



## Einfrieren: Lebensmittel sind auch im Kälteschlaf nicht ewig haltbar

Einfrieren: Lebensmittel sind auch im Kälteschlaf nicht ewig haltbar  
Lebensmittel wie Fleisch, Obst und Gemüse sind schnell verdorben - vor allem, wenn die Temperaturen steigen. Tiefgefrorenes ist deutlich länger haltbar, aber auch nicht ewig lagerfähig. Je nach Lebensmittel unterscheidet sich die Lagerzeit des Gefrierguts, denn selbst bei eingefrorenen Produkten finden Abbauprozesse statt. Zum Beispiel kann Fett ranzig werden.  
Während Fisch bei minus 18 Grad Celsius ein bis vier Monate haltbar ist, kann man Fleisch je nach Art bis zu einem Jahr in Gefrierschrank oder -truhe aufbewahren. Obst und Gemüse sind zwischen sechs und zwölf Monaten lagerfähig, Brot und Backwaren hingegen nur ein bis drei Monate.  
Generell müssen die einzufrierenden Lebensmittel portioniert und verpackt werden. Obst und Gemüse sollten zudem grundsätzlich gewaschen, gewaschen, eventuell geschält und nach Bedarf zerkleinert werden. Gemüse ist zu blanchieren, also kurz in heißes Wasser einzutauchen. Denn das Blanchieren erhält die Farbe und inaktiviert Enzyme, die den Verderb der Lebensmittel fördern. Gleichzeitig werden durch die hohen Temperaturen unerwünschte Mikroorganismen zerstört.  
Empfindliche Lebensmittel wie Obst sollten am besten vorgefrieren, damit die einzelnen Produkte nicht aneinanderkleben. Dazu legt man die Lebensmittel unverpackt, einzeln mit Abstand auf eine Platte oder ein Tablett, bis sie durchgefroren sind. Dann kann man die Ware verpacken und einfrieren. Beerenobst wird übrigens nach dem Auftauen nicht so matschig, wenn vor dem Einfrieren etwas Zucker dazugegeben wird.  
Die Verpackung schützt das Gefriergut vor Qualitätsverlusten, oxidativen Vorgängen und anderen Einflüssen. Für das luftdichte Verpacken eignen sich Folienbeutel oder Kunststoffdosen. Nach dem Befüllen sollte aus dem Beutel die Luft herausgedrückt werden, damit die Folie möglichst eng am Lebensmittel oder der Speise anliegt. Das verhindert, dass Wasser verdunstet und das Lebensmittel austrocknet. Anschließend den Beutel mit Küchencлип oder Gummiring verschließen.  
Bevor die Ware in den Gefrierschrank wandert, noch ein Tipp: Beschriften Sie. Notieren Sie mit einem wasserfesten Stift auf der dafür vorgesehenen Fläche auf dem Beutel oder auf einem Etikett Gewicht, Inhalt und Einlagerungsdatum. So behalten Sie in Gefriertruhe oder -schrank den Überblick.  
Dr. Claudia Müller, www.aid.de  
Weitere Informationen: www.was-wir-essen.de/zubereitung/haltbarmachen\_waermeentzug.php  
aid-Broschüre "Tiefkühlkost - Einfrieren von A bis Z", Bestell-Nr. 61-1057, Preis: 4,50 Euro, www.aid-medienshop.de  
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstr. 16  
53123 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: aid@aid.de  
URL: http://www.aid.de

## Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

## Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.