Der tägliche Lieferservice hat neben dem warmen Menü den Vorteil, dass oft auch noch andere Serviceleistungen wie kleine Hilfen bei hauswirtschaftlichen Arbeiten oder Botengänge angeboten werden.

Tipps für die Auswahl des Anbieters:

- Suchen Sie sich einen möglichst nahen Anbieter der auch kurzzeitig Änderungswünsche ermöglicht.
- Vereinbaren Sie eine Woche Probeessen und testen Sie den Geschmack des Essens, aber auch die Pünktlichkeit des Lieferanten.

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Gestaltung: www.wormundlinke.de • Bildnachweis: Titel: © M. Worm; S.3 © fotolia.com – Ildi; S.4 © fotolia.com – contrastwerkstatt • Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier • 2. Auflage, Dezember 2014

Verbraucher
Service
Bayern
im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

schmeckt. belebt. stärkt.
Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Fix und Fertig –

Essen leicht gemacht

[Informationen über Fertigprodukte und „Essen auf Rädern“]

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Convenience- und Fertigprodukte

Für Senioren gibt es gute Gründe „Convenienceprodukte“ also bequeme, bereits vorbereitete Lebensmittel zu kaufen. Sie erleichtern das Planen, Einkaufen und Zubereiten von Mahlzeiten erheblich.

Tipps für den Einkauf

- Bevorzugen Sie Produkte mit einer kurzen, gut lesbaren Zutatenliste und wenig Zusatzstoffen.
- Konserven sind besser als ihr Ruf und Eintöpfe schmecken oft sehr gut.
- Tiefkühlost ist besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen und meistens frei von Zusatzstoffen.
- Das Angebot im Kühlregal wird immer größer und schmeckt oft wie „hausgemacht“.
- Wählen Sie Lebensmittel aus, die wenig Zucker, wenig gehärtete und tierische Fette und wenig Salz enthalten. Das erkennt man an der Nährwertkennzeichnung.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro 100 g Trockenprodukt	1 Portion (406 g)**
Brennwert	1488 kJ/351 kcal	2240 kJ/528 kcal
Eiweiß	7,8 g	11,8 g
Kohlenhydrate	73,4 g	110,3 g
davon Zucker	1,6 g	2,4 g
Fett	2,9 g	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	2,0 g
Ballaststoffe	2,5 g	3,6 g
Natrium	1,0 g	1,6 g

**entsprechend der Empfehlung zubereitet

- Bevorzugen Sie Hersteller, die die Herkunft und Herstellung der Produkte transparent machen.

Zum Beispiel: Ohne Gentechnik · Geprüfte Qualität Bayern · Unser Land

- Wählen Sie Portionsgrößen, die Ihrem Bedarf entsprechen
- Die Verpackung sollte sich einfach öffnen lassen.

Tipps für die Lagerung

- Halten Sie sich an die angegebenen Lagerbedingungen bezüglich Temperatur und Lagerdauer.
- Geöffnete Produkte immer so schnell wie möglich verzehren.
- Verbrauchsdatum beachten.

Tipps für die Zubereitung

- Beachten Sie die Hinweise auf der Verpackung z. B. im Wasserbad und wie lange erhitzt werden soll.
- Mit Gewürzen, Kräutern, Butter, Sahne oder Öl kann der Geschmack individuell verändert werden.
- Ergänzen Sie die warme Mahlzeit immer mit etwas „Frischem“ wie Salat und Obst.

Essen auf Rädern

Kochen fällt im Alter oft schwer. Angehörige oder Nachbarn können nicht immer helfen. Eine praktische Alternative ist es, sich das Essen liefern zu lassen. In den letzten Jahren ist die Qualität immer besser geworden.

Sie können wählen zwischen:

- Warm gelieferten Menüs die frisch zubereitet wurden oder aus gefrorenen oder gekühlten Menüs bzw. Komponenten erwärmt wurden.
- Gefrorenen Menüs oder Menükomponenten die zu Hause bei -18 Grad gelagert werden.
- Kalt gelieferte Menüs die einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden können.