

# ZUSATZSTOFFE IN CONVENIENCE PRODUKTEN

Die Bedeutung der Zusatzstoffe in Lebensmitteln nimmt mit der zunehmenden Technisierung der Lebensmittelproduktion zu. Zur Erleichterung technologischer Prozesse sowie zur Verbesserung von sensorischen Eigenschaften werden Stoffe in meist sehr geringen Dosierung zugesetzt.

## Sie haben die Wahl!



Foto: www.news.at

## Convenience Produkt ...



Foto: www.vital.de

## ... oder frisch gekocht?

### Was bedeuten die E-Nummern?

- **Farbstoffe**
  - zur optischen Aufbesserung
  - E 100—E 180
- **Konservierungsmittel**
  - zur Verlängerung der Haltbarkeit
  - E 200—E 297
- **Antioxidantien**
  - zum Verhindern der Reaktion mit Luftsauerstoff
  - E 300—E 385; E 270
- **Verdickungsmittel**
  - zum Binden von Wasser
  - E 400—E 495
- **Säureregulatoren**
  - für einen sauren Geschmack
  - E 260—E450; E 500—E 538
- **Geschmacksverstärker**
  - zum Intensivieren von Geschmackseindrücken
  - E 620—E640
- **Zuckeraustauschstoffe**
  - zum Süßen von Lebensmitteln
  - E 950—E 999, E 420, E 421
- **Enzyme**
  - zum Hervorrufen bestimmter Reaktionen
  - E 1105—E 1450

Quelle: Bohacek, H. (2013): E-Nummern. Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich. AK-Konsumenteninformation

# Projekt UMBESA Nachhaltiger Speiseplan

## Convenience Produkte oder doch frisch gekocht?

### WAS SIND CONVENIENCE PRODUKTE?

Convenience bedeutet „**Bequemlichkeit**“. Convenience Produkte sind industriell vorgefertigte Lebensmittel, bei denen der Nahrungsmittelhersteller bestimmte Be- und Verarbeitungsstufen übernimmt, um die weitere Zubereitung zu erleichtern.

Convenience Produkt Serviettenknödel



### WELCHE PRODUKTE ZÄHLEN ZU CONVENIENCE ?

#### Zum Beispiel:

- Tiefkühl-Gemüse
- Dressings
- Kartoffelfertigerichte
- Trockensuppe
- Würzmischungen
- Ketchup
- Mayonnaise
- Puddingpulver

#### Unterteilung in:

- **küchenfertig** (z.B. zerlegtes Fleisch)
- **garfertig** (z.B. mariniertes Fleisch)
- **verzehrfertig** (z.B. Menüs)



Foto: RMA

#### Quellen:

Wikipedia (2014): Convenience Food. Verfügbar unter: [http://de.wikipedia.org/wiki/Convenience\\_Food](http://de.wikipedia.org/wiki/Convenience_Food) [Zugriff am 06.03.2014]  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2008): Convenience Food.

**Impressum:**  
Ressourcen Management  
Agentur (RMA)  
Argentinerstraße 48/2.  
Stock:  
1040 Wien  
Tel.: +43 (1) 9132252.0  
Email: [office@rma.at](mailto:office@rma.at)

**Autoren:**  
Daxbeck H., Braunels L.,  
Ehrlinger D.

# Frisch kochen ist gesünder...

# ...und günstiger!

## Bequem, schnell, zwischendurch und überall!

So essen möchten immer mehr Konsumenten. Convenience Produkte haben aber nicht nur Vorteile. Das wohl wichtigste Argument frisch zu kochen lautet bei Vielen: „Selbstgekocht schmeckt besser und ich weiß, was drin ist.“ Andere Vorteile hinsichtlich Kochen mit frischen Lebensmitteln sind:

- **geschmackliche Vielfalt**

Die geschmackliche Eintönigkeit von Convenience Produkten wird oft kritisiert. Der Eigengeschmack der ursprünglichen Rohwaren ist häufig nicht mehr vorhanden.

- **keine Zusatzstoffe**

Besonders stark verarbeitete Lebensmittel weisen oft einen hohen Anteil an Zusatzstoffen auf (z.B. Geschmacksverstärker).

- **Nährstoffverhältnis selbst bestimmbar**

Viele Convenience Produkte weisen einen hohen Energiegehalt auf, aber auch viel Fett und/oder Zucker. Auch der Salzgehalt ist meist zu hoch.

- **höhere Fettqualität**

Besonders bei Convenience Produkten ist die Fettqualität nicht immer gut. So finden sich z.B. viele gesättigte Fettsäuren in Convenience Produkten.

- **kein Verlust von Nährstoffen**

Durch die Verarbeitung und die Lagerung verlieren Convenience Produkte seine Nährstoffe.

- **keine energieaufwändige Verfahren**

Die Verarbeitung von Convenience Produkten sind energieaufwändige Verfahren. Daher sind diese ökologisch weniger empfehlenswert.

### WUSTEN SIE, DASS ...

... Schätzungen zufolge 70% des konsumierten Salzes in Österreich aus industriell vorgefertigten Lebensmitteln kommen?



Foto: www.familienwelt24.de

## Convenience Produkte versus frisch gekocht

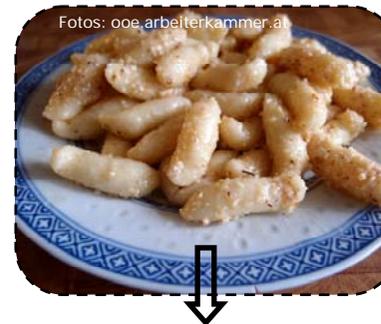
Die Arbeiterkammer OÖ hat 10 im Handel erhältliche Convenience Produkte nachgekocht und kam zu dem Ergebnis, dass die Einkaufskosten aller 10 Convenience

Produkte teurer kamen als bei der frischen Zubereitung. Der Zeitaufwand für das Kochen der frischen Speisen betrug nur etwa 15 bis 45 Minuten.

### Beispiel Nussnudeln

Frisch gekochte Nussnudeln beispielsweise benötigten bloß 35 Minuten Zubereitungszeit.

Außerdem war das Convenience Produkt um 45% teurer als das frisch gekochte.



Fotos: ooe.arbeiterkammer.at



Convenience Produkt (450 g)	frisch gekocht (450 g)
<b>Preis:</b> 3,49 Euro	<b>Preis:</b> 1,90 Euro
<b>Zutaten:</b> Erdäpfel, Weizenmehl, Weizengrieß, Ei, Vollsalz jodiert, Gewürzextrakte, Staubzucker, Haselnüsse	<b>Zutaten:</b> Erdäpfel, Weizenmehl, Weizengrieß, Ei, Salz, Muskat, Nüsse, Staubzucker, Butter

#### Quellen:

Aus der Ernährungslehre und Praxis aid (2011): Convenience-Lebensmittel. Schnell, bequem, aber auch gesund?  
[http://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/Fertiggerichte\\_vs.\\_Frisch\\_Gekochtem.html](http://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/Fertiggerichte_vs._Frisch_Gekochtem.html)