

Tipps zum Tiefkühlen von Früchten und Gemüse

Radio-Munot-Konsumententipp vom 30. Juli 2009

Früchte sind natürliche Muntermacher!

Obst gehört - zusammen mit Gemüse - zu den gesündesten Nahrungsmitteln.

Früchte enthalten Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Genussäuren, natürliche Geschmacksstoffe und gesundheitlich günstige Nahrungsfasern.

Obst ist von Natur aus leicht verdaulich und kalorienarm. Von den 13 Vitaminen kommen fast alle in Früchten vor; nur Vitamin A, D und B12 fehlen. Überdurchschnittlich viel in Früchten enthalten ist Vitamin C, am meisten in schwarzen Johannisbeeren.

Aktuell erhältlich sind regional produzierte Schweizer Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Johannisbeeren aber auch Steinfrüchte wie Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen und Zwetschgen.

Wer Früchte und Gemüse im Garten hat, geschenkt bekommt oder günstig einkaufen kann wird sich jetzt auch Gedanken zum Tiefkühlen machen.

Tiefkühltipps für Früchte und Beeren

- **Obst und Beeren lassen sich je nach Sorte ca. 6 bis 10 Monate im Tiefkühler lagern.**
- Früchte möglichst frisch verarbeiten, um den Vitamin-C-Verlust zu vermeiden.
- Früchte waschen und empfindliche Beeren kurz unter der Küchendusche abbrausen.
- Kleine Portionen tiefkühlen, damit alles auf einmal aufgebraucht werden kann.
- Flache Päckli sind schneller durchgefroren; neuere Tiefkühlgeräte haben eine Beerenschublade, auf welcher sich Beeren und halbierte Zwetschgen offen und einzeln einfrieren lassen.
- Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und Holunderbeeren ganz einfrieren – Erdbeeren püriert einfrieren.
- Pfirsiche eignen sich leider nicht zum Tiefkühlen.
- +.

Gemüse ist für eine gesunde Ernährung unerlässlich!

Unter Gemüse versteht man alle essbaren Pflanzenteile wie Samen, Blätter, Stiele oder Wurzeln. Für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen sind die zahlreichen Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, die im Gemüse vorkommen, von grosser Bedeutung. Gemüse besitzt einen hohen Anteil Wasser aber praktisch kein Fett und meist nur wenig Kohlenhydrate, weshalb es auch sehr kalorienarm ist.

Wir sollten täglich roh und schonend gegart drei Portionen Gemüse à 120 Gramm geniessen.

Wer einen Garten hat oder günstig Gemüse einkaufen kann, möchte Gemüse eventuell auch einfrieren.

*Gemüse kann man **nicht roh** einfrieren (mit wenigen Ausnahmen, z.B. Peperoni). Es muss zuvor blanchiert, d.h. in kochendem Wasser erweilt werden.*

Tiefkühltipps für Gemüse

- **Gemüse lässt sich tiefgekühlt 8 bis 12 Monate ohne Qualitätseinbusse im Tiefkühler lagern.**
- Gemüse sauber waschen und rüsten, je nachdem schälen und in Stücke schneiden und dann „blanchieren“.
- Nach dem Erweilen mit kaltem Wasser abschrecken und vor dem Einfrieren abtrocknen, bzw. abtupfen.
- Gefriergut erst im kalten Zustand einlagern.

Tiefkühltipps allgemein

- Schreiben Sie das Einlagerungsdatum immer an und beachten Sie die maximale Lagerfrist.
- Tauen Sie den Tiefkühler am besten im Frühjahr ab, wenn die Sachen vom Vorjahr fast aufgebraucht sind.
- Praktisch sind die neueren Geräte, die nicht mehr abgetaut werden müssen und doch energieeffizient sind. Auch bei diesen Geräten empfiehlt sich eine regelmässige Datumkontrolle der eingelagerten Produkte sehr!

Tipps zum Auftauen von Tiefkühlgut

Was fachgerecht eingefroren wurde, sollte auch wieder schonen aufgetaut werden! Nehmen Sie die gewünschte gefrorene Menge frühzeitig aus dem Tiefkühler und tauen Sie sie am besten im Kühlschrank auf. So verhindern Sie einen Qualitätsverlust.

Energieverbrauch

Nur gefüllte Tiefkühler sind energetisch sinnvoll. Zu grosse Geräte die zudem schlecht gefüllt sind haben eine schlechte Energiebilanz. Die Energieeffizienz der Geräte wird permanent verbessert. Grössere Reparaturen an Geräten, die über 10 Jahre alt sind lohnen sich nicht. Wenn Sie sich dann für ein neues Gerät entscheiden achten Sie beim Kauf unbedingt auf die Energieetikette und wählen Sie ein A-A-A-Gerät!

Übrigens müssen Sie nicht mehr unbedingt Früchte einfrieren, um das ganze Jahr hindurch hausgemachte Konfitüre geniessen zu können. Innovative Bäuerinnen bieten auf den Märkten gerne Konfitüre von hofeigenen Früchten an (Früchte, die nicht frisch verkauft werden konnten) und viele bereiten sie auch mit der halben Menge Zucker zu. Erkundigen Sie sich danach!