

## Convenience Food und die Industrie

Du bist was du isst. Weißt du überhaupt was du isst? Die Verantwortung der Industrie.

Heute mal wieder Pizza? Bestellen wir heute zu Mittag?

Unscheinbar fing das Fertigessen-Zeitalter 1909 mit dem „**Maggiwürfel**“ an und wurde vom namensgebenden Schweizer Hersteller gut 60 Jahre später als erster Brühwürfel auf den Markt gebracht, der nicht auf tierischer, sondern auf pflanzlicher Basis hergestellt wurde. Weil er in der Produktion deutlich billiger war, konnte er sich schnell gegen die „Liebig-Würfel“ durchsetzen. In seinen Varianten ist er bis heute ein Erfolgsprodukt.

Das wohlhmöglich erfolgreichste Fertigprodukt ist die Tiefkühlpizza. 437.733 Tonnen werden jährlich in Deutschland Absatz gemacht. Sie dauert in der Regel 12 Minuten im Ofen.

Etwas länger, aber noch entspannter geht das liefern lassen von Essen.

Lieferservices erfreuen sich bei der jungen Generation großer Beliebtheit: 29 Prozent der 14- bis 29-Jährigen lassen sich mindestens einmal pro Woche Essen nach Hause liefern.

Einer Studie der Bundesvereinigung der deutschen Ernährungsindustrie (BVE) zufolge kochen nur noch 32 Prozent der Deutschen regelmäßig selbst. 42 Prozent der Verbraucher geben hingegen an, so gut wie nie am Herd zu stehen. Die Folge: Der Absatz von Fertiggerichten steigt. Und zwar schnell. In den vergangenen Jahren hat sich der Konsum nahezu verdoppelt. Im Jahr 2005 verdrückten die Deutschen noch 570 000 Tonnen an vorgefertigten Mahlzeiten. Neun Jahre später waren es bereits 964 000 Tonnen, wie das Statistische Bundesamt mitteilt. Mediziner, Verbraucherschützer und Politiker warnen dagegen vor dem regelmäßigen Verzehr: zu viel **Fett**, zu viel **Zucker**, zu wenig wertvolle Nährstoffe. Wer sich so ernähre, laufe Gefahr, langfristig mit Übergewicht und den Folgen wie Diabetes oder Bluthochdruck kämpfen zu müssen, resümieren zahlreiche Studien.

Aber wieso machen wir das mit? Wieso verbrauchen wir so viel **Convenience-Food**? Der erste offensichtlichste Grund ist der Zeitersparnis. Zunehmender Leistungsdruck lässt weniger Zeit für frisch und ausgewogene Ernährung.

Neben den Fertigprodukten für die „Vollmahlzeit“, gibt es noch zahlreiche andere Fertigprodukte, die jeder gelegentlich zu sich nimmt. Sei es die Nutella und das Brötchen am Frühstückstisch, oder der Fruchtojoghurt zum Nachtisch.

Auch hier steckt einiges an Zusatzstoffen drin, auch welche, die man nicht vermutet hätte.

### So essen die Deutschen am häufigsten zuhause

95%

essen mindestens einmal pro Woche frische, unverarbeitete Lebensmittel

14- bis 29-Jährige lassen sich am häufigsten Essen liefern



Convenience-Produkte und geliefertes Essen sind besonders bei Männern beliebt



Verzehrfertige Produkte

26 %

17 %

Fertiggerichte

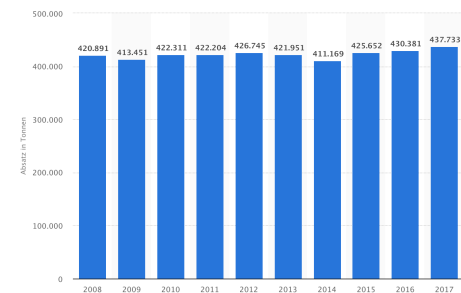
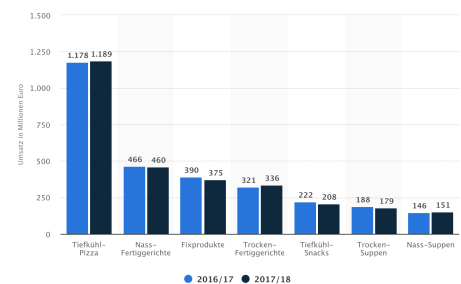
46 %

33 %

Geliefertes Essen

20 %

14 %



## Die Tricks der Lebensmittelindustrie:

Versteckter Zucker in vielen Produkten

Wie viel Zucker tatsächlich in einem Produkt steckt, ist für den Verbraucher häufig schwer zu erkennen. Die Nährwerttabelle bietet eine gute Orientierung, allerdings wird der Zuckergehalt oft schön gerechnet. Denn in der Nährwerttabelle muss nur herkömmlicher Haushalts-Zucker deklariert werden, andere Süßungsmittel nicht.

Diese werden zwar in der Zutatenliste angegeben, allerdings meist unter versteckten Namen: Dextrose, Glukose-Sirup, Traubensüße oder Gerstenmalzextrakt. Chemische Begriffe, die kaum einer kennt. **Insgesamt gibt es über 70 verschiedene Namen und Stoffe. Für viele Verbraucher sind diese Zutaten daher nicht als Zucker erkennbar.**

Einige Produkte werben außerdem damit, dass sie weniger süß sind, weniger Zucker oder keinen Zuckerzusatz enthalten. Von diesen werblichen Aussagen sollten sich Verbraucher aber nicht beeinflussen lassen, denn dies bedeutet nicht, dass kein Zucker enthalten ist. Meist werden Konzentrate oder Fruchtsaftkonzentrate eingesetzt, die zu einem hohen Zuckergehalt führen können, aber nicht als üblicher Zuckerzusatz gelten.

### Gelatine Trick:

gewonnen aus übrig gebliebenen Knochen der Fleischindustrie und versteckt in Produkten.

Bei Frischkäse gibt es verschiedene Abwandlungen in Geschmack und Konsistenz. Diese nennt man Frischkäsezubereitungen. Hierbei darf zu 30% weitere Zutaten enthalten und enthält meist aus Schweineresten hergestellte Gelatine. Das Wort „Zubereitung“ muss nicht einmal genannt werden. Neben versteckter Gelatine, wird die Frischkäsezubereitung mit Co2 Fluffig aufgeblasen.

Auch Fruchtsäfte werden mit Gelatine behandelt. Angegeben muss dieses jedoch nicht mehr auf den Inhaltsstoffen. Gelatine wird als technischer Hilfsstoff genutzt, um Trübstoffe rauszufiltern.

### Brot und Brötchen:

Immer zunehmend werden Fertigbackmischungen dem Bäckerhandwerk vorgezogen. Das Aufbackbrötchen aus dem Supermarkt ist der größte Konkurrent des Bäckers. Den Preis und der damit verbundene Aufwand ist immer schwieriger zu unterbieten. Viele Betriebe sind quasi gezwungen eine Umstellung mitzumachen und Einkommen über Tradition zu stellen.

Hinter den Fertigteiglingen, die teils nur noch fertig aufgebacken werden müssen, steckt jede Menge an Zusätzen, die das ursprünglich verwendete Mehl verarbeitungsfähig gemacht haben. Beim Vollkorn wird dem teurem Vollkorn ein Ersatz geschaffen, indem man Zuckerrübensirup und Malzextrakt verwendet. Versteckter Zucker für den Verbraucher. Bei abgepacktem Brot aus dem Supermarkt, können Inhaltsstoffe wie: Zitronensäure(hergestellt mithilfe eines Schimmelpilzes), Phosphate, Natriumacetat, E471(mono & diglyceride) etc.,

Die Gefahr:

Zitronensäure kann Erosionen an den Zähnen verursachen

Phosphate schaden stark Herz und Nieren

Erdbeerjoghurt z.B. Ländliche

<https://www.youtube.com/watch?v=c71EylVoZ3w>

Milka

<https://www.youtube.com/watch?v=wb7B-QJHdvo>

Knorr

[https://www.youtube.com/watch?v=atcrQTGWqSU&list=PL3W\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=141&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=atcrQTGWqSU&list=PL3W_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=141&t=0s)

Banane

<https://www.youtube.com/watch?v=EPVTxNGB1R8>

Honig

[https://www.youtube.com/watch?v=SfNC5TCNils&list=PL3W\\_\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=22&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=SfNC5TCNils&list=PL3W__9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=22&t=0s)

Toast

[https://www.youtube.com/watch?v=yw4rCesLAh0&list=PL3W\\_\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=28&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=yw4rCesLAh0&list=PL3W__9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=28&t=0s)

Ungekennzeichnetes Obst

[https://www.youtube.com/watch?v=bu2fUlk\\_4s8&list=PL3W\\_\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=39&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=bu2fUlk_4s8&list=PL3W__9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=39&t=0s)

Volkskrankheit Zucker

[https://www.youtube.com/watch?v=aIF\\_I7pvpMc&list=PL3W\\_\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=86&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=aIF_I7pvpMc&list=PL3W__9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=86&t=0s)

Schmelzkäse

[https://www.youtube.com/watch?v=B-ZklIpJBQs&list=PL3W\\_\\_9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=91&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=B-ZklIpJBQs&list=PL3W__9oJGn3Wh-t3iom22gStb1j-wVGon&index=91&t=0s)

Inwieweit die einzelnen Reportagen und deren Inhalt Verwendung finden werden, ist unklar.

Die Informationen sind nicht schriftlich zusammengefasst zu finden.

## Mögliche Wirkungen von üblichen Zusatzstoffen:

### Süßungsmittel:

- Das Süßungsmittel **E951 – Aspartam** löste in Tierversuchen Krebs aus und kann zu Kopfschmerzen und Gedächtnisverlust führen.
- **E999 – Quillajaextrakt** soll die Schaumbildung bei Getränken verbessern, kann aber auch die Anzahl der Blutzellen vermindern oder deren Funktion einschränken.

### Konservierungsmittel:

Der Einsatz von Konservierungsstoffen verhindert das Wachstum von Bakterien, Schimmel- und Hefepilzen. Aus diesem Grund schützen sie auch unsere Gesundheit. Sie **verlängern die Haltbarkeit** der Lebensmittel. Doch auch Konservierungsstoffe können bedenklich sein.

- **E220 – Schwefeldioxid** ist ein häufig eingesetzter Stoff, um Trockenfrüchte und Fertiggerichte haltbar zu machen. **Kopfschmerzen**, Übelkeit und Durchfall sind allerdings mögliche Reaktionen auf diesen Konservierungsstoff.
- **E249** und **E250** sind Nitrite. Vor allem die Fleischwarenindustrie setzt diese ein, um Fleisch umzuröten und zu konservieren. Diese Zusatzstoffe wirken gefäßerweiternd und blutdrucksenkend, was vor allem für Kleinkinder gefährlich ist.
- Die Verbraucherzentrale stuft **E235** als bedenklich ein. Dieser kommt nur bei der Herstellung von Provolone-Käse zum Einsatz. Als schädlich werden zudem die Kaviarfarbstoffe **E284** und **E285** eingestuft.

### Verdickungsmittel und Geliermittel:

Zusatzstoffe wie Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl geben Lebensmitteln eine bessere Konsistenz. Durch Bindemittel bekommen Saucen, Light- und Milchprodukte ein angenehmeres Gefühl im Mund. Die meisten von ihnen sind unbedenklich.

- **E407 – Carrageen** bindet Ketchup, Saucen und Pudding. Es wird unverdaut ausgeschieden und verringert die **Nährstoffaufnahme**.
- Meiden sollten Sie das Verdickungsmittel **E425 – Konjak**. Hersteller verwenden es häufig in Glasnudeln. Es soll die Nährstoffaufnahme verhindern und den Darminhalt vergrößern.

### Geschmacksverstärker:

Geschmacksverstärker sind keine schmackhaften Gewürze, sondern chemisch hergestellte Substanzen, die - wie der Name erklärt - **den Geschmack verstärken**. Zudem rufen sie ein künstliches Hungergefühl hervor.

- **E620 – E625 – Glutamat** wirken wie ein Rauschgift auf den Körper. **Migräne, Magenschmerzen, Schläfendruck** und Bluthochdruck können als Folge von Glutamat auftreten.

### Gelbe Farbstoffe – E102, E104, E110

Diese Farbstoffe färben beispielsweise gesalzene Knabbereien, Marmeladen und Pudding.

- Hautausschläge und Atemnot sind Beschwerden, die der Azofarbstoff **E102 – Tartrazin** auslösen kann. Vor allem für Menschen, die an einer Unverträglichkeit gegenüber **Aspirin** leiden, ist dieser Farbstoff bedenklich. Die krebserregende Wirkung dieses Farbstoffs ist umstritten. Identische Beschwerden kann **E110 – Gelborange** hervorrufen.
- **E104 – Chinolingelb**: Lebensmittel, die diesen Farbstoff enthalten, müssen den Hinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ tragen, weil sie **Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität** auslösen können. Des Weiteren begünstigt E104 Pseudoallergien. Das sind **Allergien**, die nur die Symptome einer **klassischen Allergie** haben, aber keine immunologische Reaktion zeigen.

## **Möglicher Aufbau:**

1. Auswahl an Produkten des täglichen Gebrauchs in einen Einkaufswagen
2.  
Auswahl von Inhaltsstoffen, die enthalten sind  
Angabe von Zuckermengen, die enthalten ist. (Stapeln von Zucker)
3. Ausrechnen des eigenen Zuckerbedarfs pro Jahr
4. Informationsaufbau und Darstellung von Statistiken zum Thema Convenience Produkten
5. Rezepte und Informationen für gesundes, ausgewogenes Kochen

## **QUELLEN:**

<https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/fertigprodukte-ungesund-tiefkuehlkost-aromen-zusatzstoffe-3084318.html>

<http://www.marktmeinungsmensch.de/studien/wie-die-deutschen-2018-kochen/>  
<https://www.sparwelt.de/unternehmen/presse/umfrage-kochboxen>

<https://www.swr.de/unternehmen/kommunikation/23-ein-discounter-erfindet-sich-neu-marktcheck-checkt-aldi-sued-28/-/id=10563098/did=20682044/nid=10563098/1yicqz4/index.html>

[https://www.diabetesde.org/ueber\\_diabetes/was\\_ist\\_diabetes\\_/diabetes\\_in\\_zahlen](https://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/was_ist_diabetes_/diabetes_in_zahlen)  
<https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/ernaehrungsbericht-2008/ernaehrungsbericht-2008/>

<https://gesundheitswelt.allianz.de/media/ernaehrung-abnehmen/Allianz-Gesundheitswelt-Versteckter-Zucker-Infografik-A4.pdf/>

<http://www.haz.de/Nachrichten/Wirtschaft/Deutschland-Welt/Deutsche-Buerger-kaufen-immer-mehr-Fertigprodukte>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/295986/umfrage/absatz-von-tiefkuehlkartoffelprodukten-in-deutschland/>

<https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/vorsicht-verbraucherfalle/versteckter-zucker-ausfuehrlich-100.html>

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/achtung-zucker-46007581>

<https://www.zdf.de/dokumentation/zdfzeit/zdfzeit-die-tricks-der-lebensmittelindustrie-1-100.html>