



## "Kühlschrank-Ordnung: Wie du mit Leichtigkeit für Frische und Effizienz sorgst"

Heute möchte ich mit Euch über ein Thema sprechen, das oft unterschätzt wird, aber einen großen Einfluss auf unsere tägliche Routine hat: die Ordnung im Kühlschrank.

Der Kühlschrank ist das Herzstück unserer Küche und der Ort, an dem wir unsere Lebensmittel frisch halten. Doch allzu oft gerät diese wichtige Zone des Haushalts in Unordnung.

Angefangen von abgelaufenen Lebensmitteln über überfüllte Regale bis hin zu einem undurchsichtigen Chaos – eine ungeordnete Kühlschranklandschaft kann nicht nur frustrierend sein, sondern auch zu Lebensmittelverschwendung und ineffizientem Kochen führen.

Deshalb möchte ich Ihnen heute einige praktische Tipps und Tricks vorstellen, wie du deinen Kühlschrank effizient organisieren kannst, um Frische, Ordnung und eine stressfreie Kocherfahrung zu gewährleisten.

1. **Starte mit einer Reinigung:** Bevor du mit der Organisation beginnst, ist es wichtig, den Kühlschrank gründlich zu reinigen. Ich nutze dazu sehr gerne Essig Essenz, da diese auch eine desinfizierende Wirkung hat. Entferne alte Lebensmittel, abgelaufene Produkte und säubere alle Böden und Seitenfächer gründlich. Vergiss dabei nicht das Abflussloch für Feuchtigkeit im hinteren Teil des Kühlschranks.
2. **Gruppieren nach Kategorien:** Sortieren die Lebensmittel nach Kategorien wie Obst, Gemüse, Milchprodukte und Fleisch. Verwende dabei transparente Behälter oder Körbe, um den Überblick zu behalten und den Zugang zu erleichtern. Ich empfehle meinen Kunden die Produkte von Rotho, da sie zum einen eine schöne Optik haben und zum anderen sehr stabil sind. Ja, ich habe auch schon günstig gekauft und nach kurzer Zeit alles entsorgt, weil es gebrochen ist. Auf meiner Website findest du unter „Impressionen“ einen Abschnitt mit meinen Empfehlungen. Schnappe dir dort meinen Rotho Code und spare 15% auf deinen Einkauf.
3. **Nutzen Sie die richtige Temperaturzone:** Kühlschränke haben verschiedene Temperaturzonen, die für bestimmte Lebensmittel besser geeignet sind. Platziere leicht verderbliche Produkte wie Fleisch und Fisch in den kälteren Bereichen, während Obst und Gemüse in den wärmeren Zonen aufbewahrt werden sollten.
4. **Beschriften Sie Behälter:** Verwende Etiketten oder Beschriftungen, um die Inhalte der Behälter und Schachteln klar zu kennzeichnen. Dadurch kannst du schnell finden, was du brauchst, und vermeidest, dass Lebensmittel vergessen oder übersehen werden. Auch alle anderen Familienmitglieder haben so einen guten Überblick. Und nach dem Tisch abräumen landet alles wieder an Ort und Stelle. Du kannst bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch eine extra Box machen, und er sich nur Produkte befinden, die für die jeweilige Person bestimmt sind.
5. **Eat me First:** Eine Eat me First Box ist der Game-Changer für Produkte, die bald ablaufen. Bevor sie in den Müll wandern, Sorge dafür diese rechtzeitig in der Eat me First Box zu legen, damit diese noch vor dem Verfall verzehrt werden können und nicht im Kühlschrank Nirvana verschwinden.

6. **Regelmäßige Überprüfung und Reinigung:** Nimm dir mind. alle 3-4 Wochen Zeit, um deinen Kühlschrank zu überprüfen und zu reinigen. Entsorge abgelaufene Lebensmittel, wische verschüttete Flüssigkeiten auf und organisiere die Inhalte neu, wenn nötig.

Eine gut organisierte Kühlschranklandschaft kann nicht nur den Alltag erleichtern, sondern auch dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und Geld zu sparen. Gerne helfe ich dir dabei, deine Küche effizient zu organisieren, damit du mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben hast.

Für weitere Tipps und individuelle Beratung stehen ich dir jederzeit zur Verfügung.

Bis zum nächsten Mal und bleibe organisiert!

Deine

Claudia von ORDO Ordnungskoaching