

The Convenience Society

Ein Proteinriegel hier, ein schneller Kapselkaffee da, und zwischendrin auch noch jede Menge Fertigessen, das lediglich für ein paar Minütchen in die Mikrowelle muss – mit anderen Worten: Wir leben am Höhepunkt unseres Convenience-Lifestyles. Was der Trend über uns aussagt und wie Ernährungswissenschaftler:innen dazu stehen, lest ihr hier!

REDAKTION: LAURA RAUCH

„Convenience-Produkte können als Ergänzung verzehrt werden, sollten aber nicht den Großteil unserer alltäglichen Ernährung ausmachen.“

MARTINA STEINER

Das Ernährungsweisen und Foodtrends durch unseren Lebensstil beeinflusst werden, ist längst kein Geheimnis mehr. Durch Social Media ist Ernährung allerdings zu einem riesengroßen Thema geworden, das uns einerseits inspiriert, andererseits aber auch enormen Druck erzeugen kann – denn wie können wir mit Foodblogger:innen mithalten, wenn wir in Wahrheit überhaupt keine Zeit dafür haben, diese (zugegeben!) sehr lecker aussehenden Gerichte nachzukochen? Stattdessen greifen viele zum sogenannten Convenience-Food. Ob in Form von Snacks, Getränken oder Fertigessen: Die Bequemlichkeit, Lebensmittel einfach nur aufzureißen und im besten Fall sofort genießen zu können, ist heutzutage so selbstverständlich wie noch nie. Doch kann das gesund sein? Wie definiert sich etwas „Gesundes“ überhaupt? Woher kommt die Entwicklung der sogenannten Convenience-Gesellschaft und wie sieht die Prognose dahin gehend aus? Das haben wir mit zwei Ernährungsexpertinnen besprochen.

A Convenient History

Bevor wir jetzt mit einer kleinen Geschichtsstunde starten, sollten wir erst noch abklären, was genau man unter Convenience-Produkten versteht. Also: Wörtlich übersetzt bedeutet „Convenience“ auf Deutsch Bequemlichkeit. Laut diversen wissenschaftlichen Ernährungsportalen handelt es sich bei diesen Produkten um verarbeitete Nahrungsmittel, die so präpariert wurden – etwa durch Garen, Würzen, Waschen, Schneiden oder Schälen –, dass sie sofort oder mit der Zugabe von Wasser nach einer kurzen Zeit in der Mikrowelle beziehungsweise im Ofen genießbar sind. Eine Saucenbasis zählt hier genauso dazu wie etwa Tiefkühlpizzen, fertige Salatbowls oder die gehypten Proteinriegel (mehr dazu auf S. 91).



MAG. SUSANNE LINDENTHAL ist Ernährungswissenschaftlerin, Inhaberin von „essenbelebt“ und Geschäftsführerin des Verbands der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ).



MARTINA STEINER ist Ernährungs- und Darmberaterin. Auf ihrem Blog auf deine-ernaehrung.at schreibt sie zudem regelmäßig über Themen wie Haut und Psyche.



Wer denkt, dass Convenience-Produkte ein Trend der Neuzeit sind, der irrt – denn tatsächlich hat die Menschheit bereits seit ihren Ursprüngen dafür gesorgt, dass Nahrung von Jäger:innen und Sammler:innen auf Vorrat gebunkert und haltbar gemacht wurde (Letzteres vor allem durch Räuchern und Trocknen), damit man zum einen immer Reserven hat und zum anderen jederzeit ohne großen Aufwand auf Essen zurückgreifen kann. Klingt logisch, oder? Auch in der römischen Antike kauften sich Arbeiter portionsweise Mahlzeiten in kleinen Garküchen, die auf den Straßen zu finden waren; die Azteken in Mexiko gingen sogar so weit, dass sie Instant-Lebensmittel herstellten – etwa mit Maisgrieß versetzt, sodass nur noch Wasser hinzugefügt werden musste. Ein völlig neues Level erreichte Convenience-Food schließlich im 19. Jahrhundert mit der Erfindung der Konservendose: Damit konnte man nun diverse Speisen luftdicht erhitzen und haltbar machen.

In der Folge machte sich eine große Veränderung der gesellschaftlichen Lebensweise bemerkbar: Die Zeit, die Menschen in das Zubereiten von frischen Speisen investierten, ging stark zurück. Das gemeinsame Familienessen wurde im Lauf der Jahrzehnte immer seltener, dafür konzentrierte man sich auf andere Dinge, etwa die Karriere, womit sich auch der Tagesrhythmus änderte und die früher fixen Essenszeiten aufgebrochen wurden. Wegweisend für den Convenience-Trend war auch Gerry Thomas – der Amerikaner rief in den 1950er-Jahren das sogenannte „TV-Dinner“ ins Leben: Das portionierte Menü in der Aluminiumschale musste nur in die Mikrowelle geschoben werden, et voilà! Convenience-Produkte sollen also den Kochaufwand vermindern, Stress reduzieren und uns einen möglichst schnellen Genuss ermöglichen. Aber wie gesund kann das auf Dauer sein? »

Zeit versus Gesundheit

Natürlich haben sich die Produkte mittlerweile weiterentwickelt und das klassische Ready-to-eat-Meal wurde immer weiter verbessert. Die Gerichte werden zwar noch immer tiefgefroren, konserviert, gesäuert, getrocknet, sterilisiert oder pasteurisiert, doch dabei wird darauf geachtet, dass nicht nur Haltbarmacher zu den Top-Inhaltsstoffen gehören, sondern auch der eine oder andere wichtige, gesunde Nährstoff. Aber was genau bedeutet (laut Definition) überhaupt „gesund“? Darüber haben wir mit zwei Profis gesprochen, die tagtäglich mit dem Thema Ernährung zu tun haben. „Eine gesunde Ernährung sollte möglichst abwechslungsreich und vielfältig gestaltet sein, der Bedarf an essenziellen Nährstoffen und Energie soll durch die Ernährung gut abgedeckt werden“, erklärt uns Ernährungsberaterin Martina Steiner. Ist das auch mit Convenience-Food möglich? Schließlich assoziieren die meisten Menschen wohl eher Speisen wie Fertiglagnagne, Tiefkühlkost oder Instantsuppen damit. „Nach einem langen Arbeitstag gibt es vielleicht oft ein schnelles Fertigessen, weil man verständlicherweise einfach keinen Kopf und keine Kraft mehr dazu hat, frisch zu kochen. Das kann allerdings zu einer Negativspirale führen, weil man ohne Energie ein energieloses Essen zu sich nimmt“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Susanne Lindenthal.

Denn eines haben viele Fertigprodukte, Riegel, Kapseln und Co gemeinsam: Sie enthalten oftmals große Mengen an Salz, Zucker und Fett sowie Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe für längere Haltbarkeit. Und auch von wichtigen Vitaminen fehlt oft jede Spur. Doch Lindenthal kann entwarnen: „Man muss hier vergleichen: Es gibt durchaus auch Convenience-Produkte, die gut sind. Die Industrie hat hier ja glücklicherweise schon angesetzt und produziert mittlerweile auch cleane Produkte, die kaum Zusatzstoffe haben. Man muss eben nur ganz genau schauen, was man kauft.“ Das Problem dabei: „Die ‚besseren‘ Produkte sind oft in einem Preissegment, das sich der Durchschnittsösterreicher nicht leisten will. Ich sage bewusst ‚nicht leisten will‘, obwohl man es könnte, denn oftmals ist es eine Sache der Prioritätensetzung“, lautet die Einschätzung der Expertin. Auch Martina Steiner hat eine klare Meinung zu derartigen Lebensmitteln: „Convenience-Produkte können als Ergänzung verzehrt werden, sollten aber nicht den Großteil unserer alltäglichen Ernährung ausmachen. So würde ich auch nicht regelmäßig Mahlzeiten durch Shakes oder Riegel ersetzen.“

Meal Prep als neuer Megatrend

Für jene, die durch den zeitlichen Aspekt und/oder fehlende Lust aufs Kochen immer wieder zu Fertigprodukten greifen, hat Susanne Lindenthal Rat: „Ein Trend in den sozialen Medien beweist: Es geht auch anders! Das Stichwort lautet Meal Prep.“ Aber keine Sorge, wir sind längst schon darüber hinaus, für eine Woche vorzukochen und dann tagein, tagaus das Gleiche zu essen. Wie Lindenthal erklärt, gibt es auch kreativere Möglichkeiten: „Man kocht beispielsweise bei den Beilagen die doppelte Menge und wechselt dann mit Nudeln oder Reis ab. Dann könnte man auch Eintöpfe einkochen und als Halbkonserven abfüllen, die im

„Die ‚besseren‘ Produkte sind oft in einem Preissegment, das sich der Durchschnittsösterreicher nicht leisten will.“

SUSANNE LINDENTHAL

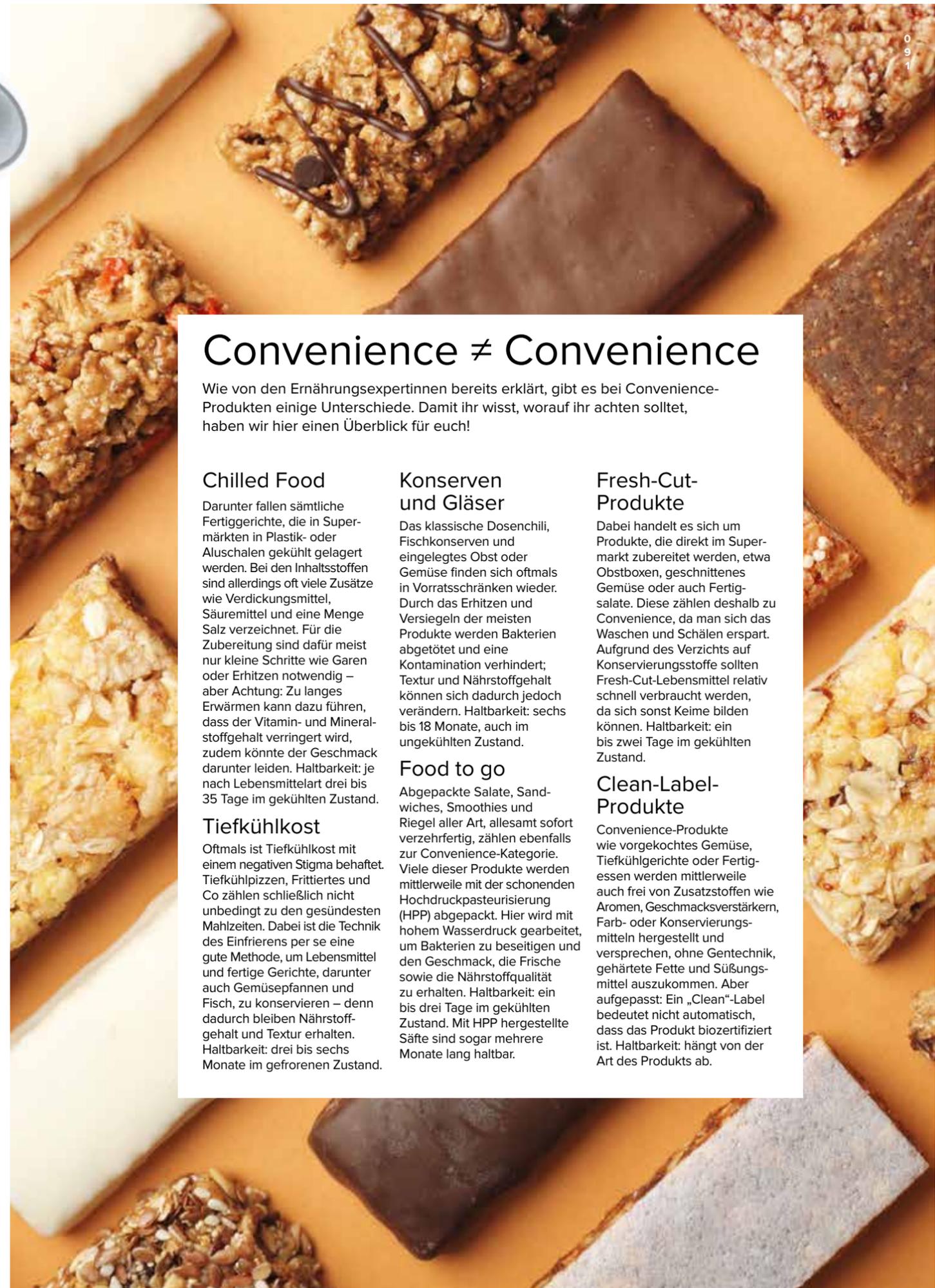
Kühlschrank bis zu sechs Monate lang halten. Oder man macht richtige Konserven*, mit denen man sicherstellt, dass immer etwas zu essen zu Hause ist.“

Hier kann auch der aktuell mega-gehypte Foodtrend des Fermentierens ins Spiel kommen – denn die Social-Media-Welt lebt gerade für fermentierte Speisen aus dem asiatischen Raum wie Kimchi (Chinakohl), Tsukemono (Gurke) und Takuan (Rettich), und das aus gutem Grund! Die jahrtausendealte Technik von fermentierten Lebensmitteln ist nämlich nachweislich hochwirksam für eine ausgewogene Darmflora sowie eine Stärkung des Immunsystems. Ins Fermentieren und das Meal Prepping muss natürlich Zeit investiert werden, aber: „Man kann bei Meal Prep auch cleane Convenience-Produkte dazukombinieren. Wichtig ist hier der Vorsatz: Wie setze ich das, was mir gut tut, am besten im Alltag um?“, rät Lindenthal. (Rezept-Insps dazu findet ihr übrigens ab S. 120.)

Was bringt die Zukunft?

Laut Prognosen von Statista.com hält das Hoch des Convenience-Trends noch an. Wirtschaftlich gesehen rechnet man damit, dass bis zum Jahr 2028 ein weltweites Marktvolumen von mehr als 771 Milliarden Euro mit Convenience-Food erreicht wird. Vorangetrieben haben soll das Wachstum dieser Lebensmittelparte übrigens die Coronapandemie, aber auch Veränderungen der Lebensweise und der Arbeitszeiten führen – wie bereits vor Hunderten von Jahren – zu einer hohen Nachfrage. Eine Zukunft ohne Fertigessen ist also nahezu undenkbar, schließlich sind mit Sicherheit all jene für einen unkomplizierten Zugang zu schnellen Mahlzeiten aller Art dankbar, deren Alltag sich nonstop im Hustle Mode bewegt. Und auch für Personen, die für sich alleine kein Essen zubereiten können oder wollen, weil etwa Ernährung auf ihrer Prioritätenliste weit unten steht, oder wenn man einfach keinen Bock auf Kochen hat, ist dieser Shortcut zur Nahrungsaufnahme essenziell – und das ist auch vollkommen okay so.

*Wer selbst Konserven herstellt, muss darauf achten, sauber zu arbeiten – sonst besteht die Gefahr, dass sich Mikroorganismen bilden, die gesundheitsschädigend sein können.



Convenience ≠ Convenience

Wie von den Ernährungsexpertinnen bereits erklärt, gibt es bei Convenience-Produkten einige Unterschiede. Damit ihr wisst, worauf ihr achten solltet, haben wir hier einen Überblick für euch!

Chilled Food

Darunter fallen sämtliche Fertiggerichte, die in Supermärkten in Plastik- oder Aluschalen gekühlt gelagert werden. Bei den Inhaltsstoffen sind allerdings oft viele Zusätze wie Verdickungsmittel, Säuremittel und eine Menge Salz verzeichnet. Für die Zubereitung sind dafür meist nur kleine Schritte wie Garen oder Erhitzen notwendig – aber Achtung: Zu langes Erwärmen kann dazu führen, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt verringert wird, zudem könnte der Geschmack darunter leiden. Haltbarkeit: je nach Lebensmittelart drei bis 35 Tage im gekühlten Zustand.

Tiefkühlkost

Oftmals ist Tiefkühlkost mit einem negativen Stigma behaftet. Tiefkühlpizzen, Frittiertes und Co zählen schließlich nicht unbedingt zu den gesündesten Mahlzeiten. Dabei ist die Technik des Einfrierens per se eine gute Methode, um Lebensmittel und fertige Gerichte, darunter auch Gemüsepfannen und Fisch, zu konservieren – denn dadurch bleiben Nährstoffgehalt und Textur erhalten. Haltbarkeit: drei bis sechs Monate im gefrorenen Zustand.

Konserven und Gläser

Das klassische Dosenchili, Fischkonserven und eingelegetes Obst oder Gemüse finden sich oftmals in Vorratsschränken wieder. Durch das Erhitzen und Versiegeln der meisten Produkte werden Bakterien abgetötet und eine Kontamination verhindert; Textur und Nährstoffgehalt können sich dadurch jedoch verändern. Haltbarkeit: sechs bis 18 Monate, auch im ungekühlten Zustand.

Food to go

Abgepackte Salate, Sandwiches, Smoothies und Riegel aller Art, allesamt sofort verzehrfertig, zählen ebenfalls zur Convenience-Kategorie. Viele dieser Produkte werden mittlerweile mit der schonenden Hochdruckpasteurisierung (HPP) abgepackt. Hier wird mit hohem Wasserdruck gearbeitet, um Bakterien zu beseitigen und den Geschmack, die Frische sowie die Nährstoffqualität zu erhalten. Haltbarkeit: ein bis drei Tage im gekühlten Zustand. Mit HPP hergestellte Säfte sind sogar mehrere Monate lang haltbar.

Fresh-Cut-Produkte

Dabei handelt es sich um Produkte, die direkt im Supermarkt zubereitet werden, etwa Obstboxen, geschnittenes Gemüse oder auch Fertigsalate. Diese zählen deshalb zu Convenience, da man sich das Waschen und Schälen erspart. Aufgrund des Verzichts auf Konservierungsstoffe sollten Fresh-Cut-Lebensmittel relativ schnell verbraucht werden, da sich sonst Keime bilden können. Haltbarkeit: ein bis zwei Tage im gekühlten Zustand.

Clean-Label-Produkte

Convenience-Produkte wie vorgekochtes Gemüse, Tiefkühlgerichte oder Fertigessen werden mittlerweile auch frei von Zusatzstoffen wie Aromen, Geschmacksverstärkern, Farb- oder Konservierungsmitteln hergestellt und versprechen, ohne Gentechnik, gehärtete Fette und Süßungsmittel auszukommen. Aber aufgepasst: Ein „Clean“-Label bedeutet nicht automatisch, dass das Produkt biozertifiziert ist. Haltbarkeit: hängt von der Art des Produkts ab.