

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 62 (1989)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** Fragen zum Thema Tiefkühlen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519435>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fragen zum Thema Tiefkühlen

---

## Darf man zum Beispiel Aufgetautes nochmals einfrieren?

*Obwohl das Tiefkühlen als eigentliche Konservierungs- und Frischhaltungsmethode in unzähligen Haushaltungen längst zur täglichen Selbstverständlichkeit geworden ist, sind es stets die gleichen Fragen, die beim Verbraucher ab und zu auftauchen und ihn manchmal auch verunsichern. Wir baten die Hauswirtschaftsberaterin des Schweiz. Tiefkühl-Instituts einige dieser stets wiederkehrenden Fragen aus kompetenter Sicht zu beantworten.*

### Warum sollen die meisten Gemüse vor dem Tiefkühlen blanchiert werden?

Blanchieren heisst: Je nach Gemüseart in viel kochendem Wasser einige Minuten erwellen (Wall darüber geben, salzen nicht notwendig). Dies verhindert, dass gewisse im Gemüse enthaltene, kälteresistente Enzyme (Eiweissstoffe) auch im tiefgefrorenen Gemüse weiter aktiv bleiben und Vitamine abbauen. Ausserdem werden durch das Blanchieren Aroma und Geschmack stabilisiert.

### Was bedeutet «Schnellgefrieren»?

Je rascher ein Lebensmittel die Kerntemperatur von mindestens minus 18 Grad Celsius erreicht, desto besser und natürlicher bleiben Qualität und Gewebebeschaffenheit desselben. Industrielle Tiefkühlprodukte werden stets im Schnellgefrierverfahren tiefgekühlt; beim Selbsteinfrieren bedeutet dies, dass immer die Schnellgefrierschaltung betätigt und wo eine solche nicht vorhanden ist, das Gerät auf maximale Kälteleistung gestellt werden muss.

### Wie steht es mit dem Nährwert von Tiefkühlprodukten?

Bei jedem Verarbeitungsprozess entstehen gewisse Verluste. Tiefkühlen ist jedoch *die* Konservierungsmethode, welche Vitamine und Nährwerte am besten schont. Tiefkühlprodukte wie z. B. Gemüse, die innert Stunden nach der Ernte tiefgekühlt wurden, können deshalb ohne weiteres mehr Vitamine und Nährstoffe enthalten als entsprechende Frischware, die bereits zwei oder mehr Tage alt ist.

### Wie lange soll man Tiefkühlvorräte lagern?

Bei gekauften Produkten halte man sich an die Lager- und Haltbarkeitsangaben auf den Pakungen. Bei gewissen Tiefkühlprodukten wie z. B. fetthaltigem Fisch, Fleischstücken und

Fleischgerichten oder Glacen usw. soll die Lagerdauer von 4–6 Monaten aus Qualitätsgründen nicht überschritten werden. Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus betrachtet (Stromverbrauch/ Platz), sollten Tiefkühlvorräte nicht länger als ein Jahr gelagert werden; Selbsteingefrorenes daher stets mit Datum versehen.

### Was passiert mit überlagerten Tiefkühlprodukten?

Gewisse Qualitätseinbussen in bezug auf Farbe, Aroma und Gewebestruktur sind dabei möglich; gesundheitsschädigend sind überlagerte Tiefkühlvorräte jedoch nicht, sofern sie stets bei mind.  $-18^{\circ}\text{C}$  gelagert wurden.

### Dürfen einmal aufgetaute Tiefkühlprodukte ein zweites Mal eingefroren werden?

Diese Frage taucht am häufigsten in Zusammenhang mit einem allfälligen Stromausfall am Tiefkühlgerät auf. Man *kann* unter folgenden Voraussetzungen Tiefkühlprodukte auch ein zweites Mal einfrieren:

- wenn sie noch sichtbare Eiskristalle enthalten und/oder im Kern noch hart gefroren sind oder
- wenn ihre Temperatur noch nicht höher ist als  $+3^{\circ}$  bis  $+4^{\circ}\text{C}$  (mit einem Thermometer messen!) oder
- wenn sie nicht länger als 1 bis 2 Tage bei Kühlschranktemperatur gelegen haben.

Dabei muss eventuell eine gewisse Qualitätseinbussen (Aroma, Aussehen, Vitamine) in Kauf genommen werden. Man bedenke, dass beim Tiefkühlen sozusagen der Ist-Zustand eines Lebensmittels konserviert wird – ob sich dies auch ein zweites Mal lohnt, muss von Fall zu Fall entschieden werden.

Schweiz. Tiefkühl-Institut, Forchstrasse 59  
8032 Zürich, Telefon 01 251 10 38.