



Inhalt:

Convenience Food

- S. 2** Was ist Convenience Food?
- S. 2** Was spricht für Convenience Food?
- S. 3** Was spricht gegen Convenience Food?
- S. 4** Was sollten bei Menüplanung und Einkauf beachtet werden?
- S. 4** Was sollte bei der Zubereitung beachtet werden?
- S. 4** Convenience Food - das merke ich mir
- S. 5** Impressum



Was ist Convenience Food?

Übersetzt bedeutet Convenience Food „Bequemes Essen“. Unter diesem Begriff werden vorverarbeitete Nahrungsmittel und Mahlzeitenkomponenten sowie komplette Fertigmahlzeiten, z.B. gerüstetes Gemüse/Salat, Päcklisuppen, Fertigsaucen, Tiefkühlkost, Pizza, Mikrowellengerichte, etc. zusammengefasst.

Convenience Food wird den Bedürfnissen der Verbraucher insofern gerecht, als ihm Arbeitsschritte abgenommen werden und die Zubereitung der Mahlzeiten damit beschleunigt wird. Convenience-Produkte stehen daher vor allem bei Berufstätigen, Singles, Personen mit wenig Kocherfahrung oder wenig Zeit und bei älteren Menschen hoch im Kurs.

Um auch unter Zeitdruck viele Gäste bedienen zu können, greift die Gastronomie ebenfalls auf vorgefertigte Waren zurück, die schnell weiter verarbeitet werden können.

Convenience-Produkte können je nach dem Grad ihrer Verarbeitung in 2 Kategorien eingeordnet werden:

Convenience Food	
Teilfertige Lebensmittel	Verzehrfertige Lebensmittel
Küchenfertige Lebensmittel = teilfertige Lebensmittel, die vor dem Garen noch vorbereitet werden müssen wie z.B. Gemüse, Früchte, zerlegtes Fleisch	Fertiggerichte = Lebensmittelzubereitungen, die vollständige Mahlzeiten ergeben, die so gegessen werden oder ev. noch kurz aufgewärmt werden müssen.
Garfertige Lebensmittel = Lebensmittel, die nur noch gegart werden müssen wie z.B. gerüstetes Gemüse, mariniertes Fleisch	
Zubereitungsfertige Lebensmittel (aufbereitungsfertige Lebensmittel) = teilfertige Lebensmittel, die vorbereitet und gegart sind und nur noch gewärmt oder vermischt werden müssen z.B. Menüs oder Menükomponenten	

Quelle: Lexikon der Ernährung, 2002 Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, Berlin

Was spricht für Convenience Food?

- Mit diesen einfach und schnell verwendbaren Produkten kann man Zeit sparen und braucht, wenn überhaupt, nur minimale Kochkenntnisse. Gemüse zum Beispiel ist schon geputzt; waschen und schälen, zum Teil sogar schneiden, raffeln usw. ist nicht mehr nötig.
- Vielfach erübrigen sich auch weitere Zutaten, deren Beschaffung bzw. Zubereitung meist Zeitaufwand und Kochkenntnisse bedingen (Saucen, Gewürze usw.).
- Vorgefertigte Lebensmittel sind oftmals bereits portioniert oder können ohne Verluste portionenweise konsumiert werden.



- Lagerfähige Convenience-Produkte sind jederzeit saisonunabhängig verfügbar und verzehrsbereit.
- Herstellung, Lagerung und Vertrieb der industriell vorgefertigten Erzeugnisse unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen. Richtig verpackte und aufbewahrte Fertigprodukte sind aus bakteriologischer bzw. hygienischer Sicht generell unbedenklicher als frische Ware, weil Letztere schnell verderblich ist.
- Durch Tiefkühlung, Trocknung oder Zusatzstoffe kann die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängert werden.
- Tiefgekühlte Früchte und Gemüse haben den gleichen ernährungsphysiologischen Wert wie die frischen saisonalen Produkte, denn diese Nahrungsmittel werden unmittelbar nach der Ernte tiefgefroren. Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben weitgehend erhalten.
- Convenience-Produkte sind mit geringem Aufwand zubereitbar und damit auch für ältere, kranke oder behinderte Menschen und für Personen, die wenig Zeit zum Kochen haben, geeignet.

Was spricht gegen Convenience Food?

- Convenience-Produkte enthalten oft viel Zucker oder Fett, so dass ihr Energiegehalt häufig vergleichsweise hoch ist.
- Die Fettqualität von Convenience-Produkten ist manchmal nicht optimal. Vorzugsweise sollten Produkte ohne gehärtete Fette und stattdessen mit hochwertigen Pflanzenölen (z.B. Raps- oder Olivenöl) gewählt werden (Deklaration auf der Packung beachten!).
- Der oftmals hohe Salzgehalt von Fertiggerichten kann vor allem für Personen mit erhöhtem Blutdruck nachteilig sein.
- Weiter werden besonders importierte Erzeugnisse im Allgemeinen nicht mit jodiertem und fluoridiertem Salz hergestellt. Deshalb ist es als Ausgleich wichtig, für selbst gekochte Gerichte jod- und fluorhaltiges Salz (grüne Verpackung) zu verwenden.
- Die meisten Fertiggerichte stellen keine ausgewogene Mahlzeit dar. Der oft geringe oder gar fehlende Gemüse- und Früchteanteil steht im Widerspruch zu den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung («fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag»). Fertiggerichte mit fehlendem oder geringen Gemüse- und Früchteanteil sollten deshalb immer mit einer Gemüse- oder Fruchtportion ergänzt werden (z.B. Salat als Vorspeise, Frucht zum Dessert).
- Personen, welche auf bestimmte Substanzen (Gluten, Laktose, Milcheiweiss, Soja oder Zusatzstoffe) empfindlich reagieren, müssen die Etiketten genau studieren.
- Je nach Konservierungsart (z.B. Trocknen, Erhitzen) kann der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen



fen vermindert sein.

- Meistens sind energieaufwändige Verfahren nötig (z.B. Tiefkühlen, Verpackung, Verarbeitung usw.), weshalb Convenience-Produkte nicht nur aus ernährungsphysiologischer, sondern auch aus ökologischer Sicht nicht täglich verzehrt werden sollten.
- Schliesslich sind Convenience-Produkte fast immer teurer als Frischprodukte.

Was sollte bei Menüplanung und Einkauf beachtet werden?

- Den Einkauf richtig planen und eine Kombination von Convenience- und Frischprodukten vorsehen, vor allem in Form von Früchten, Gemüse und Salaten.
- Fertigprodukte öfters variieren, Neues (z.B. fremdländische Fertiggerichte) ausprobieren.
- Beim Einkauf Zutaten und Nährwertangaben auf der Verpackung studieren. Besonders den Fett- und Energiegehalt sowie die Fettqualität und den Salzgehalt im Auge behalten.
- Keine beschädigten Verpackungen kaufen.
- Tiefgefrorene und gekühlte Produkte in Isolierbeuteln transportieren und sie zu Hause so schnell wie möglich in den Kühlschrank oder in die Tiefkühltruhe räumen.

Was sollte bei der Zubereitung beachtet werden?

- Kochtemperatur und -dauer sind ausschlaggebend für eine gelungene Mahlzeit und für einen geringen Nährstoffverlust. Daher gilt es, die Anweisungen des Herstellers zu befolgen.
- Wo es nicht bloss um Erwärmung der Lebensmittel geht (Herd, Mikrowelle), schonende Zubereitungsarten anwenden (Dämpfen, Dünsten, Grillieren usw.).
- Die Hersteller schlagen oft Rezepte zur Geschmacksverbesserung vor – Mass halten, wenn es sich um die Ergänzung mit weiterem Fett oder mit fettreichen Komponenten wie Rahm, Mascarpone, Käse usw. oder Salz handelt.
- Die Lebensmittel und Rezepte entsprechend dem persönlichen Geschmack abschmecken und nach Belieben ergänzen: einem Beutelsalat z.B. frische Kräuter zugeben, eine Fertig-Tomatensauce mit frischen Peperoni oder Zwiebeln aufpeppen usw.

Convenience Food - das merke ich mir

- Unter Convenience Food versteht man ganz oder teilweise vorverarbeitete Nahrungsmittel und Mahlzeitenkomponenten sowie komplette Fertigmahlzeiten.
- Convenience Food immer mit frischen Lebensmitteln ergänzen.



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Endrizzi Anne, dipl. Lebensmittel Ingenieur ETHZ – food + marketing – SGE-Vorstandsmitglied

Fontana Gabi, dipl. Ernährungsberaterin HF – Zug

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.