

«Espresso»-Merkblatt

Haltbarkeit im Tiefkühler

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:
Werfen Sie nichts einfach fort, auch wenn es schon länger als empfohlen im Tiefkühler liegt. Entscheiden Sie mit gesundem Menschenverstand. Prüfen Sie die Lebensmittel mit Augen, Nase, Tasten. Probieren Sie allenfalls ein kleines Stück. Schneiden Sie verdächtige Stellen weg (z.B. Stellen mit Gefrierbrand).

Wird die Ware nach dem Auftauen sauber verarbeitet und direkt verwertet, besteht kein gesundheitliches Risiko. Mikro-biologisch betrachtet, verändert sich bei minus 18 Grad nichts mehr. Chemische Prozesse («ranzig werden») gehen jedoch weiter. Darunter kann allenfalls der Genuss leiden.

Empfohlene Fristen für die Lagerung im Tiefkühler:

(langfristige Lagerung bei mindestens -18°)

- Fleisch: 3 – 12 Monate.
Je nach Fettgehalt, fettarmes Fleisch ist länger haltbar.
 - Rindfleisch 10 – 12 Monate
 - Schweinefleisch 4 – 7 Monate
 - Geflügel 8 – 10 Monate
 - Hackfleisch 3 Monate

- Wurstwaren: 1 – 2 Monate
- Fisch: 2 - 4 Monate
- Gemüse: 6 – 12 Monate
- Früchte: 8 - 12 Monate
- Beeren: 6 – 10 Monate

Empfohlene Fristen für die Lagerung im Gefrierfach:

(kurzfristige bis langfristige Lagerung, je nach Sterne-Kennzeichnung.)

*	mind. -6°C	bis zu einer Woche
**	mind. -12°C	bis zu drei Wochen
***	mind. -18°C	mehrere Monate

Essensreste einfrieren

Es spricht nichts dagegen, Essensreste einzufrieren.

Wichtig: Speisen vollständig erkalten lassen, sachgerecht verpacken. (Tuperware, Alubehälter mit Deckel, Glasbehälter mit Kunststoffdeckel etc.), mit Datum beschriften.

Zweimal einfrieren

Aufgetaute Produkte sollten aus hygienischen (Vermehrung von Mikroorganismen nach dem Auftauen) und geschmacklichen Gründen (Verminderung der Qualität) nicht wieder eingefroren werden.

Vakuumieren

kann die Haltbarkeit verlängern. (hygienischer, minime Gefahr für Gefrierbrand, etc.)

- Fleisch: nicht vakuumiert: 4 Mt. vakuumiert: 15 Mt.
- Gemüse nicht vakuumiert: 8 Mt. vakuumiert: 18 Mt.
- Fisch: nicht vakuumiert 3 Mt. vakuumiert: 10 Mt.

Gefrierbrand

entsteht durch Austrocknen der Randschichten des Gefriergutes. Erkennbar an einer weissen oder bräunlich-roten Verfärbung an der Oberfläche.

Ursachen: fehlerhafte oder nicht eng genug am Lebensmittel anliegende Verpackung.

Folgen: Qualitätsverluste (Geschmack und Konsistenz), die ausgetrocknete Schicht bleibt auch nach dem Auftauen möglicherweise zäh und ledrig.

die betroffenen Stellen sind nicht verdorben, aber ungeniessbar.

(Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE)