

Einfrieren & Auftauen

Die optimale Temperatur

Die optimale Temperatur in Gefrierschrank, Kühltruhe bzw. 3- oder 4-Sterne-Gefrierfach hinsichtlich der Energieersparnis liegt bei -18 °C . Dies ist die maximal niedrigste Temperatur, die zur Haltbarkeit und Lagerung von Tiefkühlkost empfohlen wird.

Minus 18 °C ist auch die Temperatur, auf die sich das Mindesthaltbarkeitsdatum von Tiefkühlkost bezieht. Jede weiteren Minusgrade verlängern zwar die Mindesthaltbarkeit der eingefrorenen Lebensmittel, erhöhen aber auch den Energieverbrauch.

Nachhaltig und schnell einfrieren

Nichts einfrieren, was nicht in entsprechender Zeit gegessen werden kann. Machen Sie sich eine „Einfrier-Liste“ und hängen Sie diese gut sichtbar neben oder auf dem Gefriergerät auf. Schreiben Sie auf, was an welchem Tag eingefroren wurde. So haben Sie den Überblick und wissen immer, was sich in Ihrem Gefriergerät befindet.

Das Gefrieren sollte so rasch wie möglich erfolgen. Die Lebensmittel an die kälteste Stelle, wie Seitenwände und Boden legen oder ins Vorgefrierfach geben. Beim langsamen Einfrieren wachsen große Eiskristalle, die die Zellwände zerstören. Dadurch kommt es zu einem Qualitätsverlust in Bezug auf Geschmack und Konsistenz der Lebensmittel.

Neuere Gefriergeräte besitzen eine Superfrostfunktion (Schockfrost) fürs schnelle Einfrieren. Diese schaltet sich nach einiger Zeit automatisch ab oder muss händisch ausgeschaltet werden.

Nicht alle Lebensmittel lieben es gefroren

Milchprodukte, wie Joghurt, Buttermilch, Frischkäse und Topfen lassen sich nicht gut einfrieren, da sie beim Auftauen ausflocken. Wasserreiche Früchte wie Weintrauben oder Wassermelonen werden nach dem Auftauen matschig, ebenso Blattsalate, Gurken oder ganze Paradeiser.

Tipps zum Einfrieren

- Gefrorene Lebensmittel nicht zu lange im Gefriergerät liegen lassen. Viele Lebensmittel verändern ihren Geschmack nach längerer Gefrierdauer.
- Erhitzte Lebensmittel auskühlen lassen und erst dann einfrieren.
- Saubere und einwandfreie Gefrierbehälter verwenden.



- Zur optimalen Vorratshaltung die Gefrierbehälter unbedingt mit einem wasserfesten Stift beschriften. Mit Menge, Inhalt und Datum.
- Statt großer Portionen - Lebensmittel portionsweise einfrieren.

Tipps zum Auftauen

- Fleisch, Fisch und Geflügel abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Zu schnell aufgetautes Fleisch wird beim Zubereiten trocken und zäh. Faschiertes direkt ohne Auftauen im Topf erhitzen.
- Die Flüssigkeit, die beim Auftauen entsteht, sollte immer abgegossen werden, da sie viele Keime enthält.
- Aufgetaute Lebensmittel nicht mehr einfrieren, außer als gekochte Speisen.