

Die Convenience-Stufen

1 Thematische Einführung	S. 1
2 Tipps	S. 2
3 Anhang	S. 3
4 Weiterführende	Links S. 3

1 Thematische Einführung

Der Convenience-Grad von Lebensmitteln beschreibt ihren Verarbeitungsgrad. Die Kriterien, Art der Haltbarmachung und Art der anschließenden Weiterverarbeitung klassifizieren Lebensmittel in fünf Kategorien, siehe Tabelle 1.

Tabelle 1: Convenience-Grade

Convenience-Stufe	Definition	Beispiele
0: Grundstufe	Unbehandelte Rohware	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse
1: Küchenfertig	Lebensmittel, die vor dem Garen noch küchenmäßig aufbereitet werden müssen	Geputztes Gemüse, entbeintes Fleisch, geschälte Kartoffeln
2: Garfertig	Produkte, die ohne weitere Vorbereitung zu garen sind	Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, Fleisch oder Fischstäbchen paniert
3: Aufbereitetfertig	Durch Hinzufügen weiterer Speisekomponenten / Zutaten verzehrfertige Produkte erhalten	Salatdressing, Kartoffelpüree, Instant-Nudeln
4: Regenerierfertig	Menüs oder Komponenten, die allein durch Wärmezufuhr verzehrfertig werden	Fertiggerichte, vorgekochte Teigwaren, Nasskonserven
5: Verzehrfertig	Zum sofortigen Verzehr in kaltem oder warmem Zustand geeignet	Kalte Soße, fertige Salate, Joghurt, Backwaren, Wurst

(Bölts M., Dickau T., Preusse H. (2010). Lebensmittelverarbeitung im Haushalt, Hrsg. Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., S. 19)

In der folgenden Tabelle sind die verschiedenen Gruppen von Convenience-Produkten erläutert und mit Beispielen eingeordnet.

Tabelle 2: Gruppen von Convenience-Produkten

Trockenprodukte	Entstehen, indem Lebensmitteln Wasser entzogen wird. Produkte aus diesem Bereich sind z. B. Trockensuppen, -sauce und Instant-Produkte.
Nasskonserven	Werden nach dem Abfüllen in Gläser, Dosen oder Plastikscheren durch Erhitzen konserviert. So entstehen unter anderem Voll- und Halbkonserven.
Gekühlte Produkte	Lassen sich bei Kühlschranktemperatur bis zum angegebenen Haltbarkeitsdatum lagern.
Tiefkühlprodukte	Speisenkomponenten oder vollständige Gerichte werden durch rasches Gefrieren und Abkühlen auf mindestens -18 °C haltbar gemacht.

(Bölts M., Dickau T., Preusse H.: Lebensmittelverarbeitung im Haushalt, Hrsg. Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., 2010, 20)

2 Tipps

Die Tabelle 3 listet anschaulich die Vor- und Nachteile von Convenience-Produkten auf. An Hand dieser Aufstellung kann entschieden werden, welche Convenience-Produkte von Vorteil sind und welche nicht genutzt werden sollten.

Tabelle 3: Vor- und Nachteile von Convenience Produkten

Vorteile von Convenience-Produkten	Nachteile von Convenience-Produkten
Zeitsparend und wenig arbeitsaufwändige Zubereitung	Geschmackliche Eintönigkeit
Lagerfähige Produkte ermöglichen die Bevorratung	Teilweise hoher Energie-, Fett-, Zucker- und Salzgehalt
Die Verfügbarkeit ist saisonunabhängig	Verwendung von gehärteten und gesättigten Fetten
Hohe Lebensmittelsicherheit	Nährstoffverluste durch Verarbeitung und Lagerung
Gute Erhaltung der Vitamine in TK-Produkten	Oft energieaufwändige Verfahren notwendig (Tiefkühlen, Verarbeiten, Verpacken)
	Verpackungsmüll entsteht, ökologisch nicht empfehlenswert

(Quelle: eigene Darstellung nach Bölts M., Dickau T., Preusse H.: Lebensmittelverarbeitung im Haushalt, Hrsg. Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., 2010, 20f.)

3 Anhang

Prüfen Sie den Anteil von Convenience-Produkten an Ihren Speisen selbstkritisch. Wo sind Veränderungen mit welchem Ziel möglich?

Lebensmittel	Convenience-Stufe	Ziel

4 Weiterführende Links und Literatur

www.bzfe.de/inhalt/convenience-lebensmittel-1593.html

- Wissenswertes zu Convenience Lebensmitteln

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html

- Vom Bundeszentrum für Ernährung gibt es hier gebündeltes Wissen rund um nachhaltige Ernährung und nachhaltigen Konsum.

Ernährungs-Umschau 6,7/2011

IN VIA Akademie
Dorothee Peiper und Xenia Romadina
Paderborn, Februar 2019