

Kühlkette geschlossen?

Kühlschrank und Gefriertruhe verschlingen im bundesweiten Schnitt ein Fünftel des Haushaltsstroms. Doch wieviel Energie das eigene Gerät wirklich schluckt, hat jeder selbst in der Hand. Denn je mehr Wärme hineingelangt, desto höher der Energieaufwand, sie wieder hinauszubefördern. Schließlich muss die gewählte Kühltemperatur gehalten werden. Diese Logik schafft genug Spielraum, um Strom und Geld zu sparen.

1. Kälteverteilung.

In Kühlschränken mit statischer Kühlung verteilt sich die Kälte ungleichmäßig, denn kältere Luft fällt nach unten, wärmere Luft steigt nach oben. Auf diese Weise entstehen Temperaturzonen mit bis zu drei Grad Unterschied. An der Tür ist es im Vergleich zu kältesten Stelle gar bis zu vier Grad wärmer. Am kältesten ist es hinten an der Rückwand und unten auf der Glasplatte. In den Schubfächern darunter, die als Kellerzone dienen, ist die Luft am wärmsten und feuchtesten. Die Temperaturschichtung lässt sich mit einem Thermometer leicht ermitteln. Im Fall der dynamischen Kühlung wälzt ein Ventilator die kalte Luft kontinuierlich um, so dass an jeder Stelle nahezu die gleiche Temperatur herrscht – außer an der Tür. Vorteil: Lebensmittel kühlen schneller ab. Nachteil: Der Stromverbrauch erhöht sich.

2. Ordnung. Wer Kühl- und Gefriergeräte übersichtlich einräumt, muss nicht lange bei weit geöffneter Tür suchen. Das spart Strom, denn je öfter und länger die Tür offen steht, desto mehr warme Außenluft dringt ein, die anschließend gekühlt werden muss. Einzufrierende Lebensmittel sollten beschriftet werden, damit man auch drei Monate später noch weiß, was wann in welcher Menge eingefroren wurde. Eine Vorratsliste für die Tiefkühltruhe verschafft zusätzlichen Überblick.

3. Vorkühlen. Wer Kühlschrank und Gefriertruhe entlasten will, trägt die Einkäufe aus dem Kühlregal mit der Kühltasche nach Hause. Wärmeres sollte in einer separaten Tasche transportiert werden.

bleibt die Kühlkette geschlossen, verlängert sich die Haltbarkeit der Lebensmittel. Getränke lassen sich im Keller oder auf dem Balkon vorkühlen und kommen erst zur Nachkühlung in den Kühlschrank. Glücklicherweise kann sich schätzen, wer über eine echte Speisekammer verfügt. Dort halten sich Vorräte, die täglich in kleinen Mengen gebraucht werden, ganz ohne äußere Energiezufuhr bei etwa 15 Grad frisch.

4. Verpacken.

Lebensmittel sollten gut verpackt im Kühlschrank lagern, sonst drohen Austrocknung, Aromaverlust oder Geruchsübertragung. Geeignet sind verschließbare Edelstahl Dosen oder handelsübliche Frischhaltefolien. Bereits zubereitete Speisen sollten zugedeckt werden. Käse ist ein Sonderfall, er muss atmen können. Man wickelt ihn am besten in spezielles Käsepapier, das einen begrenzten Luftaustausch zulässt. In einer geschlossenen Dose würde er schimmeln. Eine Ausnahme gilt auch fürs Kaltlagerfach: Obst, Gemüse und Blattsalate wandern unverpackt in die feuchte Atmosphäre. Einzufrierende Lebensmittel sollten möglichst luft- und wasserdicht verpackt werden. Ideal sind Gefrierbeutel aus Polyethylen. Man füllt das Gefriergut ein, saugt die Luft aus dem Beutel und verschleißt ihn mit einem Gummi. Das verhindert das Austrocknen des Gefrierguts – und minimiert die Reifbildung in der Gefriertruhe.

5. Einsortieren. In Kühlschränken mit ventilatorgestützter Kühlung ist es egal, wo die Lebensmittel liegen. In Geräten mit statischer Kühlung will dagegen überlegt sein, was in welches Fach eingeräumt wird. Empfindliches wie Fisch, Fleisch, Wurst und Meeresfrüchte gehört nach unten auf die Glasplatte. In die Kellerzone darunter werden Obst, Salat und Gemüse einsortiert. Obst und Gemüse sollten stets voneinander getrennt lagern, denn Obst gas Ethylen aus, ein Reifegas, das Gemüse welken lässt. Milch und Milchpro-

dukte wie Quark und Joghurt sind in der Mitte am besten aufgehoben. Für Unempfindliches wie Käse, Marmelade oder bereits gekochte Speisen ist die obere Kühlzone gut geeignet. In die Türfächer räumt man Eier, Butter und Getränke. Sind Kaltlagerfächer vorhanden, wandern Fisch, Fleisch und Wurst in das Fach mit niedrigerer, Obst und Gemüse ins Fach mit hoher Luftfeuchte. Um effizient arbeiten zu können, muss der Kühlschrank zu mindestens zwei Drittel gefüllt sein – jedoch immer so, dass die Luft gut zirkulieren kann. Zitrusfrüchte und stark wasserhaltiges Gemüse wie Gurken und Tomaten sowie exotische Früchte gehören nicht in den Kühlschrank. Äpfel und Birnen sind bei hoher Luftfeuchte und durchgängig sieben Grad am besten aufgehoben – wohl dem, der noch solch einen Kellerraum sein Eigen nennt.

6. Styroporklotz. Nur halb gefüllte Eisschränke und Gefriertruhen arbeiten unwirtschaftlich, denn bei jedem Öffnen strömt warme Außenluft ins Gerät, die unter hohem Energieaufwand heruntergekühlt werden muss. Ein Styroporklotz oder ein geschlossener, leerer Behälter, der in den Kühlraum gelegt wird, verringert den Leerstand und spart damit Energie.

7. Auftauen. Wer Gefrorenes im Kühlschrank statt in der Mikrowelle taut, spart doppelt Energie. Zum einen bleibt die Mikrowelle ausgeschaltet, zum anderen kühlt die im Gefriergut gespeicherte Kälteenergie das Innere des Kühlschranks. Zusatznutzen: Schonend in der Kühlung Auftautes bleibt in Tropf und Pfanne saftig. Es gilt die Regel: Je größer das Stück, desto eher in die Kühlung. Ein großer Braten muss zwei Tage zuvor umgelagert werden, ein Schnitzel am Vorabend.

8. Abkühlen. Werden heiße Speisen in den Kühlschrank oder die Gefriertruhe gestellt, erhöht sich der Stromverbrauch gleich auf zweierlei Weise: Zum einen kostet das Herunterkühlen von heiß auf kalt zusätzliche Energie, zum anderen schlägt sich das Schweißwasser als Reif auf der Innenwand nieder, was den Stromverbrauch noch weiter in die Höhe treibt. Zubereitete Speisen sollten also stets auf Raumtemperatur abgekühlt sein, bevor sie endgültig kaltgestellt werden.

9. Frostreserve. Kälte-Akkus schützen das Tiefgekühlte zusätzlich. Man legt sie direkt auf die Vorräte im obersten Fach. Bei Stromausfall verzögert sich damit die Auftauzeit.

► Die Initiative Ecotopten hat Tipps und Tricks zum Umgang mit Kühl- und Gefriergeräten ins Netz gestellt: www.oekotop100.de/cms/node/13721



Foto: r4z0M4N1A/pixello.de