperatur zu Nutze:

Sie können auch draußen (Balkon, Garten, Fensterbrett) vorkühlen.

Beim Auftauen gespeicherte Kälte nutzen:

Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen lassen. Das Gefriergut hat eine geringere Temperatur als der Kühlschrank und kühlt somit aktiv mit. So braucht der Kühlschrank weniger Energie für die Kühlung und verbraucht weniger Strom. Das Auftauen im Kühlschrank dauert dabei länger als bei Raumtemperatur. Deshalb schon am Vortag ans Auftauen denken.

Anmerkung:

- Ein weiterer Vorteil, das langsame Auftauen ist wesentlich schonender für die Nahrungsmittel.
- Der Kühl- und der Gefrierschrank gehört zu den größten Stromfressern im Haushalt. Vielleicht können Sie auch hie und da ganz auf Einfrieren verzichten? Nur das kaufen, was auch alsbald verbraucht wird? Oder durch trocknen, einkochen oder einwecken konservieren.



- Tipp: frisch zubereitet Speisen noch heiß in saubere Twist-off-Gläser (z.B. ehemalige Gurkengläser) füllen, Rand sollte dabei sauber bleiben, ggf. mit sauberen Tuch abwischen, sofort fest verschließen und kurz auf den Kopf stellen. Diese Speisen sind dann viel länger haltbar, weil sie steril abgefüllt wurden. Experimentieren Sie selbst! Wenn es beim Öffnen zipt, dann haben Sie es richtig gemacht.

Links:

- Weitere Infos rund um das Thema kühlen:
<https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-beim-kuehlschrank-diese-7-tipps-helfen/>
- Weitere Energiespartipps finden Sie auf meiner Homepage:
<https://www.martin-stuempfig.de/klimaschutz/klimaschutz-tipps.html>