

Convenience-Lebensmittel

Schnell, bequem, aber auch gesund?

Viele Haushalte setzen Convenience-Produkte regelmäßig ein und stehen den Erzeugnissen positiv gegenüber. Andererseits geben Verbraucher in Umfragen an, dass „moderne Produktionstechniken“ die Speisequalität vermindern und der Ersatz schlecht für die Gesundheit sei. Deshalb befassen wir uns hier genauer mit der Verwendung von Convenience-Produkten, ihren Vor- und Nachteilen sowie ihre Zusammensetzung.

Verwendungshäufigkeit

Convenience-Produkte haben Einzug in einen Großteil der Haushalte gehalten. Über die Hälfte der Deutschen geben an, manchmal (37%) oder häufig (16%) Fertigmahlzeiten zu kaufen, statt selbst zu kochen. Nur 8% verwenden diese nie. Im internationalen Vergleich entspricht Deutschland weitgehend dem europäischen Durchschnitt. Im asiatischen Raum sind Fertigmahlzeiten noch stärker verbreitet.

Jeweils 77% der deutschen Haushalte verwenden Soßenbinder, Fertigsoßen in Päckchen und Beuteln sowie Fixprodukte für Fleischgerichte. Regelmäßig mindestens einmal pro Woche kommen diese Produkte bei einem Viertel bis einem Drittel der Haushalte zum Einsatz. Noch höher liegt die Verzehrshäufigkeit bei Gemüsekonserven (Verwenderanteil 87%) und zubereitetem Tiefkühl (TK)-Gemüse (z.B. Rahmspinat) (91%), wobei 58% bzw. 63% der Haushalte diese Produkte mindestens einmal in 14 Tagen verzehren.

In Bezug auf die Menge nimmt Tiefkühlkost bei den Convenience-Produkten den größten Stellenwert ein. 39,3 kg Tiefkühlkost (ohne Speiseeis) wurden im Jahr 2009 insgesamt pro Person und Jahr verbraucht bzw. 81,2 kg pro Haushalt. TK-Fertiggerichte (Fertig-Mahlzeiten, Pizza und Snacks) haben einen Anteil von 28,2% am Gesamtmarkt, die Tendenz ist steigend. In der Hälfte der deutschen Haushalte wird mindestens einmal pro Monat TK-Pizza serviert.

Alter, Haushaltsgröße und Berufstätigkeit sind wesentliche Einflussfaktoren auf die Verwendung von Convenience-Produkten. Wie sich diese auf die Verzehrshäufigkeit einzelner Erzeugnisse auswirken zeigt Tabelle 1.

Berufstätigkeit und Alter lassen dabei eindeutige Effekte erkennen. Uneinheitlicher ist das Bild bei der Haushaltsgröße. Detailliertere Auswertungen zur Haushaltsstruktur zeigen, dass Single-Haushalte aller Altersgruppen sowie junge Paare ohne Kinder besonders convenienceorientiert sind. Aber auch Familien mit Kindern unter 14 Jahren verwenden die verarbeiteten Produkte überdurchschnittlich häufig. Niedrig ist der Verzehr an Convenience-Lebensmitteln dagegen bei Paaren mittleren und höheren Alters ohne Kinder im Haushalt.

Tabelle 1:

Convenience-Produkt	Kleinere HH (1-2 P.)	Größere HH (ab 3 P.)	Jüngere (bis 49 J.)	Ältere (ab 50 J.)	Berufstätige	Nicht Berufstätige
Fixprodukte für Fleischgerichte *	45,2	58,6	54,5	44,1	52,1	46,0
Fixprodukte für Gemüsegerichte *	35,2	45,4	43,1	33,5	40,9	35,2
Fertige Mahlzeiten in Schalen, Dosen etc. +	31,5	24,1	34,4	24,0	33,9	23,5
Fertigsuppen +	40,5	35,3	41,7	36,1	40,9	36,5
Kartoffelfertigpüree +	28,9	32,4	32,2	27,8	30,9	28,8
TK-Gemüse unzubereitet *	53,0	66,3	59,1	55,1	57,8	56,2
TK-Gemüse fertig zubereitet *	59,3	70,3	65,0	60,4	63,5	61,7
TK-Obst *	20,8	26,6	23,4	21,8	23,0	22,1
TK-Fischstäbchen *	36,8	56,3	51,4	34,3	46,4	38,6
TK-Pizza *	41,3	66,9	67,2	31,1	61,8	33,9
TK-Fertig-Mahlzeiten (Aufläufe) *	15,0	14,7	19,5	10,2	18,8	10,2

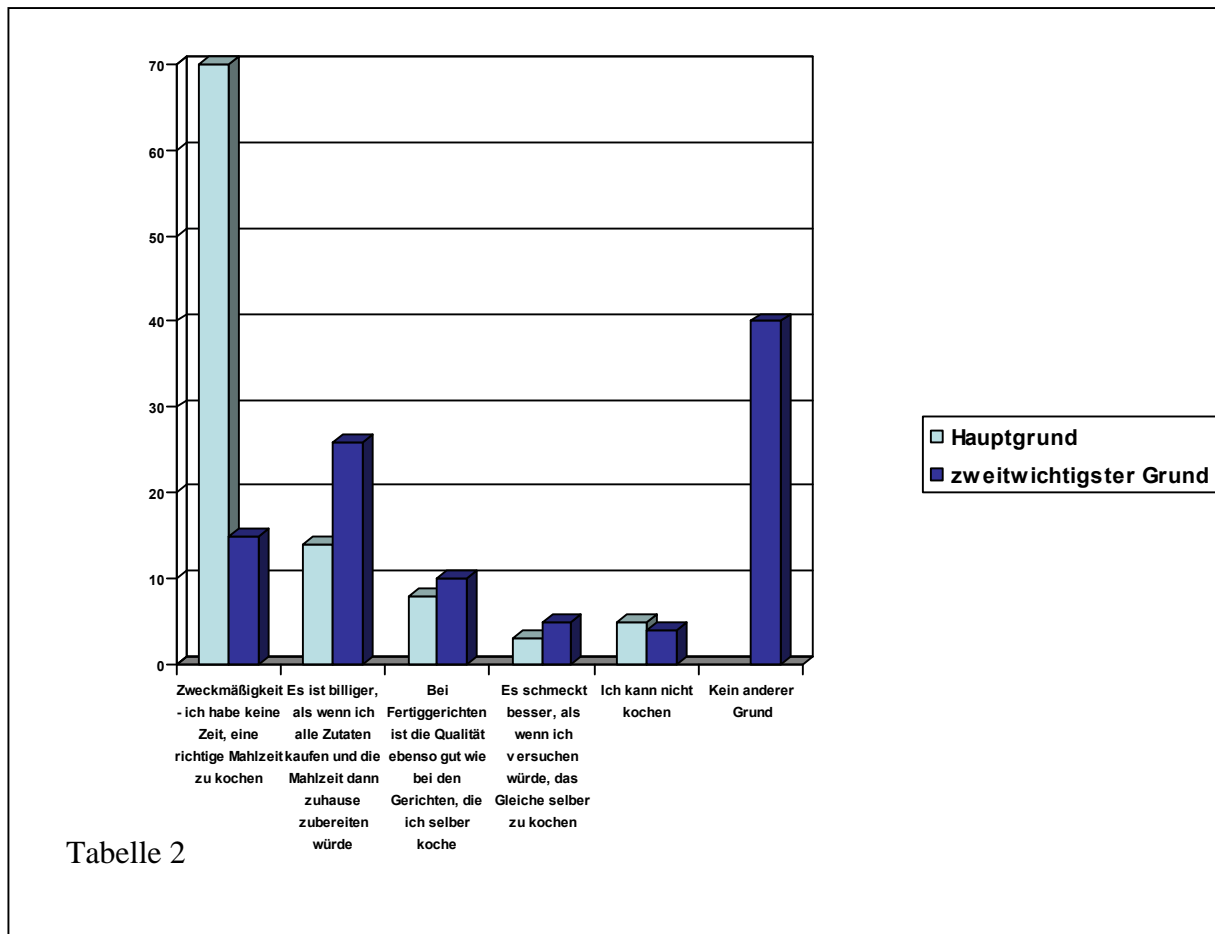
* = mind. 1 bis 2-mal im Monat, + = mind. Einmal in 14 Tagen, HH = Haushalt, J.= Jahre, P.= Personen

Gründe für die Verwendung

Convenience-Produkte sind „einfach und schnell“. Dies sind auch die Hauptbeweggründe für deren Konsum, die Verbraucher bei Umfragen nennen. Die Hälfte der Deutschen sind der Ansicht, dass Lebensmittelfertigprodukte die Haushaltsführung erleichtern. Wichtigstes Argument für die Verwendung von Fertigmahlzeiten ist die Zeitersparnis. Sie wird von 85% der Deutschen als Grund für den Kauf angegeben. Vorgefertigte Lebensmittel nehmen dem Zubereitenden aber auch Arbeitsgänge ab, **deren Erfolg von der Erfahrung und Übung in der Küche** abhängt. Convenience-Produkte verhelfen somit zu einer **gelingsicheren** Zubereitung. Verschiedene Studien stellen fest, dass Interesse und Fähigkeit zu Kochen bei jungen Menschen abnehmen. Dies könnte die verstärkte Verwendung von Convenience-Produkten bei dieser Zielgruppe erklären.

Andererseits gibt es aber Hinweise, dass gerade Personen, die gerne kochen, überdurchschnittlich häufig Convenience-Produkte einsetzen. Beliebt scheint die Kombination von Selbstkochen und Convenience zu sein.

Ein weiterer wichtiger Grund für den Kauf von Fertiggerichten ist der Preis: 40% der Befragten halten diese für preiswerter als die Speisen selbst zu kochen.



Kritikpunkte

„Selbstgekocht schmeckt besser und ich weiß, was drin ist.“ Dies ist das wichtigste Argument gegen den Einsatz von Fertigprodukten in der Küche. 84% der Deutschen sind dieser Meinung. Knapp drei Viertel der Befragten schätzen frische Zutaten und selbst zubereitete Speisen.

Verbraucher bezweifeln zudem, dass die Be- und Verarbeitung im bestehenden Umfang notwendig ist. Diese Kritik betrifft vor allem stark verarbeitete Lebensmittel, die mit dem Rohprodukt nicht mehr viel gemein haben. Dies sind meist Produkte, die aus vielen verschiedenen Komponenten bestehen, die zu einem Erzeugnis mit neuer, definierter Beschaffenheit zusammengestellt wurden. Instant-Fertiggerichte, Süßwaren und Snacks sind hier zu nennen. Solche Produkte machen allerdings nur einen geringen Anteil des Gesamtangebotes an Convenience-Produkten aus.

Gerade die stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten zudem **Zusatzstoffe**, was von vielen Konsumenten negativ bewertet wird. Etwa die Hälfte der Verbraucher lehnen Zusatzstoffe ab, weil sie sie für gesundheitsschädlich halten. 47% der Frauen und 30% der Männer achten beim Einkauf von Lebensmitteln speziell darauf, dass diese möglichst keine Zusatzstoffe enthalten.

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> • Zeitsparend und wenig arbeitsaufwändige Zubereitung • Einkauf bestimmter Zutaten wie Gewürze und Soßenbestandteile entfällt. Einkaufen ist ohne Einkaufszettel möglich • Lagerfähige Produkte ermöglichen die Bevorratung • Die Verfügbarkeit ist saisonunabhängig • Produkte sind meist portioniert oder leicht portionierbar • Einfache Zubereitung ohne Rezept möglich, kaum Kochkenntnisse erforderlich • Hohe Ausbeute der Lebensmittel (kein Abfall) • Hohe Lebensmittelsicherheit • Gute Erhaltung der Vitamine in TK-Produkten • Produkte sind relativ preisstabil 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschmackliche Eintönigkeit, der Eigengeschmack der ursprünglichen Rohwaren ist häufig nicht mehr vorhanden • Meist keine ausgewogenen Mahlzeiten; oft geringer Anteil an Obst und Gemüse • Oft hoher Energiegehalt, viel Fett und/oder Zucker • Oft hoher Salzgehalt • Die Fettqualität ist nicht immer gut (gehärtete Fette, gesättigte Fettsäuren) • Nährstoffverluste durch Verarbeitung und Lagerung • Meist energieaufwändige Verfahren notwendig (Tiefkühlen, Verarbeiten, Verpacken), Müll durch Verpackung, daher ökologisch wenig empfehlenswert • Oft teurer als Frischprodukte

Tipps für den Einsatz von Convenience-Produkten

Viele Menschen sind bestrebt oder aufgrund ihrer Berufstätigkeit gezwungen, die Zeit für die Zubereitung von Gerichten in der Küche auf ein Mindestmaß zu beschränken.

Convenience-Produkte können hierzu einen wichtigen Beitrag leisten. Bei bewusster Auswahl der Produkte und/oder der Ergänzung mit frischen Lebensmitteln ist gleichzeitig eine gute ernährungsphysiologische und sensorische Qualität erreichbar.

Low-Convenience-Produkte wie TK-Gemüse, TK-Fisch, passierte Tomaten aus der Packung oder gemischter Salat aus der Tüte verkürzen und erleichtern die Zubereitung. Nachteile der fertigen Salatmischungen sind die bei der Zubereitung entstandenen Schnittflächen. Dadurch werden die Angriffsflächen für den Sauerstoff der Luft stark vergrößert, der dann mit wertvollen Anteilen und Stoffen (Vitamine, etc.) Verbindungen eingehen und sie zerstören kann – vergleichbar dem Rost am Eisen. Bedenklich sind auch Lebensmittel, die in Plastiktüten oder –behältern verpackt sind. Dort haben Keime zur Vermehrung ausreichend Gelegenheit. Die Rezeptur wird von der kochenden Person bestimmt und das Ergebnis schmeckt individuell unterschiedlich und „selbst gemacht“. Die Menge an Fett, Zucker und Salz wird durch den Zubereitenden bestimmt.

Bei **High-Convenience-Produkten** ist die Rezeptur inbegriffen. Hier lohnt es sich, die Zusammensetzung der Produkte anhand der Zutatenliste und, sofern vorhanden, der Nährwertkennzeichnung zu prüfen und mit Alternativen zu vergleichen.

Folgende Tipps können beim Einkauf und der Zubereitung hilfreich sein:

- Fertiggerichte sollten **überwiegend** Gemüse, Obst, Nudeln, Reis oder Kartoffeln enthalten
- Convenience- und Frischprodukte kombinieren. Vor allem Gemüse, Salat und Obst sollten ergänzt werden.
- Beim Einkauf die Zutatenliste und Nährwertangaben beachten. Vor allem auf Fettgehalt, Energiegehalte, Fettqualität (ungünstig sind gehärtete Fette) und den Salzgehalt achten.
- TK-Gemüse enthält meist mehr Vitamine als vergleichbare Konserven.
- Tiefgefrorene und gekühlte Produkte in Isolierbeuteln transportieren und schnellstmöglich in Kühlschrank bzw. Gefriergerät räumen.
- Gekühlte Speisen wie Salat oder geschnittenes Obst sollten gekühlt gelagert und möglichst bald verzehrt werden.
- Bei Kochtemperaturen und –dauer die Anweisungen des Herstellers beachten.
- Beim Erwärmen schonende Verfahren wählen (z.B. Dämpfen, Dünsten)
- Geschmacksverbesserungen sollten nicht oder nur sparsam mit fett- und salzreichen Komponenten wie Käse und Sahne erfolgen
- Gerichte entsprechend dem persönlichen Vorlieben geschmacklich variieren, z.B. mit Kräutern, frischen Zwiebeln und Peperoni.

Quelle: Ernährungs Umschau 7/2011