

Frisch vs. Tiefgekühlt:

Wie gesund sind moderne
Tiefkühl-Produkte?



Quick Facts	04
Tiefkühlprodukte im Überblick	05
Wie läuft die Herstellung von Tiefkühl-Produkten.ab?.....	06
Welche Auswahlmöglichkeiten bietet Tiefkühlkost heute?	07
Wie sicher ist Tiefkühlkost?	07
Tiefkühlkost vs. frisch: Wo sind mehr Nährstoffe drin?	08
Fazit: Tiefkühlen schützt Nährstoffe auf lange Sicht	10
Ökotest bestätigt: Tiefkühl-Erbesen sind sehr gut.....	10
Tiefkühl vs. Ready to go: Was ist stärker verarbeitet?	11
Typische Zusatzstoffe in Ready-to-go-Obst und -Gemüse	11
Warum haben Tiefkühl-Produkte so einen schlechten Ruf?	12
Wie nachhaltig ist Tiefkühlkost?	12
Wie passen Tiefkühl-Produkte zu meinem gesunden Lebensstil?	13
Checkliste – wann sind Tiefkühl-Gerichte gesund?.....	13
Zubereitungstipps – so bleiben Nährstoffe erhalten	14
Kurz und knapp: So integrieren Sie Tiefkühl-Kost optimal in Ihre gesunde Ernährung	14



Tiefkühlkost gilt oft als Notlösung für stressige Tage – praktisch, aber weniger frisch, weniger gesund und weniger hochwertig. Dieses Bild hält sich hartnäckig, hat aber mit der Realität moderner Tiefkühlprodukte wenig zu tun.

Heute wird Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch meist direkt nach der Ernte oder der Verarbeitung schockgefrostet, um maximale Qualität zu bewahren.

Strenge Vorgaben für Hygiene, Temperaturführung und Qualität machen Tiefkühlware zu einem der am besten kontrollierten Lebensmittelbereiche. Und selbst in Hinblick auf Nachhaltigkeit können Tiefkühl-Produkte mithalten.



Warum also hält sich das schlechte Image? Was sagt die Wissenschaft wirklich dazu – und weshalb schwärmen immer mehr Influencer von den Vorteilen des Tiefkühlens?

Dieser Report erklärt, wie Tiefkühlkost heute hergestellt wird, welche gesetzlichen Vorgaben gelten und wie sich Tiefkühl-Produkte im Nährstoffvergleich zu frischen und gekühlten Lebensmitteln schlagen.

Entdecken Sie, wie viel Vielfalt im Tiefkühlregal steckt und wie moderne Tiefkühl-Produkte zu einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung beitragen können.



Quick Facts

Top-Nährstofferhalt

Obst und Gemüse werden direkt nach der Ernte schockgefrostet. Dadurch bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten als bei frischer Ware, die lange Transport- und Lagerzeiten durchläuft.

94 %

28 %

Vitamin-C-Gehalt bei Tiefkühl-Erbсен nach 12 Monaten gegenüber erntefrischer Ware nach 7 Tagen Lagerung ¹

7 Tage

So schnell verlieren ungekühlte Grüne Bohnen und Erbsen 70% bis 80% an Vitamin C ¹



100 % vs. 88 %

Vitamin-C-Gehalt bei Tiefkühl-Bohnen gegenüber erntefrischer Ware nach einem Tag ¹

Weniger Zusatzstoffe

Viele Tiefkühlprodukte kommen ohne Konservierungsstoffe aus, da das Einfrieren selbst für Haltbarkeit sorgt.

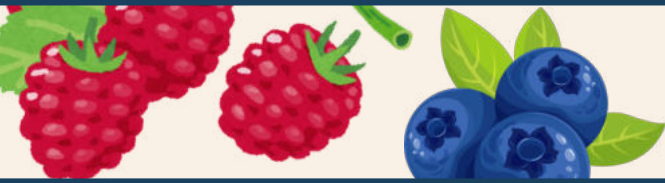
-40 °C

beim Schockfrostern schützen Zellstruktur, Vitamine und Aroma ²



Ganzjährig verfügbar

Saisonale Lebensmittel wie Beeren oder Spinat stehen als Tiefkühlvariante das ganze Jahr über in hoher Qualität zur Verfügung.



Praktisch und zeitsparend

Tiefkühlgerichte sind schnell zubereitet und helfen dabei, ausgewogen zu essen – auch wenn es im Alltag mal hektisch wird.

47 %

der Europäer greifen zu Tiefkühl-Produkten, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.³



Weniger Food Waste

Durch die lange Haltbarkeit wird weniger Essen weggeworfen.³

¹ dti, Deutsches Tiefkühlinstitut (Abruf am 19.11.2025, <https://www.tiefkuehlkost.de/download/frische-genießen.pdf>)

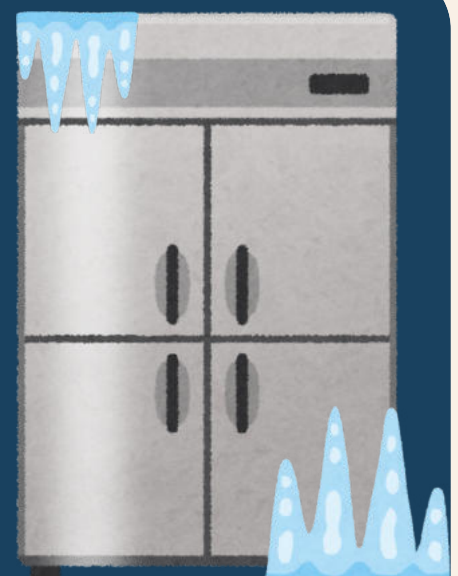
² dti, Deutsches Tiefkühlinstitut (Abruf am 19.12.2025, <https://www.tiefkuehlkost.de/tk-fuer-handel/warenkunde/was-passiert-beim-schockfrostern>)

³ <https://www.euronews.com/green/2025/06/28/more-european-consumers-are-buying-frozen-food-to-reduce-waste-survey-shows>

Tiefkühlprodukte im Überblick

Ob Gemüse, Obst oder komplette Menüs – Tiefkühlprodukte begleiten unseren Alltag seit Jahrzehnten. Dass sie heute eine so hohe Qualität besitzen, ist vor allem der Schockfrostung zu verdanken: Durch extrem schnelle Abkühlung bleiben Zellstruktur, Farbe, Geschmack und Nährstoffe weitgehend erhalten.

Haushaltsübliches Einfrieren kann das nicht leisten. Dieser Überblick erklärt, wie moderne Tiefkühlkost entsteht, welchen Standards sie unterliegt und welche Bandbreite an Produkten heute angeboten wird.



Wie läuft die Herstellung von Tiefkühl-Produkten ab?

Auswahl und Vorbereitung der Zutaten

Frische Rohwaren werden direkt nach der Ernte geprüft, gewaschen, sortiert und verarbeitet. Qualität und Reifegrad entscheiden, ob ein Produkt die weiteren Schritte durchläuft.



Schockfrosten bei -40 °C

Im Schockfroster werden die Lebensmittel innerhalb weniger Minuten tiefgekühlt. Die extrem schnelle Temperaturabsenkung verhindert die Bildung großer Eiskristalle und erhält Nährstoffe, Farbe und Struktur. Dadurch brauchen wir bei Tellerglück keine künstlichen Konservierungsstoffe.



*Info: Was ist Blanchieren?

Blanchieren bedeutet, Gemüse oder andere Lebensmittel kurz in kochendes Wasser oder heißen Dampf zu geben. Anschließend werden sie sofort in Eiswasser abgeschreckt, um den Garprozess zu stoppen. Dabei werden Enzyme deaktiviert, die sonst den Abbau von Farbe, Vitaminen und Aromen beschleunigen würden. So bleibt das Lebensmittel länger frisch, farbstabil und nährstoffreich.



Schonende Zubereitung

Viele Gemüsesorten werden unter kontrollierten Bedingungen blanchiert*. Bei Tellerglück werden Gerichte beispielsweise zunächst gekocht und dann eingefroren. Ziel ist eine optimale Textur und ein vollwertiger Geschmack vor dem Einfrieren.

Sichere Verpackung

Nach dem Schockfrosten werden die Produkte unter kontrollierten Bedingungen verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden und die Qualität zu sichern.

Durchgehende Tiefkühlkette

Vom Lager bis zur Haustür bleibt das Produkt konstant tiefgekühlt. Wir setzen auf optimierte Logistiklösungen, die diese Kette sicherstellen und eine zuverlässige Lieferung ermöglichen.

Genuss zum gewünschten Zeitpunkt

Sie können das Gericht jederzeit in der Mikrowelle oder im Ofen erhitzen – ohne Antauen und ohne Qualitätsverlust.



Welche Auswahlmöglichkeiten bietet Tiefkühlkost heute?

FrISChe Zutaten

Tiefgekühltes Gemüse, Obst, Kräuter sowie Fisch und Fleisch. Sie bieten saisonunabhängige Frische und Qualität, da sie direkt nach der Ernte bzw. bei Bereitstellung der Rohware schockgefrostet werden.

Verarbeitete Zutaten

Blanchiertes Gemüse, vorgegarte Komponenten oder küchenfertige Bausteine, die Zeit sparen und dennoch hohe Nährstoffqualität liefern. Sie dienen als Basis für schnelle, selbstgekochte Mahlzeiten.

Fertige Menüs

Vollwertige Gerichte, die nur noch erhitzt werden müssen. Von Fleisch- und Fischgerichten über Nudeln, Suppen und Eintöpfe bis hin zu vegetarischen Optionen. Portionsgenau, alltagstauglich und geschmacklich stabil.

Spezielle Ernährungskonzepte

Für Menschen mit besonderen Anforderungen: pürierte oder zerkleinerte Kost nach IDDSI-Standard, hochkalorische Menüs, salzreduzierte, eiweißreiche, kalorienangepasste oder zuckerarme Varianten. TellerGlück bietet verschiedene Varianten für eine sichere, bedarfsgerechte Ernährung.

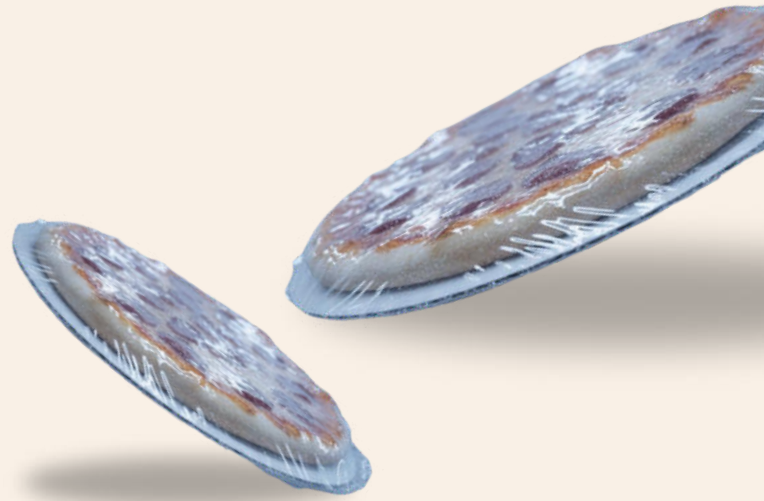
Wie sicher ist Tiefkühlkost?

Tiefkühlprodukte unterliegen in Deutschland und der EU strengen gesetzlichen Anforderungen. Diese Richtlinien sichern Qualität, Hygiene und Transparenz entlang der gesamten Produktions- und Lieferkette.

Zusatzstoffe

Viele Tiefkühlprodukte benötigen keine Zusatzstoffe, weil das Einfrieren die Haltbarkeit sichert. Nur stark verarbeitete Produkte wie etwa Tiefkühl-Pizza benötigen Zusatzstoffe, um Geschmack, Struktur und Farbe aufrecht zu erhalten.

Welche Zusatzstoffe zulässig sind, ist per EU-Verordnung geregelt.¹



Hygienevorschriften

Die Verarbeitung von Tiefkühlkost fällt unter die EU-Hygieneverordnungen sowie die Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV).² Sie geben vor, wie Betriebe produzieren, lagern und transportieren müssen.

Entscheidend sind kontrollierte Temperaturen, mikrobiologische Sicherheit, lückenlose Dokumentation und geschultes Personal.

Temperatur- und Qualitätsanforderungen

Die Tiefkühl-Verordnung schreibt vor, dass Tiefkühlkost dauerhaft bei mindestens -18°C gelagert und transportiert werden muss. Temperaturschwankungen sind streng begrenzt, da schon geringe Abweichungen die Produktqualität beeinträchtigen können.³

Handel und Hersteller müssen kontinuierlich dokumentieren, dass die Kühlkette lückenlos eingehalten wurde.



Kennzeichnungspflichten

Die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) regelt, welche Angaben auf der Verpackung stehen müssen.⁴ Dazu gehören:

Zutatenliste und Allergene
Zubereitungsempfehlungen
Mindesthaltbarkeitsdatum

Angaben zu Lagerbedingungen
Herkunftsangaben, sofern gesetzlich vorgeschrieben

Diese Transparenz ist zentral, damit Kundinnen und Kunden auf einen Blick erkennen, wie ein Gericht zusammengesetzt ist und wie es sicher zubereitet wird.

1 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0016:0033:de:PDF>

2 <https://vorschriften.bgn-branchenwissen.de/daten/gv/lmhv/titel.htm>

3 <https://www.tiefkuehlkost.de/tk-fuer-koeche/basiswissen/definition-und-rechtliche-rahmenbedingungen>

4 <https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/lebensmittelkennzeichnung-wichtigsten-vorgaben-lmiv.html>

Tiefkühlkost vs. frisch: Wo sind mehr Nährstoffe drin?

Saisonales Obst und Gemüse vom Bauernhof in der Nähe ist im Hinblick auf den Nährstoffgehalt kaum zu schlagen. Viele Produkte im Supermarkt legen jedoch weite Strecken zurück und sind mehrere Tage unterwegs. In dieser Zeit verlieren sie messbar an Vitaminen und Mineralstoffen.

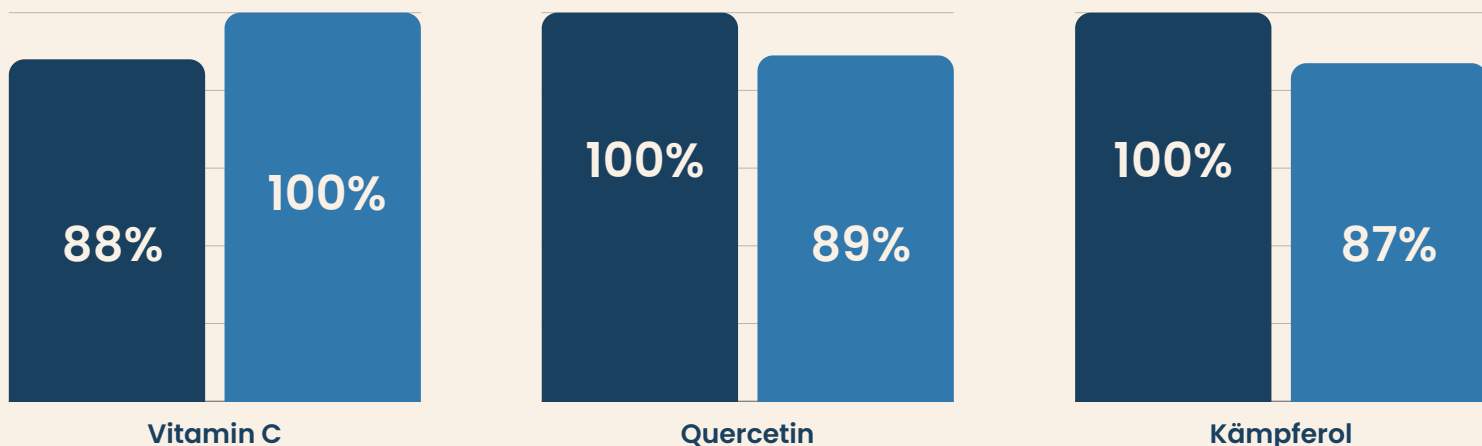
Das *Institut für Lebensmittelchemie und Biochemie der Universität Hamburg* und das *Department Ökotrophologie der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften* untersuchten in einer Studie den Vitamin- und Nährstoffgehalt verschiedener Gemüsearten.

Im Fokus standen Grüne Bohnen, Rosenkohl und Erbsen: Die Forschenden analysierten den Nährstoffgehalt einen Tag nach der Ernte nach dem Putzen, Schneiden und Waschen (nachfolgend: *erntefrisch*) im Vergleich zu blanchierter und bei -28°C schockgefrosteter Ware (nachfolgend: *tiefgefroren*).



● Roh erntefrisch ● Roh tiefgefroren

Nährstoffvergleich am Beispiel Grüne Bohnen¹



Die Analyse zeigt, dass tiefgefrorene Bohnen ihren Nährstoffgehalt sehr gut bewahren. Sie enthalten sogar mehr Vitamin C als erntefrische Ware, die bereits einen Tag nach der Ernte messbare Verluste aufweist. Auch die sekundären Pflanzenstoffe Quercetin und Kämpferol bleiben beim Tiefgefrieren sehr gut erhalten.

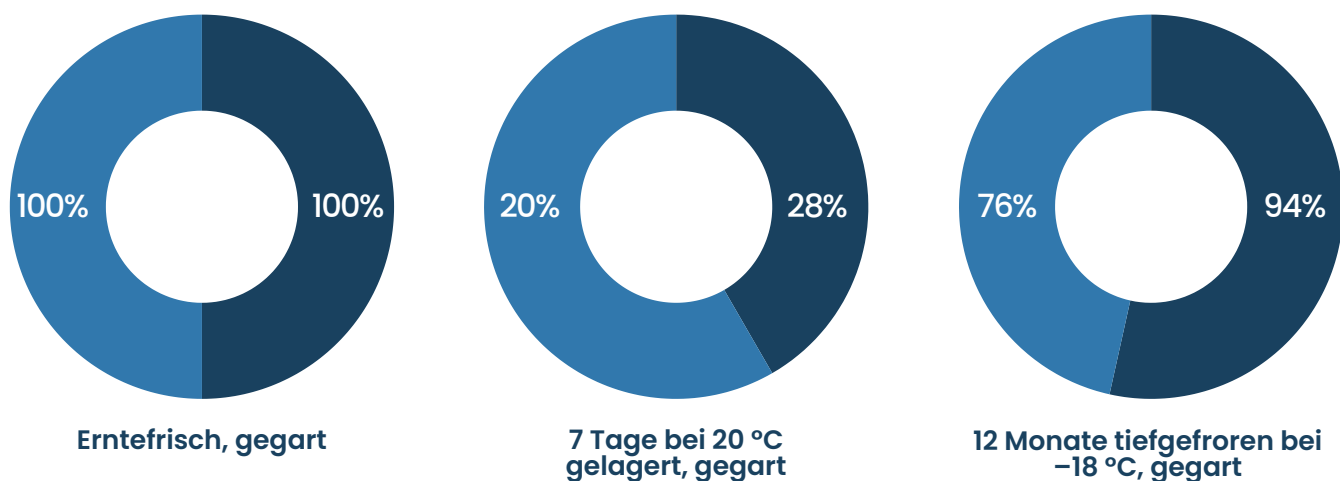
Vitamin-C-Gehalt nach Zubereitung¹

Gemüse	Roh erntefrisch	Roh tiefgefroren	Gegart erntefrisch	Gegart tiefgefroren
Grüne Bohnen	88%	100%	54%	59%
Rosenkohl	100%	94%	92%	74%

Nach dem Garen zeigt sich ein ähnliches Bild. Durch die Zubereitung verlieren Grüne Bohnen und Rosenkohl viel Vitamin C. Auffällig ist, dass tiefgefrorene Bohnen nach dem Garen mehr Vitamin C behalten als frische, weil sie direkt nach der Ernte eingefroren wurden. Beim Rosenkohl liegt die erntefrische Variante vorn.

Vitamin-C-Gehalt nach Lagerung¹

● Erbsen ● Grüne Bohnen



Insbesondere Vitamin-C-Verluste setzen bei frischem Gemüse extrem schnell ein. Schon nach einer Lagerung von nur 7 Tagen sinkt der Wert bei frischen Bohnen und Erbsen eklatant, während Tiefkühlkost über Monate hinweg stabil bleibt.

Fazit: Tiefkühlen schützt Nährstoffe auf lange Sicht

Die Ergebnisse zeigen, dass tiefgekühltes Gemüse erntefrischem Gemüse in seiner Nährstoffqualität sehr ähnlich ist – selbst nach dem Kochen. Wird Gemüse mehrere Tage transportiert und anschließend weitere Zeit zu Hause gelagert, verschiebt sich die Nährstoffbilanz sogar deutlich zugunsten der Tiefkühlware.

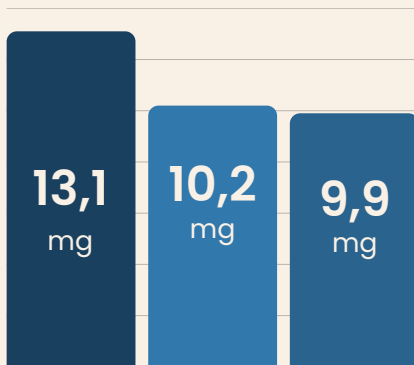
Das gilt sowohl für Vitamine als auch für sekundäre Pflanzenstoffe. Bei Quercetin und Kämpferol zeigen Tiefkühl-Bohnen selbst nach Monaten hohe Restgehalte oberhalb von 70 %, während frische Bohnen bei Kühlschrank- oder Raumtemperatur in wenigen Tagen 30–50 % der wichtigen Polyphenole verlieren¹.

Eine Untersuchung im *Journal of Food Composition and Analysis* bestätigt, dass tiefgekühlte Produkte frisch gelagerten nicht unterlegen sind. Nach fünf Tagen im Kühlschrank bei 5 °C wiesen Blaubeeren und Erdbeeren vergleichbare Werte für Vitamin C und Folat auf wie ihre tiefgekühlten Varianten und teils sogar höhere Werte.

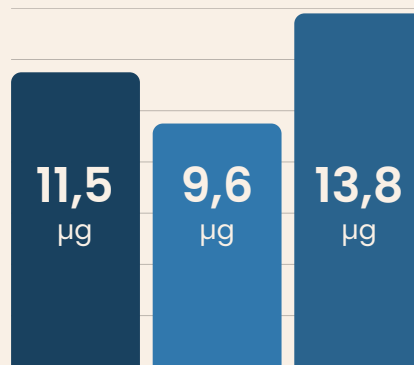


Nährstoffgehalt in Blaubeeren und Erdbeeren²

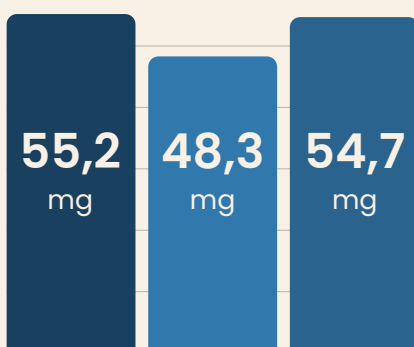
● Frisch ● 5 Tage gelagert ● Tief-gekühlt



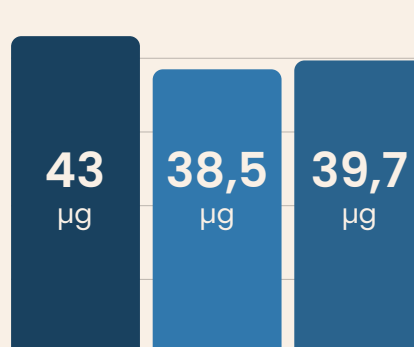
Vitamin C bei Blaubeeren



Folat bei Blaubeeren



Vitamin C bei Erdbeeren



Folat bei Erdbeeren

Ökotest bestätigt: Tiefkühl-Erbesen sind sehr gut

Erbesen gelten als kleine Nährstoffwunder. Sie enthalten wichtige Vitamine und Mineralien wie Vitamin E, Beta-Carotin, Eisen, Magnesium, Phosphor, Calcium, Zink und verschiedene B-Vitamine.

Bei Tiefkühlerbsen bleiben diese Inhaltsstoffe sehr gut erhalten, weil sie direkt nach der Ernte eingefroren werden.³ Doch damit nicht genug.

Ökotest hat 21 tiefgekühlte Erbsen-Sorten auf Schadstoffe und Pestizidrückstände geprüft – alle Produkte schnitten mit „sehr gut“ ab.⁴

¹ dti, Deutsches Tiefkühlinstitut (Abruf am 19.11.2025, <https://www.tiefkuehlkost.de/download/frische-genieessen.pdf>)

² Journal of Food Composition and Analysis (Abruf am 19.11.2025, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088917517300418?via%3Dihub>)

³ Heidelberg24 (Abruf am 26.11.2025, <https://www.heidelberg24.de/verbraucher/was-ist-gesunder-tiefkuehl-erbsen-aus-der-dose-93123016.html>)

⁴ Ökotest (Abruf am 26.11.2025, <https://shop.oekotest.de/te12326/>)

Tiefkühl vs. Ready to go: Was ist stärker verarbeitet?

Ready-to-Go-Produkte sind im Alltag sehr bequem. Perfekte Portionsgröße, fertig geschnitten und gleichzeitig wirkt alles frisch und natürlich. Doch der Schein trügt.

Laut der Untersuchung des *Journal of Food Composition and Analysis* verlieren gekühlt gelagertes Obst und Gemüse im Vergleich zu Tiefkühlkost schnell an Nährstoffen¹. Das gilt insbesondere für geschnittenes Obst oder Fertig-Salate. Um Haltbarkeit und eine ansprechende Optik zu gewährleisten, kommen unterschiedliche Zusatzstoffe zum Einsatz.

Typische Zusatzstoffe in Ready-to-go-Obst und -Gemüse

Die folgende Liste zeigt eine Auswahl der häufigsten Zusatzstoffe in geschnittenem Obst und Gemüse. In der Praxis ist das Spektrum jedoch deutlich breiter.¹ Welche Stoffe konkret verwendet wurden, lässt sich an der Zutatenliste erkennen – dort müssen alle im Endprodukt wirksamen Zusatzstoffe aufgeführt sein. Nicht deklarationspflichtig sind hingegen technische Hilfsstoffe, die nur während der Verarbeitung eingesetzt werden, etwa Desinfektions- oder Waschlösungen.

E-Nummer ²	Stoffname	Funktion	Typischer Einsatz
E300	Ascorbinsäure	Antioxidans	Verhindert Bräunung bei Obst/Gemüse.
E330	Citronensäure	Säuerungsmittel	Stabilisiert Farbe, hemmt Oxidation.
E331	Natriumcitrate	Säureregulator	pH-Puffer, verstärkt Anti-Bräunung.
E302	Calciumascorbat	Antioxidans/Festiger	Hemmt Bräunen & erhält Textur.
E509	Calciumchlorid	Festigungsmittel	Hält Gemüse/Obst knackig.
E202	Kaliumsorbat	Konservierungsstoff	Verhindert Schimmel/Hefen in Dressings.
E415	Xanthan	Verdickungsmittel	Stabilisiert Fertigdressings.
E941	Stickstoff	Verpackungsgas	Verdrängt Sauerstoff, verlängert Haltbarkeit.

¹ Journal of Food Composition and Analysis (Abruf am 19.11.2025, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157517300418?via%3Dihub>)

² Lebensmittelverband Deutschland (Abruf am 19.12.2025, <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern>)

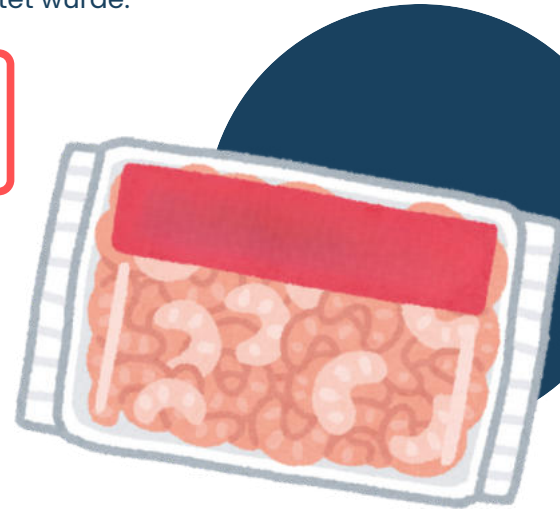


Warum haben Tiefkühl-Produkte so einen schlechten Ruf?

Dass Tiefkühlprodukte oft kritisch gesehen werden, hat nicht nur historische Gründe. Hoch verarbeitete Fertiggerichte, panierte Snacks oder zuckerreiche Desserts prägen das Image der Tiefkühlabteilung – Produkte, die häufig reich an Zusatzstoffen, Fett oder Salz sind und wenig mit naturbelassener Tiefkühlkost zu tun haben.

Bei TellerGlück gehen wir einen anderen Weg. Wir achten auf natürliche Rezepturen und verzichten bewusst auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Hefeextrakte, künstliche Aromen, Phosphate und Schmelzsalze. Unsere Gerichte basieren auf hochwertigen Zutaten, die ohne technologische Zusatzstoffe gekocht und anschließend durch Schockfrostern tiefgefroren werden.

Tiefkühlkost ist also nicht per se reich an Zusatzstoffen, da die Haltbarkeit durch das Schockfrostern erreicht wird. Entscheidend ist, wie stark ein Produkt davor schon verarbeitet wurde.



Wie nachhaltig ist Tiefkühlkost?

Auf den ersten Blick wirkt Tiefkühlkost nicht gerade umweltfreundlich. Beim Schockfrostern, beim Transport und zum Aufrechterhalten der Kühlkette wird viel Energie verbraucht. Doch schaut man genauer hin, kann Tiefkühlkost sogar im Vergleich zu frischer Ware mitunter punkten. Warum ist das so?

Weniger Food Waste durch längere Haltbarkeit

Durch ihre lange Haltbarkeit lassen sich Tiefkühlprodukte gut planen und flexibel einsetzen. Das verringert das Risiko von Verderb und damit die Menge an Lebensmitteln, die entsorgt werden müssen. Weniger Abfall reduziert den Ressourcenverbrauch und senkt die Emissionen über die gesamte Produktionskette hinweg.

Da die Herstellung der Zutaten einer der größten Einflussfaktoren in der Energiebilanz von Lebensmitteln ist¹, wirkt sich jeder vermiedene Verlust besonders stark auf die Gesamtbilanz aus. Bereits 47 Prozent der Europäer haben das erkannt und greifen bewusst zu Tiefkühlprodukten, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden².



Die Rolle von Logistik und Energiequellen

Tiefkühlprodukte können in vielen Fällen sogar eine geringere CO₂-Bilanz aufweisen als Vergleichsprodukte in Glas, Dose, gekühlt oder frisch.² Wichtige Einflussfaktoren sind hier neben der Produktion auch Verpackung, Transport und Lagerung.

Zudem senkt Energie aus erneuerbaren Quellen die Emissionen entlang der gesamten Kühlkette spürbar. Dieser Faktor wirkt sich sogar auf die Zubereitung aus. Wird ein Menü industriell mit Ökostrom gekocht, verursacht die Zubereitung weniger Emissionen als eine zu Hause mit herkömmlicher Energie gekochte Mahlzeit.

Tiefkühlprodukte sind auch ökologisch eine gute Wahl

Damit wird deutlich: Tiefkühlkost verursacht nicht pauschal hohe Emissionen. Wie klimafreundlich Produkte sind, hängt vor allem von der Produktart, dem Energieverbrauch und dem real anfallenden Abfall ab.



1 <https://pre-sustainability.com/customer-cases/lca-of-frozen-food-products-versus-their-alternatives>

2 <https://www.euronews.com/green/2025/06/28/more-european-consumers-are-buying-frozen-food-to-reduce-waste-survey-shows>

Wie passen Tiefkühl-Produkte zu meinem gesunden Lebensstil?

Tiefkühlen passt ideal zu einem gesundheitsbewussten Alltag. Besonders an Tagen, an denen Sport, Arbeit oder Familienleben viel Zeit in Anspruch nehmen, können ausgewogene Tiefkühl-Gerichte eine echte Hilfe sein.

Das zeigt sich auch im aktuellen Food Prep Trend. Dabei zeigen Influencer leckere Rezepte, die sich gut vorkochen und portionsweise einfrieren lassen – einmal am Wochenende vorbereitet, ist man für die ganze Woche gewappnet. Genau nach diesem Prinzip funktionieren Tiefkühlgerichte von Tellerluck.

Checkliste – wann sind Tiefkühl-Gerichte gesund?

Nicht alle Tiefkühl-Gerichte sind so bewusst zusammengestellt wie unsere Produkte bei Tellerluck. Folgende Checkliste hilft Ihnen bei der Auswahl:

Die Zutatenliste ist kurz und verständlich

Je weniger Zusatzstoffe, Aromen und Füllzutaten, desto besser können Sie einschätzen, was wirklich im Produkt steckt.

Zucker und gesättigte Fette sind gering

Süßungsmittel, Sahne oder reichlich Käse treiben die Kalorien unnötig in die Höhe.

Es wurde schonend zubereitet

Gerichte, die gedämpft, gegrillt oder gebacken wurden, enthalten in der Regel weniger Fett als frittierte Optionen.

Die Portionsgröße passt zu Ihrem Bedarf

Eine Portion sollte sättigen, aber nicht überladen. Orientierung bietet die Nährwerttabelle.

Der Salzgehalt bleibt im Rahmen

Prüfen Sie pro Portion, ob der Wert moderat ist (Richtwert: maximal 30 % der täglichen empfohlenen Menge).



Zubereitungstipps – so bleiben Nährstoffe erhalten

Egal wie hochwertig ein Tiefkühl-Produkt ist – wird es falsch zubereitet, gehen unnötig viele Nährstoffe verloren. Für Gemüse, Fleisch und Fertiggerichte gelten dabei unterschiedliche Grundregeln.

Tiefkühl-Gemüse

bleibt am nährstoffreichsten, wenn Sie es schonend garen: dämpfen, dünsten oder kurz anbraten. Verwenden Sie wenig Wasser und geben Sie das Gemüse direkt gefroren in den heißen Topf oder die Pfanne. Auch die Mikrowelle ist geeignet, weil sie schnell und ohne zusätzliches Wasser erhitzt.



Tiefkühl-Fleisch

sollte vollständig und sicher durchgegart werden. Tauen Sie es im Kühlschrank auf, entsorgen Sie das Auftauwasser und garen Sie das Fleisch bei moderater Hitze, damit es saftig bleibt. Vorgegarte Produkte können Sie direkt erhitzen, aber nicht zu lange, damit sie nicht austrocknen.



Tiefkühl-Fertiggerichte

gelingen am besten nach Anleitung. Halten Sie Zeiten und Temperaturen ein, damit Geschmack und Struktur erhalten bleiben. Zu langes Erhitzen zerstört empfindliche Nährstoffe. In der Mikrowelle gelingt das Erwärmen bei vielen Produkten besonders schnell und schonend.

Kurz und knapp: So integrieren Sie Tiefkühl-Kost optimal in Ihre gesunde Ernährung

Auswahl

Ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen

Tiefkühl-Gemüse + frisches Obst

Smoothies mit Tiefkühl-Beeren

Currys, Pfannen, Bowls

Prüfen

Verpackung lesen

Je kürzer die Zutatenliste, desto besser

Zusatzstoffe vermeiden

E-Nummern checken

Zubereitung

Nährstoffe schonend erhalten

Gemüse dünsten und zu viel Wasser vermeiden

Fleisch durchgaren, aber nicht länger als nötig erhitzen



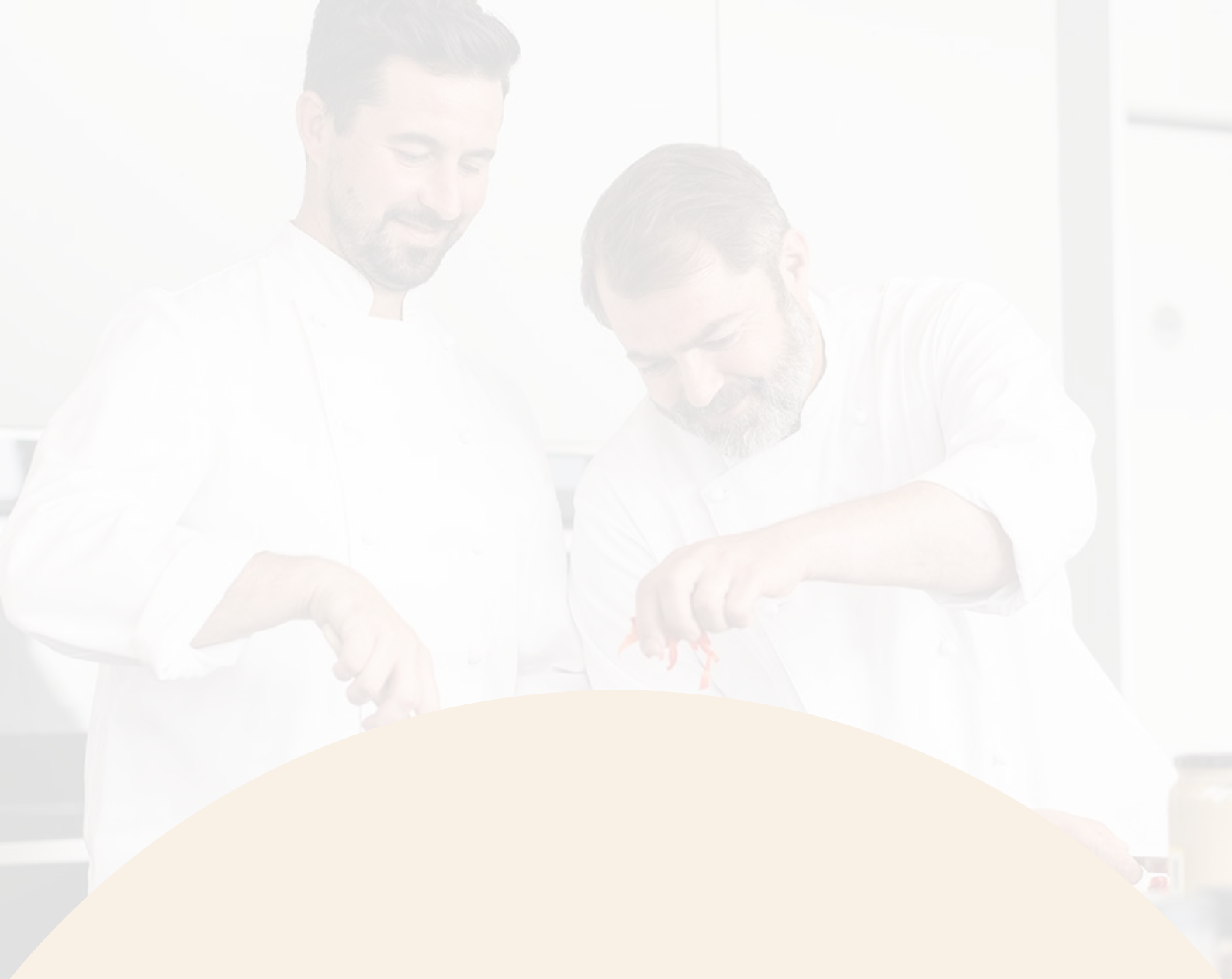
Stolperfallen

Diese Produkte nur sparsam nutzen

Tiefkühlpizza

Panierte Snacks

Fertigpfannen mit viel Fett/Salz



Tellerglück