



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 3 | 2012



Schnell und gut

## Das Beste aus der bequemen Küche

**KATI WILHELM:**  
Komfort und Kontrolle

**VERBRAUCHERRECHTE:**  
Klartext auf Verpackungen

**FRISCHE-KICK:**  
Fertigessen veredelt



# Liebe Leserinnen und Leser,

**frisch und fertig zubereitete Lebensmittel begleiten uns schon am frühen Morgen auf dem Weg**

**zur Arbeit:** Der Kaffee “to go” auf dem Weg ins Büro, der Becher geschnittenes Obst und auf dem Weg nach Hause noch schnell eine Fertigpizza aus dem Supermarkt. Durchschnittlich 40 Kilogramm Fertigprodukte isst in Deutschland jeder im Jahr. Denn die Zeiten, in denen meist “Sie” den Haushalt und das Essen machte, während “Er” draußen das Geld verdiente und abends bedient wurde, diese Zeiten sind vorbei. Und das ist auch gut so.

## Inhalt

Kati Wilhelm:

**Komfort und Kontrolle** ..... S. 3

Fertigprodukte:

**Schnell. Vielfältig. Aber teurer.** ..... S. 4/5

Empfehlenswert?

**Dose, Glas, Tüte** ..... S. 6

Verbraucherrechte:

**Klartext auf der Verpackung** ..... S. 7

Experteninterview:

**“Das Angebot ist heute größer als je zuvor”** ..... S. 8/9

Sechs Ideen aus der Minutenküche:

**Frische-Kicks fürs Fertiggessen** ..... S. 10

Vorsicht:

**Fertiges für Kinder?** ..... S. 11

Weiterlesen:

**Tipps, Links, Lesestoff** ..... S. 12

**Doch trotz aller Kochshows mit Tipps und Tricks verbringen wir immer weniger Zeit mit Kochen.** Dies ist nicht zuletzt der heutigen Arbeitswelt geschuldet. Der Handel hat sich darauf eingestellt und bietet vom vorbereiteten Salat bis zum Menü für die Mikrowelle eine fast unüberschaubare Vielfalt von Produkten. **80 bis 90 Prozent unserer Lebensmittel kaufen wir heute vorbereitet.** “Eier und Schmalz, Zucker und Salz, Milch und Mehl” sowie Safran ergeben im Kinderlied zwar einen formidablen Kuchen – aber eine der dutzenden Backmischungen aus dem Regal tut es für die meisten Menschen heute auch, denn sie ist schneller angerührt und gelingt fast immer.

**Viele Menschen fragen sich aber mit leisem Unbehagen: Ist das vorbereitete Essen auch gut? Ist es gesund?** Oder ist es doch geschmacklich fade, fett, nährstoffarm und am Ende deutlich teurer als das selbst zubereitete Gericht? “Convenience-Produkte” nennen Experten die vorbereiteten Lebensmittel. **“Convenience” bedeutet bequem, einfach, verbraucherfreundlich.** Dieses Magazin soll Ihnen zeigen, wo Vorteile und wo Fallen dieser Produktwelt liegen. Es verrät, bei welchen Produkten die Gesundheit profitieren kann, aber auch, von welchen man besser absieht. Ich hoffe, diese Ausgabe kann Ihnen eine gute Hilfe sein, gesundes und schmackhaftes Essen zuzubereiten. Dabei wünsche ich einen guten Appetit!

Ihre Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Biathlon-Olympiasiegerin Kati Wilhelm:

# Komfort ist gut, Kontrolle ist besser

**I**ch liebe es, in aller Ruhe zu kochen. Der Alltag sieht dann leider oft anders aus. Morgens Training, nachmittags Training. Das war als Sportlerin jahrelang mein Leben. Und dazwischen schnell die Disziplin wechseln: Einkaufen, Schneiden, Braten und Rühren, um etwas Ordentliches zu essen auf den Tisch zu bringen. Nicht immer hatte ich Lust dazu, doch von einer kalten Stulle werde ich einfach nicht richtig satt. Da half nur eins: sich eine gute Trickkiste anlegen, damit es möglichst schnell und gesund etwas zu essen gab. Ein kleines Arsenal aus Lieblingsblitzrezepten, ein **Vorrat an Tiefkühlgemüse** und **so viel wie möglich vorkochen**.

Ohne den Tiefkühlschrank wäre ich aufgeschmissen. An ruhigen Abenden setze ich mich gern mal in die Küche und schnippele Gemüse auf Vorrat. Möhren vom Gemüsestand, aber auch Kohlrabi aus unserem eigenen Garten. Dabei kann man übrigens wunderbar quatschen. Auch Suppen und Braten friere ich gern ein und freue mich über die Schätze, die ich in hektischeren Zeiten dann einfach auftauen kann. Seit ich ein kleines Kind habe, muss es manchmal noch schneller gehen als früher. Komplette Fertiggerichte kommen bei uns allerdings nicht auf den Tisch, sieht man einmal von den Babygläschen für die Kleine ab. Doch **knackfrisches Tiefkühlgemüse oder leckere Beeren aus dem Frost, exotische Gewürzmischnungen aus der Spezialitätenecke oder so etwas wie frischer Pizza- oder Blätterteig** aus



der Kühltheke – das sind schon Dinge, die das Kochen für uns Erwachsene ganz wunderbar vereinfachen.

Zum Glück ist es möglich, dennoch die Kontrolle zu behalten. **Fett, Gewürze, Zucker und Salz füge ich grundsätzlich selber hinzu. So weiß ich, was im Essen drin steckt** und das Würzen und Abschmecken macht nun wirklich nicht viel Arbeit! Es fällt so viel leichter, die Ernährung in Balance zu halten – und nur dann fühlen wir uns schließlich gut.

*In diesem Sinne alles Gute für Sie,  
Ihre Kati Wilhelm*

---

*Kati Wilhelm zählt mit drei Gold- und drei Silbermedaillen bei den Olympischen Spielen zu den erfolgreichsten Wintersportlerinnen aller Zeiten.*

# Schnell. Vielfältig. Aber teurer.

Beim Gang durch den Supermarkt wird schnell klar: Außer Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch sind fast alle Produkte schon irgendwie zubereitet. Von den Regalreihen mit Cornflakes und Müsli über die vielen Meter Dosenprodukte und Tütengerichte bis hin zu dem Bereich mit Tiefkühltheken ist das meiste, was wir einkaufen, vorverarbeitet.

**D**iese Vorverarbeitung hat viele Gründe: schnelle Zubereitung, sicheres Gelingen, aber auch der Reiz neuer Geschmackswelten, die man nicht ohne Weiteres selber hinbekommt. Die Auswahl ist riesig, ein pauschales "Gut" oder "Schlecht" gibt es bei den sogenannten Convenience-Produkten nicht. Man muss genau hinschauen.

## Frisch geschnitten

An vielen Bahnhöfen locken Becher mit frischen Frucht-Cocktails von konventionell bis exotisch für unterwegs. Im Supermarkt steht neben dem Gemüse oft ein Kühlregal mit fertig geschnittenen Salaten oder Gemüsesticks; im Fach darüber warten die passenden Salatsoßen. **Vorteil: Diese Produkte sind fast so gut wie zu Hause zubereitet.** Natürlich sind sie deutlich teurer, denn das Waschen, Schneiden, Würzen hat der Handel schon erledigt. **Nachteil: Gerade bei Salaten muss man sehr genau auf das Verbrauchsdatum achten, denn hier bilden sich schnell Keime.** Kaufen Sie keine Salate, die welk wirken, bei denen die Verpackung beschädigt ist oder deren Tüten aufgebläht wirken. Und waschen Sie die Waren vor dem Zubereiten unter fließendem Wasser ab. Dadurch werden mögliche Keime zu 90 Prozent abgespült. Eine Alternative bleibt ungeschnittenes Gemüse. Sorten wie Gurken, Paprika, Pilze, Tomaten und Zucchini lassen sich sehr schnell zubereiten – und sind deutlich billiger.

## Frisch und frostig

Der Verbrauch tiefgekühlter Lebensmittel wächst. Besonders empfehlenswert sind dabei **Obst und Gemüse:** Ob Erdbeeren und Waldbeeren, Bohnen, Brokkoli und andere Gemüse aus der Tiefkühltheke – **diese Lebensmittel können sogar besser sein als frische Produkte.**

Denn sie werden vollreif geerntet und kommen nach kurzer Verarbeitung sofort in die Schock-Frostung, werden also auf minus 40 Grad heruntergekühlt. Zwischen Feld und Kühlhaus liegen dann nur wenige Stunden. Dadurch bleiben nicht nur die Form, sondern auch Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten. Wenn man zum Beispiel frische Bohnen bei Zimmertemperatur lagert, sinkt der Vitamin-C-Gehalt binnen einer Woche auf 20 Prozent. Im Eisfach bei minus 20 Grad enthalten die Bohnen auch nach einem Jahr noch 80 Prozent ihres Vitamin C. Sehr genau hinschauen muss man bei Tiefkühl-Fertiggerichten wie Pizza, Eintopf und kompletten Menüs: Manche Gerichte sind sehr fettreich und überwürzt. **Schauen Sie auf die Nährwertangaben! Beim Einkaufen hilft leider nur der Blick auf die meist klein gedruckten Inhaltsangaben: Bevorzugen Sie Fertiggerichte aus natürlichen Zutaten mit wenig Fett, Salz und Zucker.** Und ergänzen Sie die vorgefertigten Gerichte mit frischem Gemüse, dann wird die Tiefkühlkost nicht so schnell eintönig (siehe Seite 10). ■

## Eiskalter Fisch

Aus Fischfilets lassen sich schnell und einfach gesunde Gerichte zaubern: **Fisch enthält hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Kalium, Zink und Fluor.** Makrelen, Lachs und Hering weisen zudem große Mengen an **Omega-3-Fettsäuren** auf, die u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Unnötige Kalorien können Sie sich ersparen, wenn Sie **Fischfilet statt paniertes Gerichte kaufen. Achten Sie darauf, dass Ihr Fisch aus nachhaltig bewirtschafteten Beständen kommt:** Ein Garant dafür ist das blaue Zeichen des Marine Stewardship Council, kurz **MSC.**

# Der Vorrat aus Dose, Glas und Tüte



Manchmal ist es sehr praktisch, Lebensmittel für eine kleine Ewigkeit lagern zu können. Konservendosen, Einmachgläser und Instantpulver halten sich bei Zimmertemperatur, dunkel und trocken gelagert, sehr lange.

Und einige Produkte können durchaus mit guter Qualität und hohem Vitamingehalt überzeugen.

## Die Konservendose: Der Klassiker

Obwohl Konservenkost erhitzt werden muss, um den gewünschten Haltbarkeitseffekt zu erzielen, stecken in so mancher Dose noch **über-raschend viele Mineralien und Vitamine**. Das gilt zum Beispiel für Dosentomaten. Aber auch Mais aus dem Weißblech punktet mit erfreulich hohem Vitamin-B1-Gehalt. Bevorzugen Sie ungesüßte Produkte. Und Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen stecken auch nach dem Konservieren noch voll Eiweiß, B-Vitaminen und Kalium.

**Wichtig: Nutzen Sie auch die Flüssigkeit in der Dose**, zum Beispiel als Basis für eine Soße, denn Vitamine und Mineralstoffe gehen oft in die Flüssigkeit über. **Kochen Sie bereits gear-**

**tes Dosengemüse nicht noch einmal auf, machen Sie es nur warm. Stark verbeulte und beschädigte Dosen sollten Sie grundsätzlich nicht verwenden.** Und: Füllen Sie nicht sofort verzehrte Lebensmittel zur weiteren Aufbewahrung in ein anderes Gefäß um.

## Das Glas: Dunkel lagern

Gläser sind vor allem für Obstkonserven beliebt. **Wichtig ist hier die konsequent dunkle Lagerung, da Licht viele vorhandene Vitamine zerstört.** Oft enthalten Obstkonserven beachtliche Mengen Zucker, dann sind frisches Obst oder Tiefkühlfrüchte die bessere Wahl.

## Tüte und Instantbeutel

Bei Lebensmitteln in Pulverform ist die Vielfalt besonders groß. Ob Suppen, Kartoffelbrei, Grießbrei oder Backmischungen – **nur ein genauer Blick auf die Zutatenliste verschafft Klarheit über den Inhalt des Produktes.** Oft enthalten getrocknete Lebensmittel Zusatzstoffe wie Aromen, Antioxidantien und Geschmacksverstärker. Bei stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Kartoffelbrei ist von den wertvollen Inhaltsstoffen der Kartoffel nicht mehr viel vorhanden. **Achten Sie darauf, dass bei getrockneten Lebensmitteln die Salz- und Zuckergehalte zum Teil sehr hoch sind.** Eine Portion Tütensuppe kann bis zu 40 Prozent des täglichen Salzbedarfs enthalten. ■

# Was Verpackungen verraten müssen

Das Bild verspricht oft viel. Knuspriges Entenfleisch, das groß auf der Verpackung einer Instantnudelsuppe "Ente" abgebildet ist – dabei weist die Zutatenliste lediglich das Aroma "Entengeschmack" aus. Über Fruchtemüsli, das weniger als zwei Prozent Früchte enthält, ärgert sich so mancher Verbraucher genauso wie über Spargelcremesuppe, bei der der Spargel an vorletzter Stelle im Zutatenverzeichnis steht.

**Schauen Sie am besten bereits beim Einkauf genau hin. Die Hersteller sind verpflichtet, alle Zutaten und Zusatzstoffe anzugeben. Was an erster Stelle auf dem Etikett steht, bildet auch gewichtsmäßig den höchsten Anteil des Produktes.** Niemand erwartet von einem Trockenprodukt einen hohen Gewichtsanteil an frischem Gemüse (das ja hauptsächlich aus Wasser besteht). Doch auch hier gibt es große Qualitätsunterschiede. Für den namensgebenden Inhaltsstoff, also zum Beispiel Spargel bei Spargelsuppe, ist eine präzise Angabe Pflicht, wie groß sein Anteil am Gesamtgewicht des Produktes ist – beispielsweise "Spargel (6 Prozent)". Auch Zusätze wie Farbstoffe, Aromen, Binde- und Konservierungsmittel müssen ausdrücklich genannt werden. Die Angaben auf der Verpackung müssen Ihnen also genau verraten, welche Inhaltsstoffe in ihr stecken.

Und der Entenbraten? Hersteller berufen sich gern auf den Begriff "Serviervorschlag", um



die künstlerische Freiheit bei ihrer Verpackungsgestaltung zu rechtfertigen. Apropos Verpackung: **Die Konservendose aus Weißblech stellt durch ihre einmalige Nutzung eine besonders hohe Belastung der Umwelt dar. Auch Einwegverpackungen aus Glas erfordern einen hohen Energieeinsatz.** So weit möglich sollten Sie daher auf Mehrweg- oder leichte Kunststoffverpackungen ausweichen. So können Sie als Verbraucher etwas gegen den wachsenden globalen Müllberg tun. ■

# “Das Angebot ist heute größer als je zuvor”



Die Ernährungsexpertin **Ulrike Arens-Azevedo** über die überraschenden Vorteile von Tiefkühlkost, die Wahlfreiheit der Konsumenten und die leidige Lust auf Pizza.

**Fett und salzig, diese Stichworte fielen früher bei Fertiggerichten als erstes. Sind die so-**

**nannten Convenience-Produkte besser geworden?**

Das Angebot ist heute größer als je zuvor. Da ist alles dabei: Produkte mit sehr hochwertigen Zutaten, bei denen die Hersteller auch auf die Umweltauswirkungen achten sowie ohne Geschmacksverstärker und sonstige Tricks arbeiten – besonders bei Tiefkühlprodukten. Aber es gibt weiter Angebote wie Tütensuppen oder manche Fertig-Menüs, die wenig Nährstoffe und viel Fett enthalten. Immerhin: Als Kunde hat man heute die Auswahl.

**Welche Fertigprodukte überzeugen bei Nährstoffen und Vitaminen?**

Einzelne Gemüsesorten in der Tiefkühltruhe wie Brokkoli, Erbsen oder Grünkohl können selbst zubereitetem Gemüse sogar überlegen sein. Spinat etwa wird schon auf dem Feld gewaschen, blanchiert und dann direkt schockgefroren. Das kann man privat nicht überbieten. Mit jedem Verarbeitungsschritt, der sich dann anschließt, geht dieser Vorsprung ein Stück weit verloren.

**Worin sind besonders wenige Wertstoffe enthalten?**

In lange haltbaren Trockenprodukten wie Suppen aus der Tüte und Kartoffelpulver finden Sie nur noch geringe Mengen an hitzeempfindlichen Vitaminen, denn diese gehen bei der industriellen Trocknung verloren. Und bei Spargelcreme- oder Brokkoli-Tütensuppen sind Spargel oder Brokkoli meist nur in Spuren enthalten. Sie werden durch Fettpulver, Aromen und Geschmacksverstärker ersetzt.

**Was raten Sie Leuten, denen Geschmacksstoffe, Farben und Haltbarmacher suspekt sind?**

Als Faustregel gilt: Je höher der Vorverarbeitungsgrad eines Produktes ist, desto eher können Zusatzstoffe enthalten sein. Diese Stoffe sind geprüft und europaweit zugelassen. Sie sind nach allem, was man weiß, und unter Berücksichtigung teilweise festgelegter Höchstmengen gesundheitlich unbedenklich. Aber auch die Zulassungslisten ändern sich. Zuletzt wurden zum Beispiel die Grenzwerte für sogenannte Azofarbstoffe gesenkt. Wer Bedenken hat, kann dank des großen Angebots auf Produkte ohne Zusatzstoffe ausweichen, auch wenn die oft teurer sind.



## Viele Menschen haben speziell bei dem Geschmacksverstärker Glutamat Bedenken – zu Recht?

Es gibt Berichte von einer Glutamat-Unverträglichkeit, die Leute klagen dann über Mundtrockenheit, Übelkeit oder andere Symptome. Aber die allermeisten Menschen haben kein Problem mit Glutamat, das ja auch in reifen Tomaten, Fisch oder Parmesankäse enthalten ist. Glutamat ist aus wissenschaftlicher Sicht in den üblicherweise verzehrten Mengen unbedenklich.

## Hefeextrakt enthält Glutamat, ist laut Gesetz aber kein Geschmacksverstärker und wird auch oft in Bio-Fertigprodukten eingesetzt. Kann jeder diesen Stoff ohne Bedenken zu sich nehmen?

Ja. Hefeextrakt und auch Glutamat lassen es außerdem zu, mit weniger Salz zu kochen. Das ist gut. Zu viel Salz kann Bluthochdruck begünstigen.

## Können Allergiker den Inhaltsangaben auf der Packung vertrauen?

Eine bayerische Studie hat gezeigt, dass in manchen Fertigprodukten Sellerie enthalten war, obwohl es unter den Inhaltsstoffen nicht aufgeführt wurde. Es gibt also offensichtlich schwarze Schafe unter den Anbietern, die sich nicht an die gesetzlichen Vorgaben halten. Diese Hersteller machen sich strafbar. Ab Dezember 2014 müssen wichtige Allergene im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden. Bei selbst zubereitetem Essen weiß ich als Allergiker aber ganz sicher, was drin ist.

## Wie gesund sind Bio-Fertiggerichte?

In Bio-Fertiggerichten sind 50 Zusatzstoffe zugelassen, während es in konventionellen Produkten 300 sind. Als Konsument lebe ich mit Bio-Lebensmitteln nicht gesünder, die Nährstoffe sind mit konventionellen vergleichbar.



Der Vorteil liegt in der umweltschonenderen Landwirtschaft und den Haltungsbedingungen der Tiere.

## Pizza ist eines der am häufigsten verkauften Fertigprodukte. Auch Curry-Wurst und paniertes Schnitzel legen zu. Wie oft sollte man so was essen?

Tiefkühlpizzen und Curry-Wurst haben genauso einen überhöhten Salz- und Fettgehalt wie ihre frisch zubereiteten Geschwister. Man sollte Pommes und Co. nicht öfter als ein Mal pro Woche essen.

## Fertigprodukte schmecken oft gleichförmig. Stumpft unser Geschmack ab?

Nicht solange man nicht immer dasselbe isst. Es findet aber manchmal eine subtile Gewöhnung statt: Bei sehr vielen Süßspeisen und Kuchen wird Vanille-Geschmack zugesetzt. Und wenn man selber einen Schoko-Pudding macht, glaubt man, dass etwas fehlt. Dann muss man sich an den natürlichen Geschmack erst wieder gewöhnen.

## Was ist ihr Lieblings-Fertiggericht?

Ich koche lieber selber. Aber meine Söhne waren zu meinem Leidwesen eine zeitlang sehr der Fertigpizza zugetan.

---

*Ulrike Arens-Azevedo ist Professorin für Ernährungswissenschaften an der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften und im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*

# Sechs Ideen aus der Minutenküche

- 1. Das Aufpeppen von Fertiggerichten dauert nur Sekunden.** Einer Tiefkühlpizza oder einer Fertigsuppe geben Sie mit einer Handvoll frischem oder tiefgefrorenem Gemüse und Kräutern aus der Tiefkühltruhe nicht nur einen Vitamin-Kick. Es schmeckt auch gleich viel besser.
- 2. Hülsenfrüchte in Dosen sind schon fertig gegart** und eignen sich bestens für einen schnellen Eintopf (mit Suppengemüse und Möhren aus dem Eisfach) oder einen leckeren Salat (mit Gurke Paprika, Tomate und Kräutern).
- 3. Reis lässt sich gut in größeren Mengen kochen und portionsweise einfrieren.** In der Mikrowelle oder auf dem Herd ist er sehr schnell aufgetaut.
- 4. Nudeln sind in weniger als zehn Minuten gekocht.** In der Zwischenzeit lässt sich leicht eine schnelle Tomatensoße zaubern: Knoblauch in etwas

Olivenöl anbraten, gehackte Tomaten aus der Dose dazu, aufkochen und nach eigenem Geschmack mit Tiefkühlkräutern würzen. Noch schneller: ein fertiges Glas Pesto öffnen und mit frischen Tomaten verfeinern.

- 5. Vorrat an Suppen und Eintöpfen im Eisfach zulegen.** Ideal sind nur leicht gewürzte Ansätze aus gekochtem Gemüse und Bouillon, die Sie dann beim Auftauen würzen und mit weiteren Zutaten wie saurer Sahne und frischen Kräutern verfeinern.
- 6. Salatsoße vorbereiten:** Verrühren Sie Magerjoghurt mit einem Teelöffel Rapsöl, etwas Wasser, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker. Fügen Sie Tiefkühlkräuter hinzu und füllen Sie das Dressing in ein verschließbares Gefäß. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.



# “Schlicht und ergreifend Süßigkeiten”



**Maria Flothkötter** vom IN FORM-Projekt “Gesund ins Leben. Netzwerk junge Familie” über bunt verpackte Lebensmittel für Kinder, die mit besonders viel Milch und Extra-Vitaminen werben

**Das Angebot ist groß. Aber sind Extra-Lebensmittel für Kinder tatsächlich besonders gut auf den Ernährungsbedarf von Kindern abgestimmt?**

Leider ist das Gegenteil der Fall. Wo Kinder als Konsumenten direkt angesprochen werden, beispielsweise mit speziellen Riegeln, Fruchtquarks und Frühstücksflocken, sind die Produkte in der Regel sehr süß und fett. Das sind schlicht und ergreifend Süßigkeiten. Wichtig ist also, beim Einkaufen immer wieder den Zucker- und Fettgehalt der Produkte zu vergleichen.

**Aber Kinder mögen es doch nun mal süß ...**

Das stimmt so nicht. Wenn man die Entwicklung der kindlichen Ernährung betrachtet, kommt zwar zuerst die süße Muttermilch, aber direkt danach der nicht-süße Brei. Gemüse pur. Und den akzeptieren eigentlich alle Kinder sehr gut. Wenn

man danach allerdings oft Zuckerhaltiges und Aromatisiertes anbietet, gewöhnt sich der kindliche Geschmack schnell daran.

**Was können Eltern tun, um ihre Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern?**

Zunächst ist wichtig, dass Kinder bei den Mahlzeiten Hunger haben und nicht ständig zwischendurch essen. Dann kann man ein paar Dinge berücksichtigen: Kinder mögen es bunt – und was ist bunter als Obst und Gemüse? Sie mögen es übersichtlich, in mundgerechten Portionen und ganz wichtig: nicht matschig! Und sie lieben alles, wo sie selber mitmachen und mitbestimmen dürfen: zum Beispiel die selbstbelegte Gemüsepizza oder den Erdbeershake aus dem heimischen Mixer.

**Spricht etwas gegen fertige Gerichte aus Dose oder Tiefkühltruhe?**

Ab und zu natürlich nicht. Aber wir wissen heute: In den ersten drei Lebensjahren entwickelt sich der Geschmackssinn für das ganze Leben. Deswegen empfehlen wir, häufig selbst zu kochen und Kinder mit möglichst vielen natürlichen Lebensmitteln und Geschmäckern in Berührung zu bringen.

→ [www.gesundinsleben.de](http://www.gesundinsleben.de)

→ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# Tipps, Links, Lesestoff

## Vom Eingang bis zur Kasse

Der aid infodienst hat das Heft "Convenience in der Küche. Schnell – bequem – gesund?" herausgegeben, das umfassend über vorbereitete Nahrungsmittel informiert. Die Autoren der 45-seitigen Broschüre machen einen Rundgang durch den Supermarkt von der Kühltheke bis zum Tütenregal und besprechen all das, was ihnen dabei unter die Augen kommt.

→ [www.aid.de/shop](http://www.aid.de/shop)  
Suchwort "Convenience", Preis: 3,50 Euro

## Alles über Zusätze

Auf der Internetseite des BMELV finden Sie zum Herunterladen eine Übersicht des aid infodienstes mit allen Zusatzstoffen in Lebensmitteln nach E-Nummern sortiert. Hier finden Sie auch den kostenlosen praktischen aid-E-Nummernfinder als App. Damit können Sie im Supermarkt nachschauen, was sich hinter den Nummern versteckt.

→ [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

Eine Übersicht über alle Zusatzstoffe in Lebensmitteln bietet auch eine Internetseite des Bundesverbandes "Die Verbraucher Initiative". Hier werden E-Nummern gelistet, erklärt und bewertet.

→ [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de)

## Und überhaupt

Weiteres zum gesunden Genießen auf

→ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an [312@bmelv.bund.de](mailto:312@bmelv.bund.de). Sämtliche Ausgaben finden Sie auf [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de) und auf [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) zum Download.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)  
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Stand:** Dezember 2012

**Realisierung & Gestaltung:** BLOCK DESIGN, Berlin

**Fachliche Beratung:** Prof. Helmut Hesecker, Paderborn

**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Fotos:** S. 1 (Titel): blickwinkel; S. 2: BMELV/BILDSCHEIN; S. 3: Deutsche Sport-Marketing/Ingo Peters; S. 4: mauritius images/foodcollection; S. 6: ALIMDI.NET/Creativ Studio Heinemann; S. 7: allesalltag; S. 8: Ulrike Arens-Azevedo (1), mauritius images/ib/Ulrich Niehoff (2); S. 9: mauritius images/ib/Ulrich Niehoff (1), mauritius images (2); S. 10: mauritius images; S. 11: Volkmar Schulz/Keystone; S. 12: mauritius images

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) sowie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).