



Vorteile von Cook & Freeze

Mai 2026

	Cook & Freeze
Ernährungsphysiologie	<ul style="list-style-type: none">• Tiefkühlung (bzw. Schockfrostung) bremst die Aktivität lebensmitteleigener Enzyme• Maximum an Vitaminen bleibt erhalten• Nährstoff- und vitaminschonend
Mikrobiologie und Hygiene	<ul style="list-style-type: none">• Produktionschargen werden auf mikrobielle Unbedenklichkeit überprüft• Lagerung bei -18 °C unterbricht das Wachstum von Mikroorganismen und die unmittelbare Zubereitung auf 75 °C bietet ein Maximum an mikrobiologischer Sicherheit
Sensorik	<ul style="list-style-type: none">• Der Stillstand des mikrobiologischen Wachstums und die starke Verlangsamung chemischer Reaktionen garantieren eine hohe sensorische Qualität über mehrere Monate
Planung	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitung direkt zum Zeitpunkt des Bedarfs• Flexibles Reagieren auf die tatsächliche Anzahl der Tischgäste• Gute Planung der Arbeitsorganisation• Schlanke Küchenprozesse• Geringe Lagerhaltung und wenig Personalkosten bei planmäßiger, kompletter Anlieferung
Nachhaltigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Vermeidung von Essensresten durch portionsgenaue Zubereitung• Vermeidung von Überproduktion aufgrund der langen Lagerfähigkeit



Vorteile von Cook & Freeze



Mai 2026

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2014): DGE-Praxiswissen. Vollwertige Schulverpflegung. Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): Cook & Freeze (Tiefkühlkostsystem), [online] <https://www.schuleplusessen.de/schule/verpflegungssysteme/cook-freeze> [18.05.2026].
- Deutsches Tiefkühlinstitut e. V. (dti) (o. J.): Gesunde Ernährung, [online] <https://www.tiefkuehlkost.de/tk-fuer-alle/nachhaltigkeitsqualitaet/produktqualitaet/gesunde-ernaehrung> [18.05.2026].
- Träger M, Chalupová L, Thiele S (2024): Analyse und Bewertung gängiger Speisenproduktionssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung hinsichtlich einer nachhaltigen Produktionsweise, in: 15. DGE-Ernährungsbericht, S. 479-540, [online] <https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf> [18.05.2026].

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
ernaehrung@apetito.de

