

Initiative

Lebensmitteldose



AUSZUG AUS DER CONVENIENCE-UNTERSUCHUNG 2005

Durchgeführt von

Institut für Lebensmittelqualität
Daimlerstraße 4
47877 Willich

Im Auftrag der

Initiative Lebensmitteldose
zweiblick // kommunikation
Wilhelm-Hale-Straße 50
80639 München

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | EINLEITUNG | 3 |
| 2 | METHODIK | 3 |
| 3 | ERGEBNISSE | 4 |
| 3.1 | Dosen sparen Zeit | 4 |
| 3.2 | Die Untersuchung beweist hohen Vitamingehalt in Dosen | 4 |
| 3.3 | Infografik | 5 |
| 4 | SCHLUSSBETRACHTUNG | 6 |

1 EINLEITUNG

Ziel der Untersuchung war es, Lebensmittel in Dosen mit Frischprodukten im Hinblick auf die Dauer der Zubereitungszeit, den Preis sowie die Inhaltsstoffe zu vergleichen. Im Vordergrund stand die Frage, wie viel Zeit durch die Verwendung von Lebensmitteldosen gespart werden kann und wie viele Vitamine in Dosenlebensmitteln enthalten sind.

2 METHODIK

Untersucht wurden folgende Gerichte: Sauerkrauttopf mit Kasslerschulter, Tomatencremesuppe und Rotkohl.

Alle Produkte wurden küchenmäßig zubereitet. Verglichen wurden hierbei das jeweilige Produkt aus der Dose und ein gleichwertiges, nachgestelltes Produkt, das – soweit vorhanden – nach Angaben des Herstellers in gleicher Zusammensetzung mit frischen Rohwaren hergestellt wurde. Die frischen Lebensmittel wurden in verschiedenen lokalen Supermärkten und auf dem Wochenmarkt gekauft.



3 ERGEBNISSE

3.1 Dosen sparen Zeit

Die vorliegenden Ergebnisse beweisen: Durchschnittlich 20-mal schneller ist die Zubereitung von Lebensmitteln in Dosen im Vergleich zu frischen Lebensmitteln. Während ein Fertiggericht wie z.B. der Sauerkrauttopf mit Kasslerschulter aus der Dose innerhalb von drei Minuten erwärmt ist, benötigt die Zubereitung eines gleichwertigen Eintopfs circa 45 Minuten. Das Erwärmen der Dosen-Beilagen Erbsen und Möhren schlägt mit drei Minuten zu Buche, während Säubern, Schneiden und Kochen frischer Erbsen und Möhren mindestens 40 Minuten in Anspruch nimmt. Berücksichtigt man Preis und Zubereitungszeit, so sind Dosenprodukte eine gute Alternative bei vergleichbarer Qualität. In der lokalen Erntezeit ist frisches Gemüse jedoch teilweise preisgünstiger als Dosen-Gemüse.

3.2 Die Untersuchung beweist hohen Vitamingehalt in Dosen

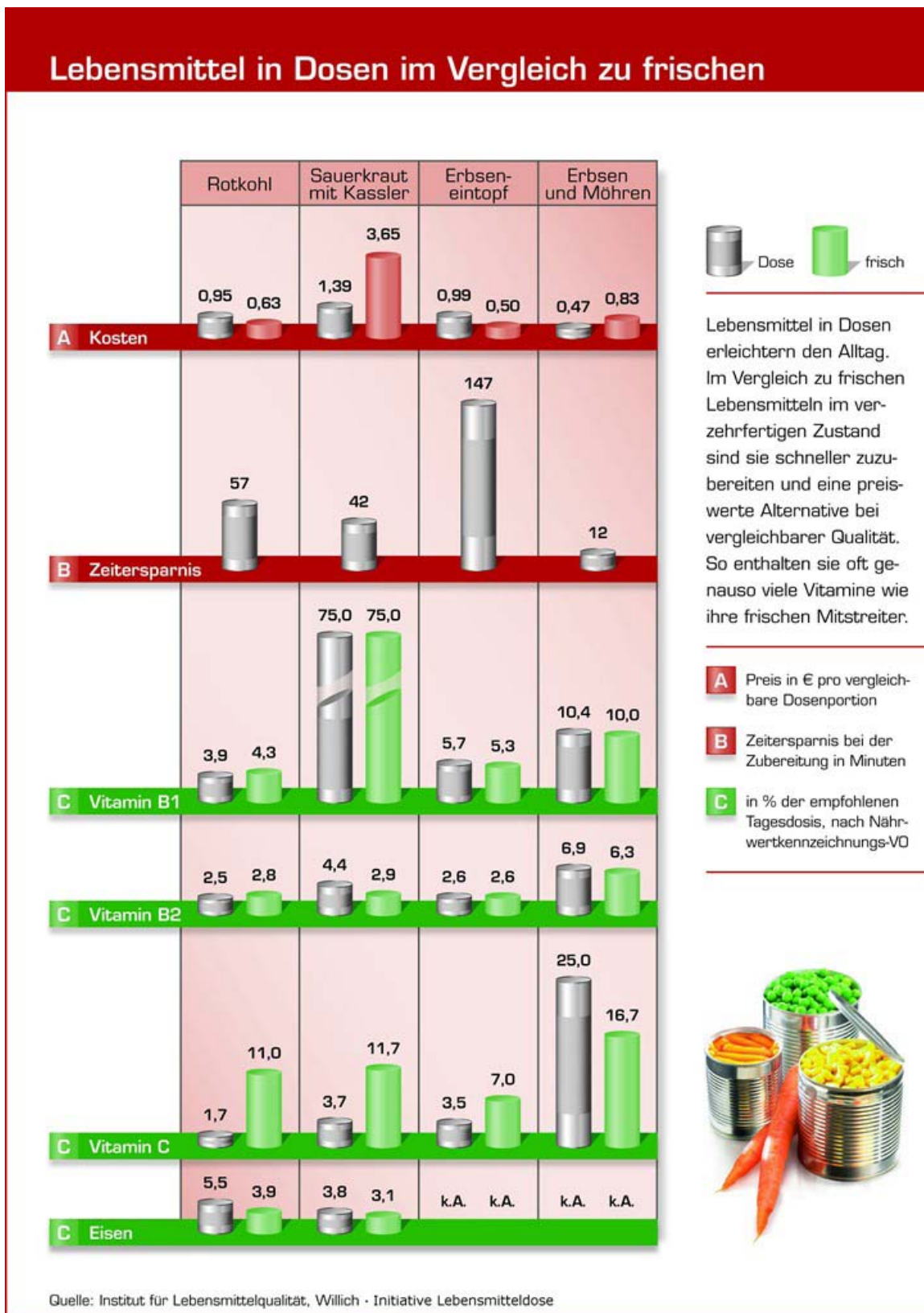
In Bezug auf Vitamine halten Dosenlebensmittel gegenüber Frischprodukten im verzehrfertigen Zustand mit. Der Körper erhält die untersuchten Vita-

mine B1, B2, C und Mineralstoffe wie Eisen auch über Lebensmittel aus der Dose in ausreichender Menge im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung: Die Untersuchung zeigt, dass mit dem Verzehr eines Fertiggerichts (à 200 g) Sauerkrauttopf mit Kasslerschulter aus der Lebensmitteldose beispielsweise 75% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C (Vergleichswert frisch: 75%) und 3,8% der empfohlenen Tagesdosis an Eisen (Vergleichswert frisch: 3,1%) abgedeckt werden können. Erwärmt man Rotkohl, nimmt man pro Portion à 200 g beispielsweise 3,9% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin B1 (Vergleichswert frisch: 4,3%) und 2,5% der empfohlenen Menge Vitamin B2 (Vergleichswert frisch: 2,8%) auf. Wird eine Tomatencremesuppe aus der Dose erwärmt, setzen die hohen Temperaturen den sekundären Pflanzenstoff Lycopin frei. Lycopin spielt genauso wie die B-Vitamine eine wichtige Rolle im Stoffwechsel. Als Antioxidantien wirken sie vor allem gegen krebserregende, freie Radikale (Cancerogene).

Keine signifikanten Unterschiede konnten gegenüber frischen Produkten beim Anteil von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten festgestellt werden.

3 ERGEBNISSE

3.3 Infografik



4 SCHLUSSBETRACHTUNG

Wer Lebensmittel aus Dosen isst, tut seinem Körper Gutes!

Prof. Dr. Reinhard Hambitzer, Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein, bewertet die Untersuchung wie folgt: „Die Dose ist besonders für Menschen mit wenig Zeit eine empfehlenswerte Alternative zu Frischprodukten. Wer Lebensmittel aus der Dose isst, tut seinem Körper etwas Gutes. Er nimmt Nährstoffe und wichtige Vitamine zu sich – und spart dabei eine Menge Zeit.“

Die aktuelle Untersuchung zeigt somit, dass Lebensmittel in Dosen den heutzutage stressigen Alltag erleichtern und eine zeitgemäße und qualitativ hochwertige Ernährungsform sind. Das frisch geerntete Gemüse wird in der Weißblechdose durch kurzes Erhitzen haltbar gemacht. Alle Vitamine sind in der Dose geschützt, denn weder Licht noch Sauerstoff können an die Lebensmittel gelangen und Vitamine zerstören.