

Am 6. März ist Tag der Tiefkühlkost: Tipps und Tricks zum Einfrieren

Am 6. März 1930 wurden in den USA die ersten Tiefkühlprodukte verkauft, heute ist der 6. März der „National Frozen Food Day“, bei uns der „Tag der Tiefkühlkost“. 20 Packungen Tiefkühlprodukte kaufte jeder Österreicher im Jahr 2021. Manch einer schaffte sogar größere Tiefkühler an. Ein paar Tipps zur optimalen Nutzung des Tiefkühlschranks gibt es hier – denn der Tiefkühler bietet nicht nur Raum für gekaufte tiefgekühlte Lebensmittel und Gerichte, sondern wirkt auch Lebensmittelverschwendung entgegen, wenn man ihn richtig einsetzt.



Tiefkühlen als natürliche Form der Haltbarmachung haben schon die Inuit in Grönland für sich entdeckt. Im Ausnahmejahr 2020 waren Tiefkühlprodukte in Österreich so gefragt wie nie zuvor. 2021 zeigt: Der

Trend hin zu Gefrorenem ist gekommen, um zu bleiben. Nach einem außergewöhnlich starken Wachstum im Jahr 2020, vor allem begründet durch Lockdowns, Hamsterkäufe zu Beginn der Pandemie sowie vermehrtes Homeoffice und Homeschooling, war der Umsatz mit Tiefkühlprodukten 2021 im Lebensmitteleinzelhandel zwar leicht rückläufig, seit 2019 ist die Kategorie aber um 15,9 Prozent gewachsen.

184 Mio. Packungen Tiefgekühltes – exkl. Pizza, Eis und Torten – wanderten im Jahr 2021 über Österreichs Ladentische. Damit kaufte jeder Österreicher im Durchschnitt 20 Packungen. Um Platz für Tiefkühlprodukte zu schaffen, hat jeder Zehnte Österreicher einen größeren Tiefkühler angeschafft oder eine Anschaffung geplant, wie die iglo-Trendstudie zeigt. Überdurchschnittlich häufig trifft dies auf unter 30-Jährige (27 Prozent), Personen mit Kindern im Haushalt (16 Prozent) und Berufstätige zu, die aufgrund der Pandemie mehr im Homeoffice arbeiten (18 Prozent).

Das lesen Sie in diesem Artikel

- **Jeder Siebte friert Gerichte für später ein**
- **1. Tiefkühler als Vorratsschrank nutzen**
- **2. Beschriften ist das Um und Auf**
- **3. Vorbereitung spart später Zeit**
- **4. Gerichte in Portionen einfrieren**
- **5. Auch kleine Mengen machen in Summe etwas her**
- **6. „From Nose to tail“ geht auch bei Gemüse**
 - **Ein paar Dinge, die es beim Einfrieren von Gemüse zuhause zu beachten gibt**
- **Was sich nicht zum Einfrieren eignet**

Jeder Siebte friert Gerichte für später ein

Doch nicht nur Tiefkühlprodukte aus dem Lebensmittelhandel finden sich in Österreichs Tiefkühlern, auch selbst Gekochtes wird eingefroren. Wie

die iglo-Trendstudie zeigt, hat die Pandemie dazu beigetragen, das Vorbereiten von Mahlzeiten intensiver zu betreiben. 22 Prozent erstellen vermehrt Speisepläne für die nächsten Tage, ein Fünftel friert seit Corona öfter Speisen für später ein, 17 Prozent kochen öfter vor. Besonders beflügelt hat die Zeit zuhause die unter 30-Jährigen. In dieser Altersgruppe frieren seither 40 Prozent vermehrt Speisen für später ein.

Richtig Tiefkühlen leicht gemacht: Tipps und Tricks

Tiefkühlprodukte sind schnell verfügbar, einfach portionierbar und dank der natürlichen Technik des Blitzfrierens frei von Konservierungsstoffen. Damit das Einfrieren zuhause gut klappt, hier ein paar Tipps und Tricks:

1. Tiefkühler als Vorratsschrank nutzen

Gerade Naturgemüse wie Spinat, Erbsen, Fiolen oder eine Gemüsemischung, aber auch in Scheiben geschnittenes Brot, Kräuter oder sogar Fisch braucht man immer wieder zum Kochen. Um den Tiefkühler optimal zu nutzen, ist es deshalb 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. Daher ist Beschriftung von selbst eingefrorenen Lebensmitteln und Speisen das Um und Auf. Nicht fehlen darf dabei das Datum des Einfrierens, der genaue Inhalt bzw. bei einzelnen Lebensmitteln wie Gemüse oder Fleisch auch eine Mengenangabe.

Das ist auch deshalb wichtig, weil auch eingefrorenes Essen nicht ewig frisch bleibt. Der Alterungsprozess wird nur stark verlangsamt. Wie lange

sich eingefrorenes hat, hängt nicht nur vom Behälternis 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. Vorbereitung spart später Zeit

Egal ob Gemüse, Obst oder Fleisch: alles, was gut vorbereitet eingefroren wird, wird eher verwendet. Daher Gemüse und Obst immer bereits geschnitten einfrieren. Und auch Fleisch – etwa Faschiertes – kann bereits in die richtige Form gebracht und eventuell sogar gewürzt werden.

4. Gerichte in Portionen einfrieren

Wer mehr von einem Gericht kocht, kann sich an einem stressigen Tag über ein Abend- oder Mittagessen freuen. 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 Brotseln 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

Wer viel mit Gemüse kocht, hat viele Abschnitte und Schalen. All das kann man in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren. Wenn genug Gemüseabschnitte zusammengekommen sind, eignen sie sich perfekt dafür, eine Gemüsebrühe zu kochen. Die 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: Der größte Unterschied beim Einfrieren zuhause ist der Faktor Zeit. Während Gemüse in der Fabrik sehr schnell bei sehr tiefen Temperaturen gefroren wird – auch Blitzfrieren genannt –, dauert es im Tiefkühler zuhause wesentlich länger. Dadurch können manche Gemüsesorten matschig werden, denn das langsame Einfrieren beschädigt die Zellstruktur. Das gilt zum Beispiel für Zwiebel und Tomaten. Was zuhause hilft: Lebensmittel oder Gerichte komplett auskühlen lassen und dann schnell in den Tiefkühler geben.
- – Blanchieren: Gemüse sollte vor dem Einfrieren immer geputzt und blanchiert werden. Denn Blanchieren (kurzes Abkochen mit heißem Wasser) und Abschrecken in eiskaltem Wasser führt dazu, dass die Enzyme, die Gemüse altern lassen, inaktiv werden. So bleiben Vitamine erhalten, weshalb TK-Gemüse auch nach Monaten noch einen hohen Vitamingehalt aufweist, während frisches Gemüse bereits in der Lieferkette zum Händler beginnt, Vitamine einzubüßen.
- – 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

Tatsächlich ist nicht jedes Lebensmittel fürs Einfrieren geeignet. Kartoffeln, Blattsalate und Gurken etwa werden beim Auftauen matschig, Milch 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 wie Schlagobers, Topfen, Joghurt sowie Weich- und Frischkäse mögen die Eiseskälte gar nicht. Auch gekochte Eier sind nicht für den Tiefkühlschrank geeignet, da sie gummiartig werden – allenfalls bereits aufgeschlagene Eier lassen sich einfrieren. Süßspeisen, die Gelatine enthalten, also beispielsweise Torten oder Pudding, verflüssigen sich. Südfrüchte, grüne Trauben und Radieschen werden leicht matschig bzw. verlieren ihren Geschmack.

Jedoch ist es in den allermeisten 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.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at