

---

## Vom richtigen Umgang mit tiefgekühlten Lebensmitteln

Mo, 16.05.2022 - 14:14

Spätestens vor Beginn der Erntesaison im eigenen Garten ist es an der Zeit, die Lebensmittel, die schon vor längerer Zeit eingefroren wurden, zu verbrauchen, um Platz für die Bevorratung der neuen Ernte zu schaffen.

In der Tiefkühltruhe, dem Gefrierschrank oder Gefrierfach können Lebensmittel über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden, da dank der tiefen Temperaturen (-18°C) die Aktivität von Mikroorganismen und Enzymen stark verlangsamt und der Verderb dadurch verzögert wird.

Die maximal empfohlene Lagerdauer hängt von der Art des Lebensmittels ab. Unter guten hygienischen Bedingungen und bei -18°C gelten in etwa die folgenden Haltbarkeitsfristen:

<b>Gemüse</b>	
Zucchini blanchiert, Fenchel blanchiert	4 bis 8 Monate
Suppengemüse portioniert	6 Monate
Küchenkräuter portioniert	8 bis 10 Monate
Spinat blanchiert, Mangold blanchiert, Karfiolröschen blanchiert	8 bis 12 Monate
Stangenbohnen, Broccoli	9 bis 15 Monate

<b>Obst</b>	
Obstmus	8 bis 10 Monate
Äpfel blanchiert, Birnen blanchiert	8 bis 12 Monate
Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Ribisel)	10 bis 12 Monate
Zwetschgen, Pflaumen	10 bis 12 Monate
Kirschen entsteint, Marillen halbiert und enthäutet	bis 18 Monate
Brot und Brötchen	6 Monate
Hart- und Schnittkäse	2 bis 4 Monate
<b>Fleisch</b>	
Hackfleisch (mager)	bis 3 Monate
Gulaschfleisch	3 bis 6 Monate
Schnitzel	6 bis 8 Monate
Bratenfleisch	9 bis 12 Monate
Speisereste	3 bis 6 Monate

**Quelle: BLE 2019**

Bei gekauften Tiefkühlprodukten sind jeweils die Angaben auf der Verpackung einzuhalten. „Die meisten eingefrorenen Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Knödel oder Speisereste können ohne vorheriges Auftauen verwendet und sollten bei der Zubereitung gut durcherhitzt werden“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Größere Fleisch- und Fischstücke werden vor der Zubereitung am besten in einem Gefäß und ohne direkten Kontakt zu anderen

Lebensmitteln im Kühlschrank aufgetaut und anschließend gut durcherhitzt. Die Auftauflüssigkeit gehört entsorgt. Tiefgekühlte Torten und Brote, die ohne weitere Zubereitung gegessen werden, lässt man vor dem Verzehr vollständig auftauen.“ Einmal aufgetaute Lebensmittel sollen nicht neuerlich eingefroren werden. Ausnahmen sind frisch zubereitete Speisen aus zuvor tiefgefrorenen Zutaten: die fertigen Speisen können nach rascher Abkühlung wieder eingefroren werden.

Grundsätzlich sollten nur frische, hygienisch einwandfreie Lebensmittel guter Qualität eingefroren werden. Gemüse und Obst werden geputzt, gewaschen und bei Bedarf zerkleinert. Für die meisten Gemüsearten wird das Blanchieren vor dem Einfrieren empfohlen, für Beeren das Vorfrieren auf einem Tablett. Das Gefriergut wird in passende verschließbare Behälter oder Gefrierbeutel gefüllt, auf diesen wird die Art des Gefrierguts und das Einfrierdatum vermerkt. Das Abfüllen von kleinen Portionen ermöglicht das raschere Durchfrieren und später eine bequemere Entnahme der Ware.

Gefriergeräte ohne „No Frost“-Technik sollten ein bis zwei Mal jährlich abgetaut werden, damit sie nicht vereisen. Regelmäßiges Abtauen reduziert zudem den Energieverbrauch.

Detaillierte Informationen zur optimalen Aufbewahrung von Lebensmitteln liefert die kostenlose App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“.