

PRESSEINFORMATION

Wien, 03. Juli 2025

Grillsaison – Haltbarkeit eingefrorener Lebensmittel

VKI informiert, was bei der Tiefkühl Lagerung zu beachten ist

Die Grillsaison läuft auf Hochtouren – doch wie steht es um Tiefkühlvorräte? Wer zum Grillen auf eingefrorene Vorräte wie Koteletts, Würstel, Kräuterbutter oder Brot zurückgreift, sollte wissen, worauf bei Lagerung und Haltbarkeit zu achten ist. VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer gibt einen Überblick:

„Wie lange Lebensmittel im Tiefkühler haltbar sind, lässt sich nicht pauschal beantworten – das hängt von mehreren Faktoren ab, etwa der Zusammensetzung der Produkte, der Lagertemperatur, der Frische beim Einfrieren und der Einhaltung der Kühlkette“, erklärt Teresa Bauer. „Unter guten Lagerbedingungen, bei -18 Grad Celsius, gibt es jedoch Richtwerte, an denen man sich orientieren kann.“

Haltbarkeit von Brot, Kräutern und Kräuterbutter

- **Brot:** 4 bis 6 Monate
- **Kräuter:** Bis zu 12 Monaten, wenn selbst eingefroren. Gekaufte, tiefgekühlte Kräuter müssen ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufweisen.
- **Kräuterbutter:** bis zu 10 Monate

Haltbarkeit von Fleisch

„Grundsätzlich ist Fleisch in der Tiefkühltruhe rund 6 bis 12 Monate haltbar“, so Teresa Bauer. „Je fettärmer das Fleisch, desto länger kann es gelagert werden – denn auch bei Minusgraden kann Fett im Tiefkühler oxidieren und einen ranzigen Geschmack verursachen.“

- **Rindfleisch:** Bis zu 12 Monate
- **Hühnerfleisch:** Bis zu 10 Monate
- **Schweinefleisch:** Als fettdurchzogenes Kotelett oder Würstel bis zu 4 Monate, als magere Variante bis zu 8 Monate
- **Faschiertes:** Fettreiches Faschiertes 1 Monat, fettarmes Faschiertes bis zu 3 Monate

Tiefgekühltes Fleisch und Fleischprodukte sollten idealerweise langsam im Kühlschrank aufgetaut werden, denn die auftauende Oberfläche bietet einen idealen Nährboden für Keime. „Viele Mikroorganismen überstehen das Einfrieren unbeschadet und können sich beim Auftauen exponentiell

vermehren“, erklärt Teresa Bauer. „Wenn es einmal schneller gehen muss, kann das Fleisch – in der wasserdichten Original-Verpackung oder in verschließbaren Gefrierbeuteln – auch in kaltem Wasser aufgetaut werden. Wichtig ist dabei, dass weder Fleisch noch die Auftauflüssigkeit mit anderen Lebensmitteln, besonders rohen, in Kontakt kommen. Und: Vor dem Verzehr sollte das Fleisch immer gut durcherhitzt werden.“

Achtung bei Eiskristallen und Gefrierbrand

Größere Eiskristalle können auf eine unterbrochene Kühlkette hindeuten – sie geben jedoch keinen sicheren Aufschluss darüber, ob das Produkt noch genießbar ist. Bei unsachgemäßer Lagerung kann zudem Gefrierbrand entstehen: Die betroffenen Stellen trocknen aus, verfärben sich und verlieren deutlich an Qualität. Mögliche Ursachen sind beschädigte Verpackungen, eingeschlossene Luft oder Temperaturschwankungen.

„Gefrierbrand macht Lebensmittel nicht automatisch ungenießbar, kann aber Geschmack und Konsistenz beeinträchtigen. Kleine Stellen, etwa der Anschnitt von Brot, können problemlos entfernt werden“, erklärt Teresa Bauer. „Bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch ist jedoch Vorsicht geboten – hier kann Gefrierbrand auf eine unterbrochene Kühlkette hindeuten und die möglicherweise höhere Keimbelastung ein gesundheitsschädliches Risiko darstellen.“

„Generell gilt: Weichen Geruch oder Aussehen von tiefgekühlten Lebensmitteln vom Gewohnten ab, sollte man sie besser entsorgen“, so Teresa Bauer weiter. „Risikogruppen wie Kinder, Schwangere, Stillende, ältere oder immungeschwächte Personen sollten besonders Acht geben. Sie reagieren oft empfindlicher auf verdorbene Lebensmittel und sollten daher im Zweifel nichts riskieren.“

SERVICE: Weitere Informationen zum Thema gibt es online auf www.vki.at/Haltbarkeit-TK.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at