

Fertiggerichte

aus "Der Brockhaus Ernährung"

Fertiggerichte

Welche Fertiggerichte gibt es?

Unter Fertiggerichten versteht man Hauptgerichte, die (abgesehen von einer möglichen Komplettierung) keiner weiteren Ergänzung bedürfen. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Menüs, die aus charaktergebenden Bestandteilen (zum Beispiel Fisch, Fleisch, Käse) und Beilagen (etwa Kartoffeln, Nudeln, Gemüse) bestehen. Ein Schema der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. teilt sie in verschiedene Gruppen ein: Fleischgerichte mit Beilagen, Fleischgerichte ohne Beilagen, Gemüse-Mischgerichte mit Fleischbeilagen, Suppen, diätetische und nährwertveränderte Fertiggerichte, Brühwürfelerzeugnisse, Saucen und Teigwarengerichte.

Fertiggerichte werden als Konserven, in flüssiger, getrockneter oder pastöser Form sowie als Kühl- (über 0 °C) beziehungsweise Tiefkühlkost (unter -18 °C) angeboten. Je nach Angebotsform sind sie als verzehrfertig oder teilfertig anzusehen. Verzehrfertig bedeutet, dass die Waren gleich verzehrt werden können oder vorher nur noch erhitzt werden müssen (zum Beispiel Menüs für die Mikrowelle). Teilfertig bedeutet, dass diese Produkte neben dem Erhitzen noch weitere kleine Arbeitsschritte benötigen (zum Beispiel Zusetzen von Flüssigkeit oder Vermischen getrennt zu erhitzender Bestandteile). Zu diesen Produkten gehören die Instantsuppen und -saucen, die mit Wasser aufgekocht werden müssen.

Veränderte Essgewohnheiten

Fertiggerichte spielen in der modernen Küche eine wachsende Rolle. Die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte (es gibt inzwischen wesentlich mehr Singlehaushalte und weniger große Familien; außerdem gehen in vielen Familien beide Elternteile einer beruflichen Tätigkeit nach) haben das Koch- und Essverhalten geprägt und verändert. Die Zeit, die für die Zubereitung von Speisen verwendet wird, ist stark gesunken. Damit einher geht eine verstärkte Nachfrage nach Fertiggerichten. Diese Produkte enthalten aufgrund ihrer Be- und Verarbeitung Dienstleistungen, die nicht mehr von den Verbrauchern erbracht werden müssen (zum Beispiel Zerkleinern oder Garen von Lebensmitteln), was eine erhöhte Zeiteinsparnis beim Kochen mit sich bringt. Daneben haben vorgefertigte Produkte den Vorteil, dass sie in verschiedenen Größen angeboten werden: So kann ein Produkt als Singleportion und als Familienpackung erhältlich sein.

Weiterhin lassen sich Fertigprodukte in der Regel längere Zeit lagern als frische Lebensmittel. Durch diese lange Haltbarkeit sind sie nahezu jederzeit verfügbar, unabhängig zum Beispiel von der Jahreszeit, was eine sehr rationelle Vorratshaltung ermöglicht. Darüber hinaus bieten Fertigprodukte Konstanz in Geschmack und Qualität. Es besteht zudem die Möglichkeit, Lebensmittel mit bestimmten Inhaltsstoffen anzureichern beziehungsweise Inhaltsstoffe daraus zu entfernen und die auf diese Weise behandelten Lebensmittel als diätetische Produkte anzubieten. So lassen sich beispielsweise kalorienreduzierte, natriumarme, glutenfreie und purinarmer Lebensmittel herstellen. Damit wird Personen mit Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel Diabetes mellitus) der Kauf von Lebensmitteln wesentlich erleichtert.

Verarbeitung und Konservierung

Die industriell vorgefertigten Lebensmittel und Fertiggerichte werden einer Reihe von Produktionsverfahren unterzogen. Viele dieser Verfahren sind schon lange eingeführt und gängig wie die Pasteurisation, das Sterilisieren von Konservendosen und das Trocknen. Andere Technologien wie die Ultrahocherhitzung zum Abtöten von Keimen und zum langen Haltbarmachen von Grundnahrungsmitteln (etwa H-Milch) oder die keimfreie Verpackung von Getränken sind neueren Datums.

Alle Verfahren zielen darauf ab, gesunde und haltbare Lebensmittel anzubieten. Die meisten angewendeten Verfahren sind denen der häuslichen Verarbeitung ähnlich oder hiervon abgeleitet. Obst wurde auch schon in früheren Zeiten für den Winter eingekocht, Gemüse zur Haltbarmachung in Essig eingelegt, Fleisch und Fisch eingesalzen und bestimmte Lebensmittel (zum Beispiel Obst und Fleisch) wurden getrocknet.

Zu den wichtigsten Konservierungsmethoden gehören Verfahren, die die mikrobielle Sicherheit des Produktes bewirken. Je länger haltbar ein Lebensmittel sein soll, desto besser muss es vor krankmachenden Verderbniserregern geschützt sein. Da Fertiggerichte eine lange Haltbarkeit aufweisen sollen, müssen sie unter anderem Erhitzungsverfahren unterworfen werden, zum Beispiel der Sterilisation, die meist nach Herstellung des Produktes in der Verpackung durchgeführt wird. Daneben können Lebensmittel (zum Beispiel Instantprodukte) durch Trocknung länger haltbar gemacht werden. Viele Fertiggerichte werden auch tiefgekühlt, wodurch enzymatische und mikrobielle Veränderungen verzögert werden, sodass eine Haltbarkeit über Monate hinweg gegeben ist. Bei Fertiggerichten mit mehreren Komponenten (Hauptmenüs oder Eintöpfen mit verschiedenen Zutaten) wird jede Komponente separat verarbeitet und vorerhitzt. Abschließend werden alle Zutaten zusammen in die Verpackung gefüllt.

Zweckmässige Verpackungen

Die Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen und die Keimarmut der Produkte kann nur gewährleistet werden, wenn die Lebensmittel nach der Verarbeitung keimarm verpackt werden. Für Fertiggerichte eignen sich Verpackungen aus Kunststoff, da dieser von Natur aus eine keimarme Verpackungsmöglichkeit ist beziehungsweise sich durch einfache Technologien keimarm machen lässt. Außerdem sind die so verpackten Lebensmittel gut transportfähig, leicht handhabbar und können weiteren Verfahren wie Tiefkühlen unterzogen werden. Für Tiefkühlkost muss der Kunststoff wasserdampfundurchlässig sein.

Daneben ist die Konservendose aus Weißblech eine wichtige Verpackung von Fertiggerichten. Auch Aluminiumverpackungen werden für Fertiggerichte eingesetzt, da sie sich sowohl für Tiefkühlware als auch für Gerichte mit unterschiedlichen Komponenten verwenden lassen.

In den letzten Jahren wurde unter ökologischen Gesichtspunkten zunehmend Kritik an den Kunststoff- und Konservenverpackungen der Fertiggerichte und den damit verbundenen Mengen an Abfall geübt. Man versucht deshalb inzwischen in zunehmendem Maß, Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen als Verpackungsmaterial herzustellen (so genanntes »Bioplastik« aus Lebensmittelabfällen). Die Hersteller verzichten zudem immer häufiger auf unnötige Über- oder Umverpackung. Ebenso kommen vermehrt Fertigmensüs in Gläsern auf den Markt.

Zubereitung

Für die Zubereitung von Fertiggerichten im eigenen Haushalt gibt es verschiedene Verfahren; man spricht in diesem Zusammenhang auch von der Regenerierung von Fertiggerichten.

Fertiggerichte, die als Konserve oder als Tiefkühlware angeboten werden, bedürfen meist nur einer Erhitzung. Eine wichtige Zubereitungsart, die die Entwicklung von Fertiggerichten unterstützte, ist das Garen beziehungsweise Erwärmen in der Mikrowelle. Bei Instantprodukten (Saucen, Suppen, Nudel- und Reisfertiggerichten) liegt das Fertiggericht in getrockneter oder pastöser Form vor. Es muss nur noch mit Wasser regeneriert und erhitzt werden.

Pro und Contra

Kritiker bezeichnen Fertiggerichte oft als »tote Lebensmittel«, da ihrer Meinung nach bei der Verarbeitung ein Großteil der Nährstoffe zerstört wird und nur frische Produkte ausreichende Mengen an wertgebenden Inhaltsstoffen haben. Dabei wird nicht berücksichtigt, dass durch Zubereitung im Haushalt ebenfalls oft beträchtliche Mengen an Nährstoffen zerstört werden.

Der Vorteil industriell verarbeiteter Lebensmittel liegt darin, dass der Gehalt an Nährstoffen nach der Verarbeitung - im fertigen Produkt - vielfach untersucht wird. Diese Information kann auf der Verpackung angegeben werden. Die Aussage, dass frische Lebensmittel generell einen höheren Gesundheitswert haben als verarbeitete, ist ebenfalls nicht immer richtig. Einige Lebensmittel enthalten in frischem oder rohem Zustand sogar Inhaltsstoffe, die entweder unverträglich oder giftig sind (beispielsweise Solanin). Eine generelle Aussage, ob die Selbstzubereitung von Speisen oder aber die Verwendung von Fertiggerichten gesünder ist, lässt sich daher nicht treffen. Durch die industrielle Verarbeitung gehen in der Regel höchstens 20 Prozent der Inhaltsstoffe verloren; bei der Selbstzubereitung können die Verluste durchaus höher liegen. Allerdings bestehen zwischen den einzelnen Angebotsformen von Fertiggerichten Unterschiede: Tiefkühlkost hat im Vergleich zu Konserven höhere Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen (zum Beispiel an Vitaminen), da die Frischware nach der Ernte rasch verarbeitet und tiefgefroren wird, sodass ein Abbau der Nährstoffe nur in geringem Maß erfolgt. Konserven hingegen werden längere Zeit erhitzt, sodass es zu größeren Nährstoffverlusten kommt.

Durch häufigeren Einsatz von Fertiggerichten im Haushalt und in der Außer-Haus-Verpflegung steigt die Aufnahme von Lebensmittelzusatzstoffen wie Farbstoffen, Emulgatoren und Antioxidationsmitteln, die vom Verbraucher meist als unnatürlich und gesundheitsgefährdend angesehen werden. Viele dieser Zusatzstoffe stammen jedoch aus natürlichen Quellen. Daneben gibt es auch eine kleine Zahl künstlicher Lebensmittelzusatzstoffe. Da diese, wie die anderen auch, lebensmittelrechtlichen Bestimmungen unterliegen, die einen Schutz des Verbrauchers bei bedenklichen Stoffen regeln, ist von einer Gefährdung jedoch nicht auszugehen. Einige wenige Zusatzstoffe wie Benzoate, Azofarbstoffe und Glutamate stehen allerdings im Verdacht, Pseudoallergien auszulösen.

Auch der zum Teil hohe Zusatz von Kochsalz in Fertiggerichten wird kritisiert, da ein erhöhter Kochsalzkonsum das Risiko für Bluthochdruck steigert. Eine vornehmliche Ernährung mit salzreichen Fertiggerichten (Fleischwaren, Saucen, Suppen) kann zu einer erhöhten Salzaufnahme führen. Der Zusatz von Kochsalz muss zwar im Zutatenverzeichnis aufgelistet sein, doch die genaue Menge wird nur selten genannt.

Aufgrund der Verschiedenartigkeit von Fertiggerichten ist eine generelle ernährungsphysiologische Bewertung nicht möglich. Grundsätzlich ist unter den Fertiggerichten Tiefkühl- kost wegen des geringen Verlusts an wertvollen Nährstoffen, Konserven und Instantprodukten vorzuziehen. Daneben besteht natürlich immer die Möglichkeit, Instantsuppen und -saucen oder Gerichte aus der Dose ohne großen Zeitaufwand aufzuwerten, etwa indem man zu vorgebratenen Frikadellen einen frischen Salat zubereitet.

Fertiggerichte

- [Konserven](#)
- [Instantprodukte](#)
- [Tiefkühlkost](#)

- [Mikrowellenherd](#)

- [Konservierungsmethoden](#)
 - [Pasteurisation](#)
 - [Sterilisation](#)
 - [Trocknung](#)
 - [Ultrahoherhitzung](#)
 - [tiefkühlen](#)

- [Lebensmittelzusatzstoffe](#)
 - [Antioxidationsmittel](#)
 - [Aromastoffe](#)
 - [Backtriebmittel](#)
 - [Emulgatoren](#)
 - [Farbstoffe](#)
 - [Festigungsmittel](#)
 - [Feuchthaltemittel](#)
 - [Füllstoffe](#)
 - [Gelier- und Verdickungsmittel](#)
 - [Geschmacksverstärker](#)
 - [Konservierungsstoffe](#)
 - [Komplexbildner](#)
 - [modifizierte Stärken](#)
 - [Säuerungsmittel](#)
 - [Säureregulatoren](#)
 - [Stabilisatoren](#)
 - [Trägerstoffe](#)
 - [Trennmittel](#)
 - [Kennzeichnung von Lebensmitteln](#)
 - [ADI](#)

- [diätetische Lebensmittel und Getränke](#)
 - [kalorienreduzierte Lebensmittel](#)
 - [natriumarme Lebensmittel](#)
 - [Diabetikerlebensmittel](#)

- [Kochsalz](#)
- [Bluthochdruck](#)

- [Nahrungsmittelintoleranzen](#)
 - [Pseudoallergien](#)

- [Verarbeitung von Lebensmitteln](#)

Lesetipps:

Karin Bergmann: Industriell gefertigte Lebensmittel. Hoher Wert und schlechtes Image? Berlin (Springer) 1999.

Thomas Birus: Was macht die Tiefkühlpizza knusprig? Die wundersamen Zutaten der modernen Küche. Frankfurt am Main (Fischer) 1999.

Hans P. Mollenhauer und Andrea Krause: Die Zutatenliste. Kleines Lexikon der Zusatzstoffe. Bonn (aid) ⁹1999.

Test Spezial Ernährung. Berlin (Stiftung Warentest) 1999.

Dies ist ein kostenloser Beispielartikel aus dem Sachlexikon "Der Brockhaus Ernährung". In unserem Online-Katalog finden Sie weitere [Sachlexika](#).

<http://www.brockhaus.de/wissen/fertiggerichte>