

Ist frisches Gemüse gesünder als Tiefkühlgemüse?

Ob frisches oder tiefgekühltes Gemüse mehr Vitamine enthält, ist stark davon abhängig, wieviel Zeit zwischen der Ernte des Gemüses und der Verarbeitung im Haushalt vergeht.

Wird das frische Gemüse also mehrere Tage lang vor dem Verzehr gelagert, hat das entsprechende Tiefkühlgemüse mehr Vitamine und ist dem frischen Gemüse vorzuziehen.



Je länger das frische Gemüse am Markt, im Lebensmittelgeschäft oder zuhause liegen bleibt, umso höher ist der Vitaminverlust.

Blattspinat verliert bereits drei Tage nach der Ernte bis zu 80 Prozent an Vitamin C.

Handelt es sich um Gemüse aus dem eigenen Garten oder um saisonale und regionale Produkte, die kurz nach der Ernte gekauft und verbraucht werden, ist der Gehalt an Vitaminen im Frischgemüse im Vergleich zu Tiefkühlprodukten höher.

Der Grund, warum so viele Vitamine im tiefgekühlten Gemüse noch vorhanden sind, ist die rasche Verarbeitung. Das Gemüse wird sofort nach der Ernte gereinigt, meistens auch blanchiert und schnell schockgefrostet. Zwischen dem Feld und der Schockfrostung liegen oftmals nur wenige Stunden.

Damit die Nährstoffe im Tiefkühlgemüse erhalten bleiben, darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Die Temperatur im Kühlregal des Supermarkts sollte daher minus 18 Grad oder weniger betragen. Beim Einkaufen ist es ratsam, die Tiefkühlprodukte am Ende des Einkaufs in den Wagen zu legen und für den Transport nach Hause – vor allem im Sommer – eine spezielle Isoliertasche zu verwenden.

Bei der Zubereitung von tiefgekühltem Gemüse sollte man es nicht vorher auftauen, sondern gefroren verarbeiten, da sonst die Nährstoffe verloren gehen können. Am besten kurz, aber bei sehr großer Hitze garen.

Auch beim Tiefkühlgemüse findet im Gefrierfach ein Nährstoffverlust statt, allerdings ein eher langsamer. So verliert tiefgekühltes Gemüse im Gefrierfach bei 4-monatiger Lagerung 15 % der enthaltenen Vitamine. Nach einem Jahr beträgt dieser Verlust bereits 55 %. Daher sollte auch Tiefkühlgemüse nicht monatelang gelagert, sondern rasch verbraucht werden.

Quellen:

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1785-tiefkuehlgemuese>
<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Wie-gesund-ist-Tiefkuehlgemuese,tiefkuehlgemuese104.html>
<https://www.gefrierschrank-test.eu/ist-frisches-gemuese-gesuender-als-tiefkuehlgemuese>