



Tipps für selbsteingefrorene Lebensmittel

Zur Tiefkühlung sollten vollwertige, fachgerecht zubereitete, hygienisch einwandfreie und nicht überlagerte Lebensmittel verwendet werden. Zur Selbstkontrolle sollte das Einfrierdatum auf der Verpackung angebracht werden. Die Lagertemperatur sollte -18 °C oder weniger betragen.

Folgende maximale Lagerzeiten für Tiefkühlgut werden empfohlen:

Lebensmittel	empfohlene Lagerdauer
Geflügel	4 – 5 Monate
Hackfleisch, roh	1 – 3 Monate
Rindfleisch	6 – 10 Monate
Schweinefleisch	2 – 4 Monate
Kalbfleisch	4 – 5 Monate
Lammfleisch	4 – 5 Monate
Frischfisch	2 – 6 Monate
Krusten- und Weichtiere	2 – 3 Monate
Gemüse	6 – 12 Monate
Pilze	4 – 6 Monate
Früchte, Beeren	8 – 12 Monate
fetthaltiges Gebäck	2 – 4 Monate
Brot, trockenes Gebäck	4 – 6 Monate
Teige und Teiglinge	3 – 4 Monate
Glaces	3 – 4 Monate
Fertige Speisen (z.B. Fleisch, Kartoffelgerichte)	2 – 3 Monate



Der Tiefkühlprozess tötet Mikroorganismen nicht ab. Er hemmt lediglich den Stoffwechsel und verhindert die Vermehrung der Mikroorganismen. Enzyme bleiben teilweise aktiv. Nach dem Auftauen sind tiefgefrorene Lebensmittel im Vergleich zu den entsprechenden Frischprodukten besonders verderbnisanfällig und hygienisch gefährdet. Daher gilt:

- Tiefgekühlte Lebensmittel über Nacht im Kühlschrank oder schnell im fließenden Wasserbad auftauen.
- Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren und möglichst rasch verzehren.
- Geeignete Lebensmittel lassen sich ohne aufzutauen direkt in der Mikrowelle oder der Fritteuse erhitzen. Es ist auf ausreichende Kerntemperaturen zu achten.

Qualitätseinbussen (Fremdgerüche, Ranzigkeit, Oxidation, Gefrierbrand) sind auf Überlagerung, Temperaturschwankungen und nicht zweckmässige oder schadhafte Verpackung zurückzuführen.