

Vorweihnachtsstress und keine Zeit zum Kochen?

Die Adventszeit rückt unweigerlich näher. Doch von Besinnlichkeit keine Spur. Zu vieles muss noch organisiert und vorbereitet werden. Wo kann ein Samichlaus samt Esel und Schmutzli gebucht werden? Wie sollen das Haus und insbesondere das Wohnzimmer in diesem Jahr dekoriert werden? Wem soll was geschenkt werden? Kein Wunder, dass fürs Kochen nicht mehr viel Zeit bleibt und Convenience Food Hochkonjunktur feiert.

In stressreichen Zeiten werden Prioritäten gesetzt. Nicht selten bleibt das eigene Wohlbefinden dabei auf der Strecke. Die Zeit für sich selber wird auf ein Minimum reduziert, der wöchentliche Gang ins Fitnesscenter fällt aus und gegessen wird häufig nur noch unregelmässig und nebenbei. Doch das muss nicht so sein.

Wer sich bewusst Auszeiten gönnt, und seien es auch nur kurze, tut sich etwas Gutes und kann dem Ansturm unerledigter Angelegenheiten besser gewappnet entgegentreten. Auch beim Essen gibt es Lösungen. hier kann zum Beispiel Convenience Food Abhilfe schaffen. Darunter versteht man Gerichte oder Mahlzeitenkomponenten, welche abgesehen von einem einfachen Zusatz (Beigabe von Wasser, Milch, Butter o.ä.) und/oder einer raschen Zubereitung (durch Erwärmen, Anrühren, Backen, Auftauen, etc.) keiner weiteren Bearbeitung bedürfen. Damit kann viel Zeit gespart werden, welche dann für eine gemeinsame Mahlzeit mit Familie oder Partner zur Verfügung steht.

Convenience Food hat im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung durchaus seinen Platz und kann nicht pauschal als „ungesund“ abgestempelt werden. Herstellung, Lagerung und Vertrieb unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen. Richtig verpackte und aufbewahrte Fertigprodukte sind bakteriologisch oft unbedenklicher als frische Ware. Tiefgekühlte Früchte und Gemüse werden direkt nach der Ernte verarbeitet und eingefroren. Sie haben daher den gleichen ernährungsphysiologischen Wert (Vitamin- und Mineralstoffgehalt) wie erntefrische Ware.

Bei Beachtung gewisser Grundregeln (z. B. Fett- und Salzgehalt nicht zu hoch, Fettqualität berücksichtigen) und richtiger Kombination, ist es also möglich, sich auch mit Convenience

Food gesund und ausgewogen zu ernähren. Vorausgesetzt natürlich, die Grundregeln der Lebensmittelpyramide werden berücksichtigt.

Weitere Informationen:

SVE-Lebensmittelpyramide:

http://www.sve.org/d/printmedien/ausbildungsunterlagen/merkblaetter_II/poster_lebensmittelpyramide_mit_empfehlungen_fuer_erwachsene.pdf

SVE-Merkblatt „Convenience Food“:

http://www.sve.org/d/printmedien/ausbildungsunterlagen/merkblaetter_II/convenience_food.pdf

Tabula-Artikel „Bequemer kochen – schlechter essen?“:

http://www.sve.org/d/printmedien/zeitschrift_tabula/jahrgang_2001/4_2001/Report_Tabula_4-2001.pdf

Swiss Convenience Food Association:

<http://www.swissfoodind.ch>

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sve.org>