

Halten eingefrorene Lebensmittel ewig?

Nein! Einfrieren ist eine beliebte Methode die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern. Aber auch gefrorene Lebensmittel sind nicht unbegrenzt haltbar. Denn durch das Einfrieren wird der Reifungsprozess zwar aufgehalten, zu einem Verderb kann es trotzdem kommen.

In erster Linie handelt es sich dabei um Nährstoffverluste, aber auch der Geschmack und die Konsistenz einer Speise verändern sich bei zu langer Tiefkühlung. Tiefgekühlte Lebensmittel trocknen nämlich aus. Um den Wasserverlust zu vermindern, muss das Gefriergut möglichst eng beisammen liegen und/oder wasserdampfdicht eingepackt werden. Wichtig ist, dass möglichst wenig Luft mitverpackt wird.



Austrocknung ist ein Grund für Gefrierbrand. Gefrierbrand bedeutet aber nicht, dass die Ware verdorben ist, sie schmeckt nur nicht mehr so gut. Man kann großzügig wegschneiden und den Rest weiterverwenden.

Allgemein gültige Regeln, wie lange tiefgekühlte Lebensmittel haltbar sind, gibt es nicht, da muss man sich auf seinen gesunden Menschenverstand verlassen. Schauen – riechen – schmecken ist noch immer die sicherste Art, Lebensmittel zu überprüfen. Allerdings bei starken optischen Veränderungen oder ranzigem Geruch ist das Lebensmittel nicht mehr genießbar.

Sofern die Temperatur des Tiefkühlers konstant bei minus 18 Grad Celsius liegt, sind fast alle Lebensmittel zumindest 3 Monate haltbar – hier ein paar Richtwerte:

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| ■ Rindfleisch: 9 - 12 Monate | ■ Schweinefleisch: 4 - 7 Monate | ■ Geflügel: 3 - 8 Monate |
| ■ Fisch: 2 - 5 Monate | ■ Brot & Gebäck: 1 - 3 Monate | ■ Gemüse: 6 - 12 Monate |
| ■ Obst: 6 - 12 Monate | ■ Hartkäse: 2 - 4 Monate | ■ Kuchen: 2 - 6 Monate |

Auf dem Gefriergut sollte daher immer Gericht und Datum des Einfrierens angegeben sein.

Quellen:

<http://gefrierschrantest.eu/haltbarkeit-gefrorene-lebensmittel-gefrieretabelle/>
<http://www.infoseiten.eu/files/Gefrieretabelle.pdf>