



Der Tiefkühler als Lebensmittelretter: Tipps & Tricks rund ums Einfrieren zuhause

Der 29. September ist der Internationale Tag gegen Lebensmittelverschwendung – und es gibt Handlungsbedarf. Denn 8 von 10 Österreichern werfen Lebensmittel weg – wesentlich mehr als noch 2023 (68 Prozent). In der Altersgruppe der unter 30-Jährigen sind es sogar 90 Prozent. Am sorgfältigsten mit Lebensmitteln gehen über 60-Jährige um. Als unkomplizierter Lebensmittelretter bietet sich der Tiefkühler an.

1) Tiefkühler als Vorratsschrank nutzen

Vorratsschränke sind praktisch – man hat die wichtigsten Dinge immer auf Lager. Wieso also nicht den Tiefkühler ähnlich nutzen? Gerade Naturgemüse wie Spinat, Erbsen, Fiolen oder eine Gemüsemischung, aber auch in Scheiben geschnittenes Brot, Kräuter oder sogar Fisch werden immer wieder zum Kochen gebraucht. Um den Tiefkühler aber optimal zu nutzen, ist es sinnvoll, sich wie bei einem Vorratsschrank zu überlegen, was immer auf Lager liegen soll. Dank einfacher Portionierbarkeit der Produkte kann dann immer so viel entnommen werden, wie gerade gebraucht wird.

2) Beschriften ist das Um und Auf

Es gibt nichts Schlimmeres, als einen Tiefkühler voll mit Dingen, von denen niemand weiß, worum es sich genau handelt und seit wann sie sich dort befinden. Um Verwirrungen über die essbaren Inhalte zu vermeiden, ist es empfehlenswert die eingefrorenen Lebensmittel und Speisen gut zu beschriften. Nicht fehlen darf dabei das Datum des Einfrierens, der genaue Inhalt bzw. bei einzelnen Lebensmitteln wie Gemüse oder Fleisch auch eine Mengenangabe.

Einfrieren verlängert die Haltbarkeit von Lebensmittel um ein Vielfaches, aber auch eingefrorenes Essen bleibt nicht ewig frisch. Deshalb ist eine gute Beschriftung das Um und Auf: Wie lange sich Eingefrorenes hält, hängt nicht nur vom Verhältnis und vom jeweiligen Tiefkühlfach ab, sondern auch vom Lebensmittel selbst. Obst und Gemüse, aber auch Fleisch sind in der Regel deutlich länger haltbar als beispielsweise Fisch, Brot oder Käse. Richtwerte zur Haltbarkeit gibt es [hier nachzulesen](#).

3) Die richtige Vorbereitung spart Zeit

Egal ob Gemüse, Obst oder Fleisch: alles, was gut vorbereitet eingefroren wird, wird eher verwendet. Wenn man bereits geschnittenes Gemüse und Obst einfriert, wird auch Zeit bei der Zubereitung und beim Auftauen eingespart. Und auch Fleisch – etwa Faschiertes – kann bereits in die richtige Form gebracht und eventuell sogar gewürzt werden.

4) Auf die Portion kommt es an

Nach einem stressigen Arbeitstag hungrig nach Hause zu kommen, kann die Nerven strapazieren. Wer aber mehr von einem Gericht kocht und einfriert, ist, kennt dieses Problem eher weniger. Wichtig ist dafür das portionsweise Einfrieren in einem passenden Behälter, damit die Menge stimmt und der Behälter auch in die Arbeit mitgenommen werden kann.



5) Auch kleine Mengen machen in Summe etwas her

Egal ob Kräuter, Käse oder Brot – immer wieder bleiben kleine Mengen beim Kochen übrig, die in Summe sinnvoll eingesetzt werden können. So lässt sich Brot zu Bröseln verarbeiten und einfrieren, die in Faschierten Laibchen oder Aufläufen zum Einsatz kommen können. Käsereste kann man – auch wenn mehrere Sorten gemischt werden – perfekt zum Überbacken verwenden, Parmesanrinden geben dem nächsten Risotto oder der nächsten Minestrone mehr Geschmack. Selbst Reste von frischen Kräutern oder Chilis machen in Summe viel her – zum Beispiel als Kräuterwürfel mit ein paar Tropfen Öl eingefroren.

6) „From Nose to tail“ geht auch bei Gemüse

Abschnitte und Schalen von Gemüse gehören nicht länger nur in die Tonne. Stattdessen kann sie man in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren. Wenn genug Gemüseabschnitte zusammengekommen sind, eignen sie sich perfekt dafür, eine Gemüsebrühe zu kochen. Diese kann entweder mit Einlage als Suppe serviert, oder als Basis zum Kochen verwendet werden.

Ein paar Dinge, die es beim Einfrieren von Gemüse zuhause zu beachten gibt

- Schnelligkeit: Das Einfrieren zuhause dauert deutlich länger. Anders als in der Fabrik, wo die Lebensmittel sehr schnell bei sehr niedrigen Temperaturen eingefroren werden, ist das sogenannte Blitzfrieren im eigenen Tiefkühler nicht möglich. Dadurch können manche Gemüsesorten matschig werden, denn das langsame Einfrieren beschädigt die Zellstruktur. Das ist etwa bei Tomaten oder Zwiebel oft der Fall. Lebensmittel oder Gerichte komplett auskühlen lassen und dann schnell in den Tiefkühler geben.
- Blanchieren: Gemüse sollte vor dem Einfrieren immer geputzt und blanchiert (kurzes Abkochen mit heißem Wasser) werden. Denn Blanchieren und Abschrecken in eiskaltem Wasser führt dazu, dass die Enzyme, die das Gemüse altern lassen, inaktiv werden. So bleiben wertvolle Vitamine erhalten. Dadurch weist TK-Gemüse auch nach Monaten noch einen hohen Vitamingehalt auf, während frisches Gemüse bereits auf dem Weg in den Supermarkt einige Vitamine einbüßt.
- Trocken und luftdicht: Wichtig ist, Gemüse vor dem Einfrieren immer gründlich abtropfen zu lassen und bei Bedarf trocken zu tupfen. Zudem sollte nicht zu viel Luft an das Gemüse kommen – auch aus Gefrierbeuteln daher immer möglichst die Luft rauslassen.

Was sich nicht zum Einfrieren eignet

Auch wenn Einfrieren sehr praktisch ist, eignen sich nicht alle Lebensmittel dafür. Kartoffeln, Blattsalate und Gurken werden beispielsweise beim Auftauen matschig. Milch hingegen flockt aus und rohe Eier können im Tiefkühler platzen. Nachteilig wirkt sich ein hoher Wassergehalt aus: Das Wasser dehnt sich beim Gefrieren aus, wodurch sich die Konsistenz des Lebensmittels verändert.

Milchprodukte eignen sich nicht immer für das Gefrierfach. Schlagobers, Topfen, Joghurt sowie Weich- und Frischkäse mögen die Eiseskälte gar nicht. Auch gekochte Eier sind nicht für das Einfrieren geeignet, da sie gummiartig werden – allenfalls bereits aufgeschlagene Eier lassen sich



einfrieren. Süßspeisen, die Gelatine enthalten, wie Torten oder Pudding, verflüssigen sich. Südfrüchte, grüne Trauben und Radieschen werden leicht matschig bzw. verlieren ihren Geschmack.

Jedoch ist es in den meisten Fällen gar nicht notwendig, diese Lebensmittel einzufrieren. So halten sich Kartoffeln, die an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, ohne Probleme lange, Milch bleibt im Kühlschrank über Wochen frisch und Salat, Gurken und Tomaten fühlen sich im Gemüseschrank auch länger als ein paar Tage wohl.

[Weitere Tipps zum Einfrieren gibt es hier nachzulesen.](#)

Über iglo Österreich

Iglo Austria mit Sitz in Wien ist seit 1966 in Österreich tätig und Marktführer im Bereich Tiefkühlkost. Das Sortiment von iglo umfasst rund 240 Produkte aus den Kategorien Fisch und Meeresfrüchte, Gemüse, Kräuter, Erdäpfel, Geflügelspezialitäten, Fertiggerichte und Mehlspeisen. Die Produkte stammen aus den jeweils besten Regionen – das Gemüse etwa seit Jahrzehnten aus dem Marchfeld, die iglo Schmankerl aus dem Ennstal. Getreu dem Motto „Iss was Gscheit's!“ gelten höchste Qualitätsstandards. Zudem setzt sich iglo für ressourcenschonende Produktionsweisen und nachhaltig orientierte Landwirtschaft ein. Mehr dazu auf www.iglo.at.

Kontakte für Rückfragen:

Factor C
Magdalena Lechner
Tel: +43 (0)650 42 35 088
Mail: m.lechner@factor-c.at

iglo Österreich
Miriam Fend
Tel: 01 - 60866639
Mail: Miriam.fend@iglo.com