

Frühjahrsputz im Kühlschrank

Hygiene, cleveres Abtauen und richtige Lagerung – und mit Frischesystemen von Miele länger genießen

Wenn die ersten etwas wärmeren Tage kommen, ist es Zeit für einen gründlichen Frühjahrsputz. Nicht nur Fenster und Böden profitieren von frischer Ordnung – auch der Kühlschrank sollte jetzt besondere Aufmerksamkeit erhalten. Eine regelmäßige Reinigung sorgt für Hygiene, senkt das Risiko von Keimen und unangenehmen Gerüchen und schafft Platz für eine übersichtliche Vorratshaltung. Moderne Technologien wie die Frischesysteme von Miele unterstützen dabei, Lebensmittel länger frisch zu halten und den Alltag komfortabler zu gestalten.



Acht praxisnahe Tipps, wie das gelingt:

1. Sichere, systematische, effiziente Vorbereitung

Vor dem Frühjahrsputz den Kühlschrank ausschalten und vom Stromnetz trennen. Lebensmittel können vorübergehend in Kühlboxen oder – in der kalten Jahreszeit – draußen gelagert werden. Auf diese Weise bleibt die Kühlkette gewahrt und der Innenraum kann vollständig geleert und inspiziert werden.

2. Materialschonende und lebensmittelsichere Reinigung

Alle Schubladen und Glasböden herausnehmen und mit warmem Wasser sowie mildem Spülmittel feucht reinigen. Für hartnäckige Flecken eignen sich Hausmittel wie eine Backpulverpaste oder Essiglösung, die Materialien wie Dichtungen und Kunststoffe schonen. Anschließend alle Komponenten vollständig trocknen lassen, bevor sie wieder eingesetzt werden.

3. Gefrierteil abtauen: Richtiges Timing und sichere Zwischenlagerung

Durch den normalen Betrieb bilden sich in der Gefrierzone im Laufe der Zeit Reif und Eis. Sobald sich stellenweise eine 0,5 cm dicke Eisschicht gebildet hat, ist Abtauen angesagt: Eine Schale mit heißem Wasser im Fach beschleunigt den Vorgang. Saugfähige Tücher nehmen Tauwasser auf. Nach dem Abtauen den Innenraum mit warmem Wasser und eventuell etwas Natron reinigen, vollständig trocknen lassen und erst dann wieder einschalten. Wer sich das Abtauen ganz sparen möchte, setzt auf moderne Gefriergeräte von Miele, die mit *NoFrost* die Eisbildung im Gefrierteil von vornherein verhindern.

4. Zonen verstehen, Lagerdauer verlängern

Im Kühlschrank herrschen je nach Zone unterschiedliche Temperaturen. Durch die natürliche Luftzirkulation sinkt kalte Luft nach unten, sodass es im unteren Bereich mit etwa 2–4°C am kältesten ist. Dieser Bereich eignet sich besonders für empfindliche und leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Fertiggerichte, Sahnepfeisen, frischen Teig und Rohmilchprodukte. Der wärmste Bereich befindet sich oben im Kühlschrank und in der Gerätetür. Hier lassen sich Butter, Käse, Getränke und Saucen ideal lagern. *DynaCool* von Miele sorgt mithilfe eines Ventilators für eine gleichmäßige Temperaturverteilung auf allen Ebenen und ermöglicht so eine flexible Nutzung des gesamten Kühlraums.

5. Feuchtigkeit gezielt managen bei Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollte in den dafür vorgesehenen Frischzonen verstaut werden, da dort eine höhere Luftfeuchte und Temperaturen zwischen 0 und 3°C herrschen. Das verlängert die Haltbarkeit und erhält Geschmack, Vitamine und Textur. Die feuchte Zone eignet sich besonders für Gemüse – dort bleibt es knackig und trocknet nicht aus. *PerfectFresh Active* von Miele unterstützt dies durch aktive Befeuchtung mit feinem Sprühnebel und hält Gemüse bis zu fünfmal länger frisch.

6. Was nicht in den Kühlschrank gehört

Tomaten verlieren unter Kälte Aroma und werden mehlig und Kartoffeln wandeln Stärke schneller zu Zucker, das verändert Geschmack und Textur. Bananen und weitere tropische Früchte sind kälteempfindlich und sollten erst nach Erreichen des Verzehrsreifegrads kurzzeitig kühl gelagert werden. Zwiebeln und Knoblauch lagern besser trocken, kühl und luftig außerhalb, um Schimmelbildung und Aromaverlust zu vermeiden. Nachreifende Früchte wie Äpfel, Bananen, Tomaten oder Avocados getrennt von nicht nachreifenden Früchten wie Zitrusfrüchten, Trauben oder Erdbeeren lagern, da das Reifegas bei Gemeinschaftslagerung die Alterung beschleunigen kann.

7. Ordnungssystem und Verpackung: FIFO, klare Beschriftung, luftdicht

Nutzung des FIFO-Prinzips („First In, First Out“): Älteres vorn, Neues hinten: Etiketten mit Datum erhöhen die Übersicht und senken Wegwurfquoten. Zudem sollte der Kühlschrank nicht überfüllt werden, damit die Luft ungehindert zirkulieren kann. Luftdichte, transparente Behälter wie die [Gourmet-Boxen](#) von Miele helfen, Gerüche zu minimieren und den klaren Blick auf die Lebensmittel zu haben. Heiße Speisen sollten erst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

8. Die richtige Temperatur

Die richtige Temperatureinstellung ist für die Haltbarkeit der Lebensmittel ausschlaggebend. Mit sinkender Temperatur verlangsamen sich die Wachstumsprozesse der Mikroorganismen, Lebensmittel verderben nicht so schnell. In der Kühlzone empfiehlt sich eine Temperatur von 4°C. In der Gefrierzone ist eine Temperatur von -18°C erforderlich, um die Haltbarkeit und Qualität der Lebensmittel zu verlängern.