

# TK-LEBENSMITTEL

## Mythen

-  "In TK-Lebensmitteln sind weniger Nährstoffe enthalten."
-  „Sicher werden dabei jede Menge Konservierungsstoffe verwendet.“
-  "Einfrieren ist nur etwas für Faule."
-  "Sicher sind viele Zusatzstoffe drin."
-  "Tiefkühlgemüse wird doch vor dem Blitzfrieren erhitzt - da kann die Qualität mit frischem Gemüse nicht mithalten."
-  "Wenn Eiskristalle auf dem Gemüse sichtbar sind, ist die Ware verdorben."
-  "Tiefkühlgemüse ist viel teurer als Frischgemüse."
-  „TK-Gemüse ist nicht saisonal.“

## Fakten

Lebensmittel, die sofort nach der Ernte bzw. Verarbeitung tiefgekühlt wurden, behalten viele ihrer wertvollen Inhaltsstoffe über Monate. 

Nur Wasser und Kälte braucht es, um Gemüse, Fisch und andere Köstlichkeiten monatelang frisch zu halten. Beim Blitzfrieren geht es vor allem um die Kälte und die Geschwindigkeit des Einfrierens, sodass keine Zellen in den Lebensmitteln beschädigt werden und die Nährstoffe bestens konserviert werden. 

Gemüse, Fisch und Obst aus dem Gefrierschrank bereichern auch bei kleinstem Zeitbudget ernte- bzw. fangfrisch und mit hoher Nährstoffqualität den Speiseplan. 

Die gesetzlich vorgeschriebene Zutatenliste gibt in mengenmäßig absteigender Reihenfolge genau an, welche Bestandteile in einem Produkt enthalten sind. Iglo Gerichte enthalten die gleichen Zutaten, die auch zuhause beim Kochen zum Einsatz kommen.



Das Vorblanchieren hilft dabei, die Frische im Tiefkühlgemüse zu erhalten. Ein Qualitätsunterschied besteht somit nicht – es kommt stattdessen auf die Zubereitungsart an.



Eiskristalle entstehen beim Tiefkühlprozess immer. Schädlich sind sie nie, denn es handelt sich lediglich um gefrorenes Wasser. Ihre Größe kann jedoch aufschlussreich sein. Große Eiskristalle deuten nämlich darauf hin, dass die Kühlkette irgendwo unterbrochen und das Produkt angetaut wurde. Das mindert meist nur die Geschmacksqualität – war die Kühlkette aber lange unterbrochen und handelt es sich um Fleisch oder Fisch, ist Vorsicht geboten. Kleine Eiskristalle sind hingegen ganz normal.



Das lässt sich nicht ohne Weiteres behaupten – meist ist sogar das Gegenteil der Fall. Im Gegensatz zum bereits geputzten, geschälten und zerkleinerten TK-Gemüse, zahlt man man bei Frischgemüse alle Küchenabfälle, die durch das Putzen, Schälen oder “Vergessen” von Gemüseresten im Kühlschrank entstehen, mit.



Die Tiefkühlung macht es möglich, dass man das ganze Jahr über frisches, in der Saison geerntetes und regionales Gemüse verwenden kann. Wie Studien belegen, trägt die Verwendung von Tiefkühlprodukten – durch die einfache Portionierbarkeit – auch zur Verringerung von Lebensmittelverschwendung bei.

