

## ***Fertiggerichte – die Auswahl macht’s...***

***Die Verwendung von Fertiggerichten gehört heute zum Alltag. Frische Lebensmittel haben bei Kindern nicht das „coole“ Image, wie es sich die Eltern wünschen. Kinder entscheiden nicht danach, ob etwas gesund oder ungesund ist. Sie essen was ihnen schmeckt oder was ihre Vorbilder essen.***

---

Exakte Zahlen wie oft Fertiggerichte auf den Tisch kommen gibt es nicht. Tendenz auf jeden Fall steigend. Merkmal aller Fertigprodukte ist, dass mindestens ein Schritt in der Vor- oder Zubereitung industriell erfolgte. Das erleichtert die Planung, spart Zeit, Energie, benötigt geringe Kochkenntnisse und gelingt immer. Und der Nachwuchs ist damit auch durchaus zufrieden. Nach wie vor enthalten zwar viele Fertiggerichte zu viel Salz, zu viel Zucker, zu viel Zusatzstoffe und zu viel Fett - oft viele gesättigten Fettsäuren oder gehärtete Fette. Unter ökologischen Aspekten sind Fertiggerichte vor allem wegen der Verpackung und der mangelnden Information über die Herkunft der Zutaten negativ zu bewerten.

### **Tipps für eine sinnvolle Auswahl**

- Nährstoff- und Energiegehalt müssen auf jedem verpackten Lebensmittel angegeben sein. Vergleichen Sie ähnliche Produkte miteinander und beachten Sie dabei auch die angegebene Portionsgröße. Mit dem Nutriscore können Lebensmittel aus einer Produktgruppe einfach miteinander verglichen werden.
- Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten unentbehrlich. Sie gewährleisten eine lange Haltbarkeit, sorgen für eine gleichbleibende Konsistenz und Farbe und verstärken Geschmack und Aroma. Bei Lebensmitteln mit zahlreichen E-Nummern sollten Sie Zurückhaltung üben. Zwar stellen Zusatzstoffe keine akute gesundheitliche Gefährdung dar, aber sie weisen auf eine starke Verarbeitung hin. In Bioprodukten sind wesentlich weniger Zusatzstoffe erlaubt.
- Lebensmittel mit Vitamin- oder Mineralstoffzusätzen versprechen ein „Plus“ an Gesundheit. Sie sind jedoch überflüssig.
- Aromen und Geschmacksverstärker machen Fertiggerichte besonders geschmacksintensiv und verführerisch. Sie stehen wie Süßstoffe in dem Verdacht, den Hunger zu verstärken und damit das Sättigungsgefühl negativ zu beeinflussen. Die starke Aromatisierung von Speisen stumpft außerdem den Geschmackssinn ab und lässt natürliche Lebensmittel fade erscheinen.
- Tiefkühl-Gemüse gibt es ohne Zusatzstoffe. Sie sind oft vitaminreicher als selbst zubereitete Speisen, da sie ohne Lagerzeit sofort schonend verarbeitet werden.
- Wählen Sie kleinere Packungen. Es gibt gut belegte Untersuchungen dazu, dass man mehr isst, je größer die Packung ist.

- Beachten Sie den Zuckergehalt. Selbst herzhafte Lebensmittel enthalten oft reichlich Zucker. Er muss in der Nährstofftabelle aufgelistet sein.
- Statt Müslimischungen mit Zuckerzusatz, Getreideflocken selbst mit Samen, Nüssen und Trockenfrüchten bzw. frischen Früchte ergänzen.
- Obstkonserven oder Obstsaft so selten wie möglich. Frisches Obst immer bevorzugen.
- Fertiges Salatdressing vermeiden. Ein Essig-/Öldressing mit Kräutern oder Joghurtdressing ist schnell selbstgemacht und viel preiswerter.
- Pudding, Joghurt- oder Quarkdesserts mit frischen Früchten selbst machen. Der Arbeitsaufwand ist gering und die Zuckermenge kann wesentlich reduziert werden.
- Pizza und andere Fertiggerichte sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen. Wenn doch kann mit ergänzendem Gemüsebelag oder einem Salat aufgewertet werden.
- Pommes im Backofen zubereiten und öfter durch Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln oder ein Kartoffelpüree ersetzen.
- Gemüsesuppen aus der Tüte enthalten Gemüse nur in Spuren und sind keine Alternative zu einer frischen Gemüsesuppe.

## Übrigens:

Kinder kochen gerne – kochen und essen Sie mit der ganzen Familie! Kochkurse bringen neuen Schwung in ihren Küchenalltag!

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

---

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)