



Weniger Wegwerfen ist möglich

Lebensmittel tiefkühlen statt wegwerfen

Zaubern Sie gerne hausgemachte Lasagne innert Kürze auf den Tisch oder schätzen Sie auch im Winter den Genuss von Sommerfrüchten? Dank der Tiefkühlmethode ist dies möglich. Zu viel eingekauftes Brot oder Reste einer Mahlzeit können perfekt konserviert werden, bis sie aufgetaut und wieder gegessen werden.

Hier folgen einige Tipps, wie Sie diese Methode möglichst gut und sicher anwenden können.

Gefrierschrank

Der Kühlschrank und der Gefrierschrank sind 24 Stunden pro Tag eingeschaltet und machen damit ca. 20 Prozent der Elektrizitätskosten eines Haushalts aus. Es ist deshalb empfehlenswert, ein stromeffizientes Gerät (A+++) zu kaufen, dessen Grösse den Bedürfnissen entspricht. Bei Kühlschränken sind nur die Gefrierschubladen der 4 Sterne (****) Kategorie in der Lage, Lebensmittel einzufrieren. Die anderen Kategorien (von * bis ***) reichen nur aus, um Tiefkühlkost zu konservieren.

Qualität

Nur frische und reife Lebensmittel mit guter Qualität sollten eingefroren werden.

Einfrieren

Lebensmittel sollten möglichst rasch nach der Ernte oder der Zubereitung eingefroren werden. Gekochte Lebensmittel sollten so bald wie möglich in einem kalten Wasserbad, im Winter draussen vor dem Fenster abgekühlt und eingefroren werden.

Verpackungsmaterial

Nicht alles Verpackungsmaterial schützt Lebensmittel vor Gerüchen oder Austrocknung. Plastikboxen oder Gefriersäcke isolieren hermetisch. Sie müssen kälte-, fett und säureresistent, dazu luftdicht, reiss- und brechfest sein.

Portionen

Wird beim Einfrieren bereits an die zukünftige Verwendung gedacht, können die notwendigen Portionen eingeschätzt werden. Wenn die benötigten Lebensmittel bereits beim Einfrieren in einzelne Portionen abgepackt werden, kann später die richtige, benötigte Menge aufgetaut werden: Früchte für einen Kuchen, die Menge Suppe, um einen Teller zu füllen, eine Portion Fleisch für die Familie oder die richtige Zahl Brotscheiben fürs Frühstück.

Ohne Sauerstoff

Sauerstoff führt dazu, dass auch gefrorene Lebensmittel rascher verderben oder ranzig werden. Es ist deshalb ratsam, die Luft aus den Tiefkühlbeuteln entweichen zu lassen.

Etikette

Schreiben Sie den Inhalt und das Einfrierdatum auf die Beutel und Behälter, um das Gesuchte schnell zu finden. Allenfalls hilft eine Auflistung der eingefrorenen Lebensmittel, die Übersicht zu bewahren.



Geschwindigkeit

Für eine optimale Qualität müssen die Lebensmittel möglichst schnell eingefroren werden. Stellen Sie sicher, dass Sie die Einstellungen am Gefrierschrank auf möglichst schnelles Einfrieren gestellt haben und platzieren Sie die Nahrungsmittel so, dass sie sich nicht berühren. Die Kälte muss frei zirkulieren können. Nach 24 Stunden können die Nahrungsmittel hinter die bereits früher eingefrorenen Lebensmittel eingereiht und die Temperatur wieder auf die normale Kältestufe eingestellt werden.

Frost

Regelmässiges Entfrostern des Gefrierschranks hilft, die optimale Konservierung der Lebensmittel und die beste Energiebilanz zu erreichen. Eine Schicht von 5 Zentimeter verdoppelt den Energiebedarf eines Gefrierschranks. Öffnen Sie den Gefrierschrank so selten wie möglich, dies hilft am besten, Frost zu vermeiden.

Auftauen

Durch Tiefkühlen wird die Entwicklung von schädlichen Bakterien reduziert und verlangsamt, sie werden aber nicht abgetötet. Aufgetaute Lebensmittel sind deshalb heikler als frische Produkte. Ein Auftauen bei herrschenden Temperaturen fördert die Vermehrung von Mikroorganismen. Sorgfalt beim Auftauen garantiert die Hygiene und die Qualität der Nahrungsmittel.

- -Früchte können immer noch tiefgefroren oder gerade aufgetaut verwendet werden
- -Gemüse kann direkt in die Pfanne gegeben werden, die Kochzeit muss entsprechend angepasst werden.
- -Gekochtes Fleisch und bereits zubereitete Gerichte sollten abgedeckt im Kühlschrank oder direkt in der heissen Pfanne, dem Ofen oder der Mikrowelle aufgetaut werden.
- -Rohes Fleisch muss in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufgetaut werden, damit wird die Vermehrung von Bakterien reduziert.
- -Brot kann direkt im heissen Ofen (ca. 200 Grad) oder mittels Toaster aufgetaut werden.

Aufgetaute Lebensmittel müssen schnell gegessen und dürfen nicht wieder eingefroren werden.



Wie lange dürfen Lebensmittel eingefroren werden?

Lebensmittel	Empfohlene Dauer
Hackfleisch, roh	1-3 Monate
Schweinefleisch, roh	2-4 Monate
Kalbs-,Lamm und Geflügelfleisch, roh	4-5 Monate
Rindfleisch, roh	6-10 Monate
Frischer Fisch	2-6 Monate
Champignons	4-6 Monate
Gemüse	6-12 Monate
Früchte, Beeren	8-12 Monate
Fein gehackte Kräuter	6-10 Monate
Kuchen	2-4 Monate
Brot	4-6 Monate
Pasta, Teig	3-4 Monate
Hausgemachtes Eis	3-4 Monate
Bereits zubereitete Gerichte, Reste (z.B. Wurstresten oder Bolognese-Sauce)	2-3 Monate

* Basierend auf den Informationen des Kantonalen Labors Zürich *Selbsteingefrorene Lebensmittel*

** Basierend auf den Informationen des Kantonalen Labors Zürich *Tiefkühlkost*

Zahlreichen Informationen, Ratschläge und alles Wissenswerte um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren auf www.konsumentenschutz.ch/Lebensmittelabfall