

# Was wir essen

## Convenience-Produkte – schnell und bequem aber auch empfehlenswert?

Ob Tiefkühlpizza, geschälte Kartoffeln, Tütensuppe oder Backmischung, in vielen Haushalten werden regelmäßig Convenience Produkte verwendet. Sie sind einfach und schnell zu zubereiten und die Angebotsvielfalt nimmt stetig zu. Aber wie sieht es mit der Qualität dieser Produkte aus?

### Convenience Produkte- was heißt das eigentlich?

Der Begriff Convenience kommt aus dem Englischen und bedeutet Bequemlichkeit und Komfort. Convenience Produkte sorgen demnach für mehr Bequemlichkeit, denn sie sind schon vorbereitet und ersparen mindestens einen Arbeitsschritt bei der Zubereitung.

### Warum erfreuen sich Convenience Produkte wachsender Beliebtheit?

Vor allem Alleinlebende, junge Paare ohne Kinder und Familien mit Kindern unter 14 Jahren kaufen überdurchschnittlich häufig Fertigprodukte. Hauptgrund ist die Zeitersparnis, denn sie lassen sich schnell und einfach verarbeiten und erleichtern damit die Haushaltsführung. Auch ohne umfassende Kochkenntnisse gelingt die erfolgreiche Zubereitung. Bei den Tiefkühlprodukten sind Pizza und Pommes die Spitzenreiter.

### Sind Convenience-Produkte zu empfehlen?

Aufgrund der großen Angebotsvielfalt kann diese Frage nicht mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden. Allgemein gilt: Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet ist,

desto besser ist es für eine vollwertige Ernährung!

Wer Convenience-Produkte bewusst auswählt und mit frischen Lebensmitteln ergänzt, kann durchaus eine gute ernährungsphysiologische und sensorische Qualität erreichen. Zum Beispiel kann Tiefkühlgemüse mehr Vitamine enthalten als zu lange gelagertes Frischgemüse. Bei stark verarbeiteten Produkten geht es häufig nicht ohne Zusatzstoffe, hier gibt ein Blick auf die Zutatenliste Auskunft. Auch hat die „Bequemlichkeit“ ihren Preis.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Zutatenliste und Nährwertangabe beachten. Häufig sind der Fett, Zucker sowie Salzgehalt zu hoch.
- ✓ Convenience und Frischeprodukte kombinieren. Vor allem mit Gemüse, Salat und Obst ergänzen.
- ✓ Tiefkühlprodukte den Konserven vorziehen.
- ✓ Beim Erwärmen schonende Verfahren wie z.B. Dünsten oder Dämpfen wählen, um Nährstoffverluste möglichst gering zu halten.
- ✓ Den Geschmack mit frischen Zutaten wie z.B. Kräutern verfeinern.

