

Pressemitteilung:

Stromausfall? Was tun mit Tiefkühlprodukten?

Verbrauchertipps aus dem Deutschen Tiefkühlinstitut

Berlin, 14. Januar 2026. Extreme Wetterlagen, technische Defekte oder – wie jüngst in Berlin – Angriffe auf kritische Infrastrukturen können zu kurzzeitigen bis großflächigen Stromausfällen führen. Für betroffene Verbraucherinnen und Verbraucher stellen sich dann viele unmittelbare Fragen, wie zum Beispiel: Wie halte ich im Winter die Wohnung warm? Wie lade ich mein Handy auf? Wie empfange ich Nachrichten ohne TV und Radio? Wie kann ich weiterhin kochen und andere grundlegende Bedürfnisse sichern?

Neben diesen zentralen Herausforderungen gibt es bei einem Stromausfall auch Fragen zum Umgang mit Lebensmitteln in den Kühl- und Tiefkühlgeräten. Das Deutsche Tiefkühlinstitut (dti) erläutert, worauf bei Tiefkühlprodukten im Falle eines Stromausfalls zu achten ist.

Stromausfall im Haushalt: Was ist jetzt bei Tiefkühlprodukten zu beachten?

„Kurzfristige Stromausfälle sind für Tiefkühlprodukte nicht immer kritisch“, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Juliane Zander, Referentin für Qualitätsmanagement und Nachhaltigkeit beim dti. „Wichtig ist dann, die Kälte möglichst lange im Gerät zu halten, indem die Gefriergeräte geschlossen bleiben. Besonders gut isolierte oder vollständig gefüllte Geräte bieten eine lange Kältereserve.“

Kommt es dennoch zu einem Antauen, ist Folgendes zu beachten:

- Ist nur die äußere Schicht weich, der Kern aber noch gefroren, kann es zu Qualitätsverlusten, jedoch nicht zwingend zu einem Gesundheitsrisiko kommen.
- Gegarte Speisen sowie rohe pflanzliche Lebensmittel können nach einer Kühlung (max. +7 °C) zeitnah verbraucht oder auch wieder eingefroren werden.
- Tiefgekühlte rohe tierische Produkte wie Fleisch, Geflügel oder Fisch sollten nach dem Auftauen grundsätzlich vollständig erhitzt werden; danach ist Kühlung oder erneutes Einfrieren möglich.
- Aufgetautes Speiseeis sollte entsorgt werden.

Lebensmittel bei Stromausfall draußen lagern – ist das sicher?

Bei Minusgraden ist es in Notfällen möglich, Tiefkühlprodukte kurzzeitig auf Balkon oder Terrasse zu lagern – gut verpackt und geschützt vor Schmutz, Tieren und direkter Sonneneinstrahlung. Von einer längerfristigen Lagerung draußen ist jedoch abzuraten, da Temperaturschwankungen das Wachstum von Mikroorganismen begünstigen können.

Sicheres Auftauen – ein wichtiger Teil der Küchenpraxis und -hygiene

„Wir empfehlen, Tiefkühlprodukte grundsätzlich schonend im Kühlschrank aufzutauen – sofern der Hersteller nichts anderes angibt, um das Wachstum möglicher Keime zu minimieren“, erläutert Juliane Zander vom dti. „Beim Auftauen von rohem Fleisch, Geflügel oder Fisch sollte die Verpackung entfernt und das Produkt in eine ausreichend große Schüssel mit Sieb oder Durchschlag gelagert werden, damit das Auftauwasser abtropfen kann. Achten Sie darauf, dass das Auftaugut nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommt; die Schüssel sollte abgedeckt sein. Die Auftauflüssigkeit ist sorgfältig zu entsorgen. Alle Oberflächen, Utensilien und die Hände müssen anschließend gründlich gereinigt werden.“

Auftauende Lebensmittel sollten je nach Art korrekt weiterverarbeitet werden: Gegarte oder pflanzliche Produkte können kurzfristig gekühlt oder wieder eingefroren werden, rohes Fleisch, Geflügel und Fisch sollten vor dem Verzehr vollständig erhitzt werden. Wer diese Regeln beachtet und die üblichen Hygienemaßnahmen beim Auftauen einhält, kann die hohe Qualität und Sicherheit der tiefgekühlten Lebensmittel auch in Ausnahmesituationen bewahren.

Wie kann ich kochen, wenn der Strom ausgefallen ist?

Tiefgekühlte Fertiggerichte lassen sich unkompliziert auch ohne Strom zubereiten. Nutzen Sie dafür zum Beispiel einen gasbetriebenen Campingkocher. Auch ein Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird, kann zur Zubereitung einfacher Mahlzeiten genutzt werden. Diese Geräte dürfen allerdings nur im Freien genutzt werden, also etwa auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten. Das bei der Verbrennung von Holzkohle entstehende Kohlenmonoxid und der Gasaustritt von Campingkochern sind in Innenräumen hochgefährlich.

Was Verbraucherinnen und Verbraucher zusätzlich tun können

Für Fragen etwa zu Heizungsausfall, Kochen ohne Strom oder zur Notfallvorsorge allgemein sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die Hinweise des [Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe \(BBK\)](#) oder [anderer zuständiger Stellen](#) beachten. Weitere Informationen zum [„Korrekten Kühlen“](#) gibt es auch beim Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Diese Pressemeldung finden Sie auf www.tiefkuehlkost.de

Das Deutsche Tiefkühlinstitut e.V. (dti) ist die Interessenvertretung und Kommunikationsplattform der Tiefkühlwirtschaft in Deutschland und vertritt als Spitzenverband über 150 überwiegend mittelständische Unternehmen aus allen Teilen der Tiefkühlkette, von Industrie über Logistik und Handel. Die Tiefkühlwirtschaft, mit einem Gesamtumsatz von über 22 Milliarden Euro einer der wichtigsten Zweige der Lebensmittelindustrie, versorgt täglich rund 83 Millionen Menschen in Deutschland mit frischen, tiefgekühlten Lebensmitteln und ist ein wichtiger Lieferant für den Handel, die Gastronomie und die Gemeinschaftsverpflegung. 2024 stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten in Deutschland laut dti-Absatzstatistik auf einen Rekordwert von 50 kg. Der Gesamtabatz lag 2024 bei über vier Millionen Tonnen.

Kontakt:

Deutsches Tiefkühlinstitut e. V. (dti)

Nina Kollas

Tel.: +49 (0)30 280 93 62-12

E-Mail: kollas@tiefkuehlkost.de

www.tiefkuehlkost.de