

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 44: **Einfrieren - ohne Plastik**



- ❄ in Gläsern
- ❄ in Edelstahldosen
- ❄ in Wachspapier
- ❄ in Stoffbeuteln (bedingt)

Plastik ist zwar praktisch:

- Stapelbare Dosen sind leicht und platzsparend.
- Farbige Deckel verhelfen zu gutem Überblick.
- Beutel passen sich flexibel z.B. Brot, Brötchen oder Fleisch an.

Problem ist aber: Plastik

- zersetzt sich schon ab der ersten Nutzung
- enthält gesundheitsschädliche **Weichmacher**
- führt zu Abrieb umweltschädlicher **Mikropartikel**
- verursacht viel **Müll**

Alternative 1: Glas

- geeignete Gläser:
 - Schraubgläser z.B. für Marmelade und Obstkonserven mit möglichst großer Öffnung und zylindrischer Form; Deckel mit PVC-freier Dichtung, kenntlich meist an der blauen Färbung
 - Einmachgläser
 - Auflaufformen aus Glas oder Borosilikitglas, z.B. Jenaer Glas
- Geeignete Füllungen:
 - flüssige und breiige Speisen wie Suppen, Saucen, Kompott
 - kleinteilige Speisen wie Beeren, zerkleinertes Gemüse und Obst
 - Auflaufformen: Torten, Pizza, Auflauf
- So geht es:
 - stückiges Gefriergut randvoll einfüllen
 - Gläser mit flüssigem Gefriergut nur zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen, damit sie nicht platzen
 - Gläser mit Flüssigkeiten stehend einfrieren
 - erhitzte Speisen erst abkühlen lassen, dann einfrieren
 - Auftauen: Glas über Nacht im Kühlschrank antauen lassen oder wenige Stunden vor dem Gebrauch bei Zimmertemperatur auftauen. Ein gefrorenes Glas mit heißem Wasser zu übergießen, führt leicht zu Glasbruch.

Alternative 2: Edelstahldosen

- je nach Form der Dose für festes, stückiges oder flüssiges Gefriergut geeignet
- Dosen nur zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen, damit der Deckel nicht hochgedrückt wird

Alternative 3: Wachspapier/Wachstuch

- luftdicht durch die Beschichtung
- geeignet besonders für Brot, Käse, Wurst

Alternative 4: Stoffbeutel

- geeignet für Brot
- Voraussetzung: das Brot fest umwickeln, am besten 2 Stoffbeutel übereinander, damit möglichst wenige Luft durchdringt
- Haltbarkeit: einige Wochen, damit es nicht zu sehr austrocknet

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.swr.de/swr1/rp/darum-sind-eisdosen-nicht-zum-einfrieren-geeignet-100.html>
- <https://www.smarticular.net/brot-einfrieren-auftauen-vorrat-frisch-gebacken-aufbacken/>
- <https://www.smarticular.net/aufbackbroetchen-selber-machen-backen-einfrieren-schnell-auftauen/>
- <https://www.smarticular.net/einfrieren-ohne-plastik-alternativen-zu-gefrierbeutel-co/>
- <https://www.smarticular.net/lebensmittel-einfrieren-im-glas-und-ohne-plastik-so-klappts/><https://www.smarticular.net/oekologische-frischhaltefolie-ohne-plastik-selber-machen/>