

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. Laut einer Studie des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung nehmen 86 Prozent der Kinder zwischen 2 und 18 Jahren innerhalb von drei Tagen mindestens einmal ein solches Produkt zu sich. 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 auch Fette mit viel gesättigten Fettsäuren oder gehärtete Fette. Auch unter ökologischen Aspekten sind Fertiggerichte vor allem wegen der aufwändigen Verpackung und der mangelnden Information über die Herkunft der Zutaten schlechter zu bewerten. Trotzdem ist eine generelle Ablehnung dieser Produkte nicht richtig. Auch selbstzubereitete Speisen können zu fett und zu salzig sein oder zu lange warmgehalten werden.

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 (GDA).
- Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten unentbehrlich. Sie gewährleisten eine lange Haltbarkeit, sorgen für eine gleich bleibende 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 Nahrungsergänzungen wie Vitaminen und Mineralstoffen versprechen ein „Plus“ an Gesundheit. Sie sind überflüssig.
- Aromen und/oder Geschmacksverstärker machen Fertiggerichte besonders geschmacksintensiv und verführerisch und stehen wie Süßstoffe in dem Verdacht, den Hunger zu verstärken und damit das Sättigungsgefühl negativ zu beeinflussen.

KINDERERNÄHRUNG

Die starke Aromatisierung von Speisen stumpft außerdem den Geschmackssinn ab und lässt natürliche Lebensmittel fade erscheinen.

- Tiefkühl-Gemüse oder Konserven 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 umso 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.
- Müslimischungen ohne Zuckerzusatz kaufen, selbst ergänzen mit Samen, Nüssen und frischen Früchten, bzw. Trockenfrüchten.
- Bei Fertigsalaten sind oft große Zuckermengen versteckt. Stattdessen Gemüse in Streifen schneiden und zum Knabbern anbieten.
- Obstkonserven oder Obstsaft so selten wie möglich. Es gibt ganzjährig ein großes frisches Obstangebot.
- Fertiges Salatdressing vermeiden. Ein Essig-/Öldressing mit Kräutern oder Joghurdressing 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.
- Fertige Nudelgerichte sind überflüssig – selbst hergestellte Gemüsenudeln oder Gemüsereis sind mit geringem Aufwand zubereitet. Eine Dose Tomaten mit Kräutern und gutem Öl gewürzt ist auch für die schnellste Küche eine Alternative.
- Pommes 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

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern