

Keine Lebensmittel im Abfall Tiefkühlmanagement

Zuviel eingekauft? - Schnell in den Gefrierschrank, bevor es verderbt!



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 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. Sofern die Temperatur des Tiefkühlers konstant bei minus 18 Grad Celsius liegt, sind fast alle Lebensmittel zumindest 3 Monate haltbar.



Gefriertabelle

Lebensmittel	Monate	Lebensmittel	Monate
Hartkäse	2 - 4	Obst	8 - 10
Weichkäse	5 - 6	Beeren	10
Brot	2	Fruchtsäfte	4 - 6
Gebäck	3	Gemüse	6 - 12
Schweinefleisch	4 - 7	Kräuter	8
Rindfleisch	10 - 12	Kuchen	4 - 5
Geflügel	3 - 8	Butter	6 - 8
Fisch	2 - 4	Milch	3 - 6

Alle Angaben sind Schätzwerte, denn je nach Frische und Wassergehalt der Lebensmittel variiert die Haltbarkeit der Speisen.



Was tun, wenn Gefahr droht, dass Tiefkühlware verderbt

Das Einfachste ist immer noch, diese Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen. Man kann die Lebensmittel auch verarbeiten und dann wieder einfrieren.

So kann zum Beispiel eine Gemüsesuppe, ein guter Eintopf oder auch Gulasch und Saftfleisch rasch zubereitet und problemlos wieder eingefroren werden. Aus Obst kann man herrliche Obstkuchen backen oder Marmelade zubereiten.

Lebensmittel immer im Kühlschrank auftauen bzw. noch gefroren verarbeiten

Tipps:

- ☑ Kühlgut mit Etikett und Datum versehen.
- ☑ Liste und Kugelschreiber am Tiefkühler anbringen und neue Lebensmittel eintragen oder entnommene ausstreichen. So behält man leichter den Überblick!
- ☑ Vor dem Einkauf den Gefrierschrank bzw. die Liste durchsehen und danach den Speiseplan erstellen.

Noch genießbar oder verdorben?

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.

Gefrierbrand heißt nicht, dass die Ware verdorben ist, sie schmeckt nur nicht mehr so gut. Man kann großzügig wegschneiden und den Rest weiterverwenden. Allerdings bei starken optischen Veränderungen oder ranzigem Geruch ist das Lebensmittel nicht mehr genießbar.



Obstkuchen



- 5 Eier
- 125 ml Wasser
- 125 ml Öl
- 320 g Zucker
- 320 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- Obst z.B. Marillen, Kirschen

Dotter, Zucker und Wasser schaumig rühren. Das Öl langsam zugießen. Mehl und Backpulver unterheben, steif geschlagenes Eiklar unterheben. Teig auf ein Backblech streichen und mit Obst (frisch oder tiefgekühlt) belegen.

Variante:

500 g Topfen mit 70 g Zucker 1 Pkg. Vanillezucker und 2 Eidotter verrühren, 2 Eischnee schlagen und unterheben. Die Masse als Gitter über das Obst spritzen. Den Kuchen bei 180 Grad ca. 25 – 30 min. backen.



Klicken Sie sich rein!

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at.



Wir machen's einfach.