

# Zero Waste KÜHLSCHRANK

ALINE PRONNET



# Zero Waste KÜHLSCHRANK

ALINE PRONNET

## IMPRESSUM

2021

© Aline Pronnet

Zero Waste Vorträge und Workshops:

[alinepronnet.de](http://alinepronnet.de)

[kontakt@alinepronnet.de](mailto:kontakt@alinepronnet.de)

Zero Waste Blog:

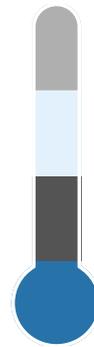
[aufdiehand.blog](http://aufdiehand.blog)



Darf die Tomate in den Kühlschrank? Muss die Butter nach unten oder in die Tür? Was wohl in der Box hinten im Kühlschrank drinnen ist?

Bringe Ordnung in deinen Kühlschrank und räume ihn passend zu deinen Lebensmitteln ein. Denn der Kühlsystem hat verschiedene Kältezonen.

#### KÄLTEZONEN



- Tür
- Oberstes Fach
- Gemüseschubladen
- Mittleres Fach

# Kühlschrank

Die Europäische Union empfiehlt auf dem Energielabel für Kühlschränke eine Temperatur von 5°C. In Deutschland empfinden das viele aber als zu niedrig und stellen den Kühlschrank mit 8°C im mittleren Fach ein.

## **LEBENSMITTEL BLEIBEN LÄNGER FRISCH**

Vermeide Lebensmittelverschwendung, indem du die Kühlkette einhältst und die Lebensmittel richtig lagerst.

## **KEIN LÄSTIGES SUCHEN**

Wenn alles an seinem Platz ist, sparst du dir das Suchen im Kühlschrank. So sparst du natürlich nur ein wenig Zeit ein, aber vor allem sparst du Energie, wenn die Kälte durch die nur kurz offene Kühlschranktür kaum entweicht.

## **KEINE VERGESSENEN ODER ÜBERSEHENEN LEBENSMITTEL**

Verdorbene Lebensmittel im Kühlschrank gehören damit der Vergangenheit an. Du sparst Ressourcen aber auch Geld.

## **HALTBARKEITSDATUM IM BLICK**

Es heißt "Mindestens haltbar bis" und nicht "sofort tödlich ab". Dennoch ist es sinnvoll das MHD im Blick zu haben und entsprechend einzuräumen. Frisch Gekauftes kommt nach hinten, was schon drin ist, kommt nach vorne.

## **JEDE\*R KANN DEN KÜHLSCHRANK EINRÄUMEN**

Keine Ausreden mehr! Wenn alles immer am gleichen Ort verräumt wird, dann weiß das im Haushalt irgendwann Jede\*r. So hängt die Aufgabe des Tischdeckens oder des Einräumens nicht immer nur an einer Person. Bestenfalls...

---

# Vorteile eines organisierten Kühlschranks

---

Ganz klar: Wenn ich durch den Behälter gucken kann, habe ich immer im Blick, was hier gerade lagert und ob das noch lecker aussieht.

Ich nutze gerne Vorratsgläser aber auch wiederverwendete Gläser von Aufstrichen, Sauren Gurken, Saucen oder Ähnliches. Auch Trinkgläser, um beispielsweise Karotten ins Wasser zu stellen, findet man bei mir.

#### ICH NUTZE:

- Gläser
- Vorratsgläser
- Brotzeitboxen
- Tablettis



Nutze, was du hast. Wenn du Behälter hast, durch die man nichts sehen kann, dann ist das auch kein Problem. Vielleicht kannst du dir dann angewöhnen, deine Behälter zu beschriften. So weißt du, was drin ist und bestenfalls, seit wann.

Tipp:

Meine Frühstücksbasis stehen in einer Auflaufform, die ich sonst nie nutze. So habe ich alles mit einem Griff parat und stelle das so auf den Tisch und wieder rein.

# praktische Behälter

# Kältezonen



ZU 10°C



Die Kühlschranktür ist der wärmste Teil des Kühlschranks. Außerdem ist er hohen Schwankungen ausgesetzt, wenn die Tür geöffnet wird.

Dadurch ist die Tür aber optimal für Butter, die hier streichart bleibt. Auch Getränke, wie Weißwein oder selbst gemachter Komboucha werden hier nicht zu kalt, Geöffneter Schnaps wird bei Raumtemperatur nicht schlecht und muss nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Senf muss ebenfalls nicht in den Kühlschrank. Er behält aber seine Schärfe länger, wenn er gekühlt wird. Da er aufgrund des pH-Werts unverderblich ist, reicht die Kühlschranktür.

# Tür

## DAS SOLLTE NICHT REIN:

Medikamente, die bei gleichbleibender Temperatur gelagert werden sollten.

## DAS KANN REIN:

- Getränke
- Weißwein
- Senf und Saucen
- Butter und Öle
- Eier

## **NACH DEM EINKAUFEN**

Schneide überschüssiges Grün und angedätschte Stellen gleich ab. Gib Schimmel keine Chance!

## **WASCHEN MIT ESSIG-WASSER**

Wasche dein Obst und Gemüse mit einem Essig-Wasser-Gemisch im Verhältnis 1:4. Das tötet Pilze und Sporen ab.

## **SAUBER HALTEN**

Wische die Schubladen 1x die Woche mit dem Essig-Wasser aus. Lege anschließend ein sauberes Geschirrtuch auf den Boden der Schublade.

# Gemüse-Schubladen

# Tipps

## **SALAT**

Blätter abtrennen, waschen und in ein feuchtes Geschirrtücher wickeln. So bleibt er knackig.

## **RADIESCHEN/KAROTTEN**

Entferne das Grün und lege das Gemüse in eine Schüssel/ein Glas mit Wasser. So wird nichts labbrig und schrumpelig.

## **PETERSILIE/SCHNITTLAUCH/ STAUDENSELLERIE USW.**

Stelle auch Grünzeug ins Wasser oder wickle es wie Salat ein um länger etwas davon zu haben.

## **FIRT IN FIRST OUT**

Frisch gekauftes Gemüse kommt nach hinten in die Schublade. Was schon länger da ist oder schneller welk wird, kommt nach vorne. So hast du im Blick, was weg muss.

## DAS KANN REIN:

- Gemüse
- Heimisches Obst
- bestenfalls gewaschen
- ganz oder geschnippelt
- lose oder in Schüsseln
- Reste

Ganz unten sind in Kühlschrank meist Schubladen. Dort kommt Obst und Gemüse rein. Die Fronten der Schubladen und die darüber liegende Glasplatte schützen und isolieren das Gemüsefach, sodass hier etwa 8°C herrschen. So bleibt das Gemüse frisch ohne zu viel Kälte abzubekommen.

KALT UND FEUCHT



WER DIE KÄLTE  
NICHT MAG

Nicht alle mögen es kalt. Beispielsweise verlieren die Tomaten im Kühlschrank ihren Geschmack. Auch tropische Früchte vertragen Kälte schlecht. Heimisches Obst und Gemüse hingegen vertragen Kälte in der Regel gut.

## DAS SOLLTE U.A. NICHT REIN:

- Tomaten
- Zitrusfrüchte
- Ananas
- Avocados
- Bananen
- Granatapfel
- Mangos
- Papayas
- Auberginen
- Kartoffeln



Je höher das Fach, desto wärmer ist es im Kühlschrank.

Ganz oben stehen bei mir mein Sauerteig-Ansatz.

Andere fermentierte oder eingelegte Speisen, wie Miso-Paste, Saure Gurken, Antipasti und ähnliches können gut hier aufbewahrt werden, da sie sich aufgrund des Salzgehalts oder der Säure auch gut so konservieren.

Besonders bei selbstgemachten Sachen, ist das Beschriften der Gläser wichtig. Ich notiere auch meist das Öffnungsdatum auf dem Glas.

Außerdem lagere ich oben im Kühlschrank Gläser mit einem Inhalt, der in der Kälte streichart bleiben soll, den ich aber nicht oft nutze, wie Tahini oder Erdnussbutter.

# Oberes Fach

---

## 4 BIS 5°C



### TIPP:

Wenn du hier zwei Fächer hast, nutze das untere für die Lagerung von Lebensmitteln und das obere der Beiden für die offenen Produkte. So hast du im Blick was zuerst weg muss.

Ich nutze das obere Fach für unsere Frühstücksbasics. Dann habe ich alles an einem Ort und muss nicht lange suchen.

Im mittleren Fach herrscht in der Regel die eingestellte Temperatur. An der Rückwand ist die Temperatur entsprechend noch kälter.

Solltest du in der Mitte des Kühlschranks zwei Fächer haben, ist es weiter unten tendenziell kälter als darüber, da die warme Luft ja nach oben steigt. Die mittigen Fächer sind ideal für leicht verderbliches, wie Fleisch, Fisch, Käse und Reste. Tiefgekühltes wird hier schonend aufgetaut.

# Mittleres Fach

- Käse
- Fisch
- Fleisch
- Reste
- zum Auftauen

# Was nicht in den Kühlschrank gehört:

---

## AUSWAHL:

- Brot
- Olivenöl
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Honig
- Kartoffeln
- Kaffee
- Basilikum
- Tomaten
- Bananen
- Avocados
- Paprika
- Zucchini
- Aubergine
- Gurken
- Zitrusfrüchte
- tropische Früchte

## TIPP:

Bei einer Lagerung bei Raumtemperatur kannst du natürlich trotzdem Maßnahmen ergreifen, um die Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Durch die richtige Lagerung - meist lichtgeschützt und geschützt vor Fliegen, Motten und anderen Einwirkungen - kannst du Lebensmittelverschwendung vermeiden.

# Aline Pronnet

Ich helfe Menschen und Unternehmen dabei, müllfreier zu werden – mit (digitalen) Vorträgen, Workshops, Coaching und Beratung.

Für mich ist der Kern der Zero Waste Bewegung, sich durch das eigene Handeln für eine Welt zu engagieren, in der wir alle nachhaltig, gesund und in Frieden leben können. Es geht um den respektvollen Umgang mit der Erde, den Pflanzen, den Tieren und somit auch dem Menschen. Allein schon vor diesem Hintergrund verbieten sich menschenverachtende Ideologien, Sexismus, Diskriminierung und jede Form von Boshaftigkeit. Darum setze ich mich mit meiner Reichweite auch für Themen wie Feminismus, Enttabuisierung, Anti-Rassismus und die Vernetzung von nachhaltig denkenden Menschen ein.



## Über Aline

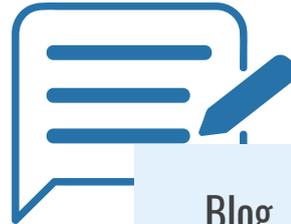
Aline Pronnet wurde 1991 in München geboren und wuchs in Fürstenfeldbruck auf. Kunst und Kultur sind ihre Leidenschaft, sie ist schauspielerisch tätig und entschied sich nach dem Abitur für ein Studium der Kunstgeschichte, das sie mit Master of Arts erfolgreich abschloss. Derzeit arbeitet sie an ihrer Doktorarbeit. Zur Nachhaltigkeit kam sie während des Studiums und begann 2010 damit, beim Einkauf Kunststoffe zu vermeiden. Bald entwickelte sich ihr Alltag zum Zero Waste Lifestyle und 2015 gründete sie ihren Blog "Auf die Hand". Seither wird sie bundesweit gebucht, coacht Unternehmen und inspiriert als Zero Waste Speakerin bundesweit Menschen, müllfreier zu leben.

# Social Media



**Website**

Alle Angebote für eine nachhaltige Zusammenarbeit findest du auf:  
**[alinepronnet.de](http://alinepronnet.de)**



**Blog**

Rezepte, Anleitungen, Tipps und Tricks gibt's auf:  
**[aufdiehand.blog](http://aufdiehand.blog)**



**Instagram**

Regelmäßige Inspiration und für mehr Austausch gibt's auf:  
**[@aline\\_pronnet](https://www.instagram.com/aline_pronnet)**



**Pinterest**

Sammle deine Inspiration auf Pinnwänden und folge:  
**[Auf die Hand Blog](https://www.pinterest.com/aufdiehandblog/)**



**Facebook**

Geschlossene Gruppen für die Community und die Facebook-Seite:  
**[Auf die Hand Blog](https://www.facebook.com/aufdiehandblog/)**



**Newsletter**

Anmeldung zum Newsletter auf:  
**[aufdiehand.blog](http://aufdiehand.blog)**