



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Ausgabe 3 / 2020

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Schnell und gesund kochen  
mit verarbeiteten und frischen Lebensmitteln

**EINFACH. BESSER.  
ESSEN.**  
Mit dem  
Nutri-Score

**DIE MISCHUNG  
MACHT'S**  
Klug  
kombiniert!

**WENIGER IST  
MEHR**  
Auch bei  
Fertigprodukten

**IM GESPRÄCH  
MIT**  
Prof. Dr.  
Pablo Steinberg

# Inhalt

Lebensmittel für die schnelle Küche

Seite 4

Einfach. Besser. Essen. – mit dem Nutri-Score

Seite 6

Ruckzuck-Rezepte

Seite 8

Die Mischung macht's – klug kombiniert!

Seite 11

Weniger ist mehr – auch bei Fertigprodukten

Seite 12

Do-it-yourself-Ideen für den Vorrat

Seite 14

Gespräch mit Prof. Dr. Pablo Steinberg

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16





## Liebe Leserinnen und Leser,

was ist Ihnen wichtig für Ihre täglichen Mahlzeiten? Für viele von uns sind es sicher eine ganze Reihe an Punkten, die gleichzeitig stimmen sollen: Es soll gut schmecken, möglichst schnell zubereitet und natürlich gesund sein. Für viele liegt es dabei nahe, zu Fertigprodukten zu greifen. Die Frage ist nur: Passen Fertigprodukte und gesunde Ernährung zusammen?

Die Auswahl an Fertigprodukten ist größer als je zuvor. Man kann nicht pauschal sagen, dass sie gut oder schlecht sind. In dieser Ausgabe unseres „Kompass Ernährung“ erklären wir deshalb, worauf Sie achten können, um sich mit einer guten Mischung aus frischen und verarbeiteten Lebensmitteln ausgewogen und schmackhaft zu ernähren.

Dabei haben wir als Ernährungsministerium einen Meilenstein geschaffen: die Einführung des Nutri-Score in Deutschland. Vielleicht haben Sie dieses neue Kennzeichnungselement mit Buchstaben von A bis E und einer Farbskala von Grün bis Rot schon auf dem einen oder anderen Produkt entdeckt. Ab sofort wird es immer häufiger zu sehen sein und Ihnen helfen, Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe auf einen Blick miteinander zu vergleichen. Konkret heißt das: Welche Pizza, welches Müsli oder welcher Joghurt ist die bessere Wahl? Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 6.

Gleichzeitig arbeiten wir daran, dass Fertigprodukte weniger Zucker, Fette und Salz enthalten. Viele Hersteller haben sich im Rahmen unserer „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (NRI)“ bereits verpflichtet, einige dieser Zutaten zu reduzieren. Teil der Strategie sind aber auch innovative Forschungsprojekte, mit denen wir zum Beispiel neue Verarbeitungswege erforschen, um gezielt Zucker, Fette oder auch Salz einsparen zu können. Mehr dazu finden Sie ab Seite 12.

Beides, der Nutri-Score und die Reduktion von Zucker, Fetten und Salz, sind zentrale Elemente meiner Ernährungspolitik. Denn mir ist wichtig, dass gute Ernährung im Alltag machbar ist. Und dass die gesunde Wahl die einfache Wahl ist, auch wenn es mal schnell gehen muss. Daran arbeiten wir.

**Julia Klöckner**  
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

# Lebensmittel für die schnelle Küche

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Kochen. Vorverarbeitete Lebensmittel nehmen uns Arbeit ab und können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Finden Sie Ihren eigenen Mix aus frischen und fertigen Lebensmitteln, der gut zu Ihrem Leben passt und Ihnen schmeckt. Wir geben Ihnen einen Überblick über Produkte für die schnelle Küche.



## Tiefgekühltes Gemüse, Obst und Kräuter

Das Angebot in der Tiefkühlabteilung ist mittlerweile sehr vielfältig. Die frischen Produkte werden nach der Ernte schnell verarbeitet und eingefroren. So bleiben die Nährstoffe, der Geschmack und die Farbe gut erhalten. Tiefgekühltes Gemüse, Obst und Kräuter sind ohne Konservierungsstoffe lange haltbar und gut portionierbar – das hilft, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Die Produkte sind eine gute Alternative zu frischen Produkten.

**Tipp:** Mit einem Grundvorrat an Tiefkühlgemüse können Sie viele Gerichte wie Pizza, Pasta, Tütensuppe oder Doseintopf aufpeppen – geschmacklich und mit Vitaminen!



## Fresh-Cut-Produkte – frisch geschnittenes Obst und Gemüse

Salatmischungen in Tüten und frisch geschnittenes Obst und Gemüse aus der Kühltheke sparen Zeit und ergänzen einen gesunden Speiseplan. Die frisch geschnittenen Lebensmittel für den direkten Verzehr sind allerdings im Vergleich zu den verwendeten Zutaten recht teuer. Auf den Schnittflächen können sich Keime schnell vermehren. Daher sind die Produkte nur wenige Tage haltbar und tragen in der Regel ein „Verbrauchsdatum“ als maximale Grenze der genießbarkeit.

**Tipp:** Essen Sie die Produkte auf jeden Fall vor diesem Datum und waschen Sie fertige Salatmischungen vor dem Verzehr. Wenn Sie Plastikverpackungen vermeiden möchten, greifen Sie besser zur frischen und unverarbeiteten Variante.



## Chilled Food – frische Speisen aus dem Kühlregal

Diese Warengruppe ist breit gefächert. Unter anderem gehören dazu Wraps, Salatmischungen, Sushi, Smoothies, Desserts und komplette Gerichte. Gemeinsam ist diesen Produkten, dass sie gekühlt und häufig in Plastikbehältern und Folie verpackt sind. Chilled Food ist frisch und kann sofort oder nach wenigen Zubereitungsschritten gegessen werden. Konservierungsstoffe enthalten die Produkte in der Regel nicht. Ihre Haltbarkeit ist daher begrenzt, so dass sie schnell verzehrt werden sollten.

**Tipp:** Chilled Food kann eine gesündere Alternative zu den klassischen Fast-Food-Angeboten sein. Wählen Sie die Lebensmittel bewusst aus – schauen Sie auf das Zutatenverzeichnis und die Nährwertinformation.



## Convenience-Lebensmittel: Gut oder schlecht gibt's pauschal nicht!

Die meisten Lebensmittel, die wir heute einkaufen, sind bis zu einem gewissen Grad vorbereitet. Die Auswahl im Supermarkt ist riesig – sie reicht vom küchenfertigen Gemüse bis zum kompletten Menü für die Mikrowelle. „Convenience-Produkte“ nennen Experten diese vorbereiteten Lebensmittel. „Convenience“ bedeutet Bequemlichkeit oder Einfachheit. Diese Lebensmittel lassen sich nicht pauschal als gut oder schlecht bewerten, denn sie haben einen ganz unterschiedlichen Gesundheitswert.

## Obst- und Gemüsekonserven

Konserven sind mehrere Jahre ohne Kühlung haltbar. Die Lebensmittel werden zur Haltbarmachung mehrmals erhitzt, dadurch können sich ihre Farbe, Konsistenz und ihr Geschmack ändern. Außerdem sinkt der Vitamingehalt. Frische und tiefgekühlte Produkte schneiden im Vergleich besser ab. Trotzdem enthalten auch Produkte aus der Konserve noch wertvolle Inhaltsstoffe und sind besser als gar kein Obst und Gemüse. Es spricht nichts gegen den gelegentlichen Verzehr.



**Tipp:** Obst enthält natürlich vorkommenden Zucker. Achten Sie bei Obstkonserven deshalb besonders auf zusätzlich zugesetzten Zucker. Produkte ohne extra Zucker tragen zum Beispiel die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ oder „im eigenen Saft“. Insbesondere weiterverarbeitetes Obst, beispielsweise in Form von Obstmus, weist oftmals mehr Zucker auf als das rohe Obst selbst. Apfelmarmelade ist ohne zugesetzten Zucker, Apfelmus und Apfelmarmelade können mehr oder weniger stark gezuckert sein. In Gemüsekonserven kann Salz zugesetzt sein – schauen Sie auch hier auf das Etikett und die Zutatenliste.



## Fix-Produkte – getrocknete Würzmischungen

Mit Fix-Produkten, so verspricht es die Werbung, gelingt jedes Gericht in kurzer Zeit. Das Sortiment füllt Regalreihen im Supermarkt: Suppen, Ofengerichte, Gemüse-, Fleisch- oder Fischpfannen, Salatsoßen – alle mit den passenden Rezepten auf der Verpackung. Da man Fix-Produkte meist zusammen mit weiteren Lebensmitteln zubereitet, ist die gesundheitliche Bewertung abhängig von der Auswahl dieser Zutaten. Die meisten Hersteller von Fix-Produkten verzichten auf den Zusatz von geschmacksverstärkenden Zusatzstoffen und werben mit dem Hinweis „ohne Zusatzstoff Geschmacksverstärker“. Den Geschmack verstärken können aber auch Hefeextrakt, natürliche Aromen oder Sojaextrakt. Sie sind Bestandteil der Zutatenliste, müssen aber nicht als Zusatzstoff ausgewiesen werden.



**Tipp:** Bevorzugen Sie Fix-Produkte für Gemüsegerichte oder ergänzen Sie ein gemüsearmes Fix-Gericht mit einem Salat oder Gemüse. Ersetzen Sie Sahne im Rezept ganz oder teilweise durch Milch.

## Fertiggerichte – komplett vorbereitete Mahlzeiten

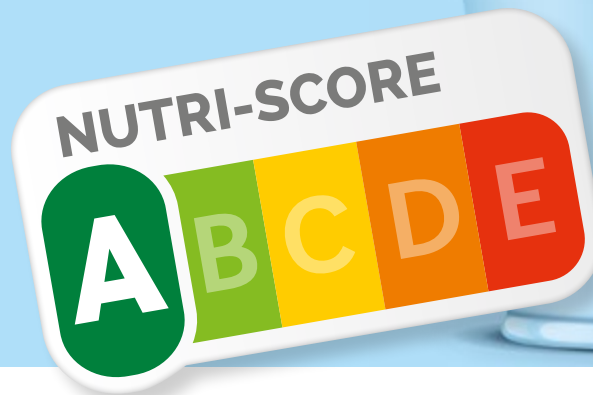
Nur aufwärmen, und fertig ist eine Hauptmahlzeit! Fertiggerichte sind schnell und einfach zubereitet und gelingen immer. Sie erzeugen wenig Abwasch, allerdings vermehrt Verpackungsmüll. Es gibt durchaus Fertiggerichte, die in Qualität und Geschmack mit frisch gekochten Speisen mithalten können. Doch diese Aussage lässt sich nicht verallgemeinern. Auf der Rückseite der Verpackung in der **Zutatenliste** sehen Sie genau, welche Zutaten enthalten sind. Die Zutat, von der am meisten drin ist, steht an erster Stelle. Dann folgen alle anderen Zutaten in der Reihenfolge der Menge, die enthalten ist. In einer gesunden Fertigmahlzeit stehen Gemüse und kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln vorne. Zutaten wie Käse, Sahne, Speck oder Salami sollten auf den hinteren Plätzen der Zutatenliste stehen.



**Tipp:** Wählen Sie Fertiggerichte mit viel Gemüse und bevorzugen Sie Gerichte mit wenig tierischen Fetten, Salz und Zucker. Sinnvoll ist es auch, ein Fertiggericht mit einem Salat oder frischem Obst als Dessert zu ergänzen.

# Einfach. Besser. Essen.

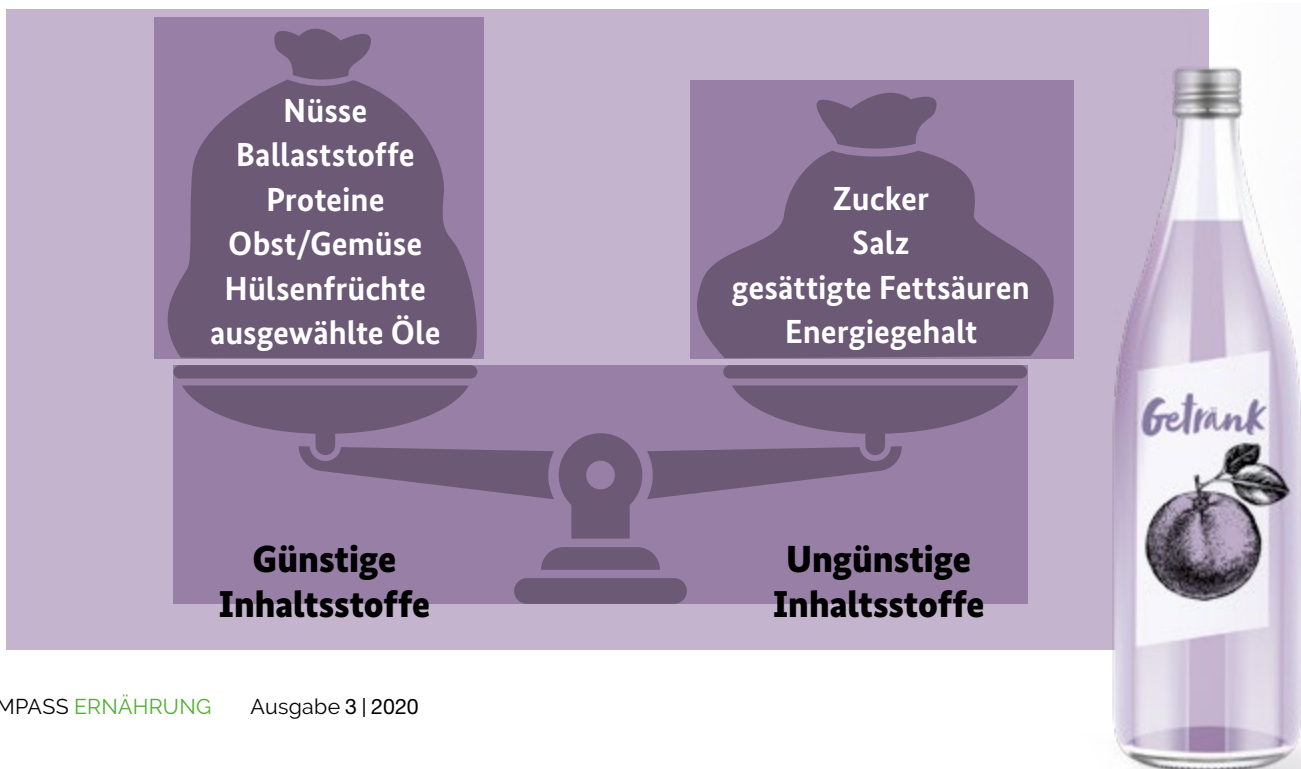
Nährwertqualität  
schnell vergleichen



Haben Sie schon den Nutri-Score vorne auf Lebensmittelverpackungen entdeckt? Er hilft Ihnen, verschiedene Lebensmittel einer Produktgruppe hinsichtlich ihrer Nährwertqualität leicht miteinander zu vergleichen. Wir zeigen Ihnen, wie der Nutri-Score eine gute Orientierung am Supermarktregal bietet. So können Sie Ihre Ernährung im Alltag auch mit Fertigprodukten auf einen Blick ausgewogener zusammenstellen. Ganz nach dem Motto: Einfach besser essen!

## Bilanz der Nährwerte

Der Nutri-Score ist ein erweitertes Nährwertkennzeichen, das im Herbst 2020 in Deutschland auf freiwilliger Basis eingeführt wurde. Da das Kennzeichen auf der Vorderseite von verpackten Lebensmitteln aufgebracht wird, ist es gut sichtbar. Die fünfstufige Farb-Buchstaben-Kombination reicht von einem grünen A bis zu einem roten E und zeigt damit den Nährwert eines Lebensmittels umfassend an. Bei der Berechnung des Nährwertes werden Kalorien sowie andere für die Ernährung günstige und ungünstige Nähr- und Inhaltsstoffe miteinander verrechnet:



## Vergleichen lohnt sich!

Der Nutri-Score ermöglicht es, auf einen Blick die Nährwerteigenschaften eines Lebensmittels zu erfassen und verschiedene Produkte innerhalb einer Produktgruppe hinsichtlich ihres Nährwertes zu vergleichen. Beispiele für Produktgruppen sind Milchprodukte, Erfrischungsgetränke, Tiefkühlpizzen oder Frühstückscerealien. Innerhalb einer Produktgruppe trägt beispielsweise ein Lebensmittel mit grünem A eher zu einer ausgewogenen Ernährung bei als ein Produkt mit rotem E.

## Nutri-Score und Gesundheit

Der Nutri-Score soll Ihnen Orientierung beim Einkauf bieten, indem Ihnen die Auswahl der ernährungsphysiologisch günstigeren Produkte innerhalb einer Produktgruppe erleichtert wird. Es geht nicht darum, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten, sondern darum, dass Sie sich bewusst für die günstigere Alternative in einer Produktgruppe entscheiden können. Anders als zum Beispiel die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt der Nutri-Score grundsätzlich keine Orientierung über die Ausgewogenheit der gesamten Ernährung und macht keine Aussagen zum Gesundheitswert eines einzelnen Lebensmittels. Dennoch gilt: Je besser die Bewertung, desto eher kann das Lebensmittel zu einer gesunden Ernährungsweise beitragen – während Lebensmittel mit einem ungünstigeren Nutri-Score eher in Maßen verzehrt werden sollten.

## Wissenschaftlich fundiert und von Verbrauchern gewünscht

Der Nutri-Score wurde von unabhängigen Wissenschaftlern der französischen Gesundheitsbehörden entwickelt. Bei seiner Einführung in Deutschland war die Meinung der Verbraucherinnen und Verbraucher für das Bundesernährungsministerium maßgeblich. Um sie zu erfassen, untersuchte ein unabhängiges Forschungsinstitut die Verständlichkeit, die Wahrnehmung und das Verständnis vier verschiedener erweiterter Nährwertkennzeichnungsmodelle durch die Verbraucherinnen und Verbraucher. Der Nutri-Score ist als klarer Sieger hervorgegangen: Die Befragten werteten das Modell als am hilfreichsten und am leichtesten verständlich.



Weitere Informationen unter  
[www.nutri-score.de](http://www.nutri-score.de)



### Die Nährwerttabelle auf der Rückseite

Der Nutri-Score gibt einen Gesamtüberblick über die Nährwertqualität – stellt aber keine Nährstoffe einzeln dar.

Wenn Sie sich dafür interessieren, müssen Sie die Nährwerttabelle anschauen. In Deutschland muss sie auf verpackten Lebensmitteln stehen. Neben dem Energiegehalt gibt sie auch Auskunft über den Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Damit das Vergleichen leichter fällt, sind die Werte stets bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben. Hier kann es innerhalb einer Produktgruppe große Unterschiede geben, der Vergleich anhand der Nährwerttabelle ist aber aufwendig.



## PILZ-TORTELLINI-PFANNE

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Champignons, alternativ Kräuterseitlinge
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 500 g Tortellini mit Ricotta und Spinat (Kühlregal)
- 60 g Walnüsse
- 100 g Crème leicht Kräuter (15 % Fett)
- 2 EL gehackte Petersilie, alternativ Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt)
- ½ Bio-Zitrone

### Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons mit Küchenpapier sauber reiben. Stielenden abschneiden. Den Rest der Stiele aus den Pilzen drehen und kleinhacken. Kleine Pilzhüte ganz lassen, größere halbieren oder vierteln.
2. Zwiebeln und gehackte Pilzstiele im Öl kräftig anbraten, bis sie bräunen. Als Nächstes die Pilze zugeben, salzen und pfeffern. Unter Rühren weiterbraten, bis sich Flüssigkeit in der Pfanne bildet.
3. Im Anschluss die Tortellini zugeben und etwa 5 Minuten (je nach Packungsanleitung) garziehen lassen.
4. Währenddessen Walnüsse grob hacken. In einer heißen Pfanne ohne Fett solange rösten, bis sie anfangen zu duften.
5. Pilz-Tortellini-Pfanne mit Kräuter-Crème, Petersilie und Zitrone abschmecken. Zum Abschluss mit den gerösteten Walnüssen garnieren.

**Pro Portion: 638 kcal, 28 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe**





## ITALIENISCHER HÜHNER-NUDELTOPF

### Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL gekörnte Hühnerbrühe (Menge kann je nach Produkt variieren, siehe Packungsanleitung)
- 200 g Hühnerbrustfilet
- 3 EL rotes Pesto Rosso (im Glas)
- 200 g Zucchini
- 500 g italienischer Gemüsemix, ungewürzt (tiefgefroren)
- 400 g Tomaten, ungeschält bzw. mit Schale (in der Dose)
- 250 g Mie-Nudeln, Vollkorn
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter oder 1 EL tiefgekühltes Basilikum
- 2 EL geriebener Parmesan

### Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Die gekörnte Brühe mit 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Hühnerbrustfilet in kleine Würfel schneiden und im Pesto wenden. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Tiefgekühltes Gemüse, Hühnerfleisch, Tomaten, Zucchini und Nudeln gleichzeitig in die Brühe geben und zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten kochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 2 Minuten nachziehen lassen.
3. Zum Schluss Basilikum in den Nudeltopf geben, Suppe in tiefe Teller füllen und mit Parmesan bestreut servieren.

**Pro Portion: 438 kcal, 10 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 13 g Ballaststoffe**

## VEGGIE-VARIANTE

Sie können dieses Gericht auch vegetarisch genießen. Verwenden Sie einfach Gemüsebrühe anstatt Hühnerbrühe. Und geben Sie zum Schluss 300 g Mini-Mozzarella in die Suppe statt Hühnerfleisch.



# LACHS AUF RAHMWIRSING MIT KAROTTEN-LINSENREIS

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Lachsfilet (tiefgefroren), alternativ Kabeljau oder Rotbarsch
- 3 EL Orangensaft
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 750 g Rahmwirsing (tiefgefroren)
- 250 g Karotten
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver
- 240 g „Rote Linsen wie Reis“, eine Reisaltemative aus roten Linsen, im Supermarkt bei Reis und Linsen im Bio-Sortiment zu finden (bei der Zubereitung eventuell abweichende Packungsanleitung beachten), alternativ parboiled Vollkornreis

## Zubereitung (etwa 30 Minuten):

1. Die Lachsfilets längs halbieren, mit dem Orangensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Rahmwirsing aus der Kühlung nehmen.
2. Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dann in einem kleinen Topf in Öl andünsten, dabei Salz, Pfeffer und Currypulver zugeben. Anschließend Linsen wie Reis zufügen, 450 ml Wasser angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen den Wirsing in eine beschichtete große Pfanne geben, Lachsfilets darauflegen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Zwischendurch vorsichtig umrühren. Wenn der Wirsing heiß ist, die Lachsfilets einmal wenden und etwa 4 Minuten weiter garziehen lassen. Zusammen mit Karotten-Linsenreis auftischen.

**Pro Portion: 534 kcal, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 14 g Ballaststoffe**



**Alle drei Rezepte sind mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ ausgezeichnet.**

Rezepte, die dieses Logo tragen, werden im Rahmen des Projektes Geprüfte IN FORM-Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft. Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter [www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de) und [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# Die Mischung macht's – klug kombiniert!

Geben Sie verarbeiteten Produkten den Frischekick, indem Sie diese mit frischen Lebensmitteln kombinieren. So sparen Sie Zeit und werten Ihre Mahlzeiten geschmacklich und gesundheitlich auf. Hier kommen ein paar Ideen – wählen Sie sich die passenden für Ihren Essalltag aus!



## Pizza

Belegen Sie eine Fertgpizza zusätzlich mit frischen Produkten wie Tomaten, Paprika, Zucchini, Spinat oder Kräutern. Nach dem Motto „bunt ist gesund“ sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch bei selbstgemachter Pizza, zum Beispiel mit fertigem Teig, sollte Gemüse immer die Hauptrolle vor Salami, Schinken und Käse spielen.



## Pommes frites

In der Fritteuse nehmen Pommes frites viel zusätzliches Fett auf. Ohne weiteres Fett kommt hingegen die Zubereitung im Backofen oder in der Heißluftfritteuse aus. Dazu gibt's einen knackigen Salat und Fisch. Und wie wäre es mit einem Joghurt-Kräuter-Dip statt Mayonnaise oder einer Tomaten-Paprika-Salsa statt Ketchup?



## Fleisch und Fisch

Bevorzugen Sie bei den fertigen Fleisch- und Fischprodukten die unpanierten Varianten, diese sind meist wesentlich kalorienärmer. Die Panade saugt sich beim Braten oft mit Fett voll.



## Pasta

Genießen Sie Tortellini, Gnocchi, Schupfnudeln und Co. anstatt mit Sahnese mit einem bunten Gemüsemix. Oder Sie pürieren Gemüse, Tomaten und Kräuter zu einer cremigen Sauce.



## Suppen und Eintöpfe

Peppen Sie Suppen und Eintöpfe aus der Tüte oder Konservendose schnell mit frischen oder tiefgekühlten Produkten wie Gemüse und Kräutern auf. Im Winter eignen sich dafür zum Beispiel Chinakohl, Rotkohl, Rote Bete oder Lauch. Vielfalt in den Geschmack bringen auch Gewürze wie frisch gemahlener Pfeffer, Muskat und Kümmel.



## Salate

Fertig geschnittene Blattsalate können Sie mit frischen Tomaten, Möhren, Paprika, Gurken und Kräutern schnell ergänzen. Ein sättigender Salatteller ist auch ohne Schnippeln schnell gemacht, etwa mit Mais, Kichererbsen oder Linsen aus der Konserve. Wie Sie ein Dressing einfach selbst machen, lesen Sie auf Seite 14.

# Weniger ist mehr – auch bei Fertigprodukten

Fertigprodukte sollen künftig weniger Kalorien, Zucker, Fett und Salz enthalten. Das ist das Ziel der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (NRI) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Damit werden alle Menschen bei einer gesundheitsförderlichen Ernährung unterstützt.

## Konkrete Ziele bis zum Jahr 2025

### Erfrischungsgetränke



15 %

weniger Kalorien

### Fruchthaltige Getränke mit Zuckerzusatz



15 %

weniger zugesetzter Zucker

### Gesüßte Milchprodukte für Kinder



15 %

weniger Zucker

### Frühstückscerealien für Kinder



20 %

weniger Zucker

### Brot



Reduktion von übermäßig  
hohen Salzgehalten  
(Salzspitzen)

### Tiefkühlpizza



max. 1,25 g Salz/100 g  
(bezogen auf den Durchschnitt des Sortiments)

## Zucker, Fette und Salz – die Menge macht's!

Fertigprodukte sind Teil unserer modernen Ernährungsweise. Häufig enthalten sie jedoch zu viel Zucker, ungünstige Fette und Salz. Damit beeinflussen sie auch die Entstehung von Übergewicht und Adipositas – inzwischen sind 47 Prozent der Frauen und 62 Prozent der Männer in Deutschland übergewichtig. Eine übermäßige Zufuhr von zuckergesüßten Getränken erhöht das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, während zu große Mengen Salz bei vielen Menschen den Blutdruck in die Höhe treiben.

Bei Fett kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität an. Empfohlen werden mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel aus Fisch und pflanzlichen Ölen. Hingegen können gesättigte Fettsäuren (vor allem aus tierischen Produkten) und trans-Fettsäuren (die bei der industriellen Verarbeitung von Ölen entstehen) das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

## Rezepturen im Wandel

Die Lebensmittelwirtschaft hat sich im Rahmen eines Bestandteils der Strategie dazu verpflichtet, Zucker, ungünstige Fette und Salz in Fertigprodukten zu verringern. Dies soll schrittweise erfolgen, damit wir uns langsam an den veränderten Geschmack gewöhnen können. Auch der Kaloriengehalt der Produkte soll möglichst sinken.

Das **Max Rubner-Institut (MRI)** überprüft im Auftrag des BMEL, wie sich die Zucker-, Fett-, Salz- und Kaloriengehalte von Fertigprodukten im Zeitverlauf verändern. Die ersten Ergebnisse aus 2019 sind erfreulich: In den untersuchten Produktgruppen (Milchprodukte, Frühstückscerealien, Erfrischungsgetränke und Tiefkühl-Pizzen) sind die Zucker- und zum Teil auch die Kaloriengehalte seit der ersten Erhebung 2016 (für Erfrischungsgetränke 2018) gesunken. Wir können durch diese Strategie also bereits gesündere Fertigprodukte kaufen. Und seit Mai 2020 dürfen Säuglings- und Kleinkindertees weder Zucker noch andere süßende Zutaten zugesetzt werden.

## Aus der Forschung: gesündere Rezepte für Fertigprodukte

Das Max Rubner-Institut (MRI) erforscht zudem, wie Lebensmittel künftig mit weniger Zucker, Fetten und Salz hergestellt werden können. „Einfach weglassen“ kann man Zucker, Fette und Salz bei den meisten Produkten in der Regel nicht. Die Wissenschaftler überprüfen neue Rezepturen und Herstellungsverfahren, die dazu führen, dass weder der Geschmack oder die Haltbarkeit noch die Sicherheit der Lebensmittel durch die Anpassungen beeinträchtigt werden. Fachleute nennen das „Reformulierung“. Das MRI produziert keine Produkte für den Verkauf, sondern nur Produktmuster im Rahmen von Forschungsprojekten. Hier ein paar Beispiele von erfolgreichen Projekten:

### Fischprodukte mit weniger Salz

Marinierter Hering (Matjes Nordischer Art) und kaltgeräucherter Lachs sind salzig. In einem Forschungsprojekt konnte die Kochsalzmenge durch den Einsatz von Salzaustauschstoffen halbiert werden. In den Salzen ist Natrium teilweise ersetzt, beispielsweise durch Kalium.

Verglichen mit den herkömmlichen Produkten ergaben sich keine Unterschiede im Geschmack, bezüglich der Keimbelastung und in der Qualität der neuen Produkte, die weniger Kochsalz enthielten.



### Milchprodukte mit weniger Zucker

Joghurt- und Milchmischerzeugnisse enthalten bis zu 20 Prozent Gesamtzucker. Der Milchzucker (Lactose) hat dabei zwar häufig einen Anteil von vier bis sechs Prozent, besitzt aber eine geringe Süßkraft. Wenn der Milchzucker durch zwei Enzyme gespalten und verändert wird, erhöht sich seine Süßkraft. Der Gesamtzuckergehalt in den Milchprodukten kann so verringert werden. Die neuen Produkte waren in Tests sogar cremiger und intensiver im Geschmack. Die Wissenschaftler gehen außerdem davon aus, dass die Produkte mit weniger Zucker mikrobiologisch ebenso sicher sind.



### Backwaren mit besseren Fetten

Bei der industriellen Herstellung von Backwaren wird meist Backmargarine verwendet, deren feste Struktur durch Palmöl oder gehärtete pflanzliche Fette erreicht wird. Diese festen Fette können einen hohen Anteil an gesättigten und teilweise trans-Fettsäuren aufweisen, welche das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können. In einem Forschungsprojekt wurde die feste Struktur der Fette durch Verwendung von Oleogelen erreicht, die aus heimischen pflanzlichen Ölen hergestellt wurden. Oleogele enthalten wenig gesättigte Fettsäuren. Außerdem entstehen bei deren Herstellung kaum trans-Fettsäuren.



### Berliner, Donuts und Co. mit weniger Fett

Siedegebäck ist süß und fettig, es dient dem Genuss. Die mit Hefe gelockerten Produkte werden in heißem Fett ausgebacken. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern ist es gelungen, die Menge an zusätzlich aufgenommenem Fett während des Frittierens zu verringern. Zum Beispiel verwendeten sie hochwertigere Mehle, mischten Weizenfasern in den Teig und trugen einen Überzug auf die Teiglinge auf, sodass diese weniger Fett aufnehmen konnten.



# Do-it-yourself-Ideen für den Vorrat



Manche Produkte brauchen Sie nicht fertig im Laden zu kaufen. Aus wenigen Zutaten können Sie diese zu Hause herstellen. Probieren Sie es aus: Das Selbermachen kann eine kreative Verschnaufpause sein, die Spaß macht. Außerdem sparen Sie Verpackungsmüll und können genießbare Gemüsereste sinnvoll verwerten.



## Gemüsebrühe

Mögliche Zutaten: Lauch, Knollensellerie, Möhren, Schalen und Endstücke von anderen essbaren Knollen und Wurzeln, Strünke von Brokkoli, Blumenkohl und Co., Zwiebelschalen, Pilzstiele. Nehmen Sie ca. 1 kg Gemüse bzw. sammeln Sie Gemüsereste. Die Reste kleinhacken, kurz aufkochen (blanchieren) und einfrieren, bis Sie genug zusammenhaben. Das Gemüse auftauen und mit Kräutern wie Petersilie, Rosmarin und Thymian vermengen. Die Mischung mit dem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Pro 100 g Gemüse 5 bis 10 g Jodsalz sowie 1 EL Pflanzenöl (Oliven- oder Rapsöl) hinzugeben. Die Paste in Eiswürfel-Formen einfrieren. Bei Bedarf mit Wasser aufkochen (1-2 TL pro 500 ml Wasser).



## Kartoffel-Möhren-Püree

Je ein Kilogramm Möhren und Kartoffeln kochen. Zusammen mit einem Teelöffel Jodsalz, 50 Gramm Butter und eventuell etwas Milch zu einem Möhren-Kartoffel-Püree pürieren. Noch bunter wird das Püree mit Brokkoli, Erbsen, Pastinaken, Kürbis oder Roter Bete anstatt Möhren. Im Kühlschrank können Sie das Püree bis zu drei Tage lagern. Sie können es aber auch einfrieren. Wichtig ist, dass es davor abgekühlt ist. Bei Bedarf lässt sich das Püree in der Mikrowelle oder auf dem Herd erwärmen, und fertig ist ein schnelles Essen! Vor dem Servieren mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.



## Salat-Dressing

Grundrezept: 1 Teil Essig mit etwas Salz und Pfeffer gründlich verrühren, dann 2 Teile Öl dazugeben. Besonders geeignet sind kaltgepresste Öle, die viele gesunde Fettsäuren liefern. Dieses Grund-Dressing können Sie nach Belieben abwandeln: Etwas Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze oder Kräuter verleihen Würze. Ein wenig Honig, Konfitüre oder eine Prise Zucker runden den Geschmack ab. Als Basis können neben Öl auch Joghurt, saure oder süße Sahne dienen. Wenn Sie statt Essig zu Zitronensaft greifen, wird das Dressing fruchtiger. Das zubereitete Dressing bleibt in einem geschlossenen Gefäß für zwei bis vier Tage im Kühlschrank frisch.

# „Der Nutri-Score hilft, die gesündere Wahl zu treffen.“

Gespräch mit Prof. Dr. Pablo Steinberg

## **Lieber Herr Professor Steinberg, wie passen gesunde Ernährung und vorverarbeitete Lebensmittel für Sie zusammen?**

Nehmen wir das Beispiel der Tomate. Im Sommer gibt es frische Tomaten aus Deutschland. Später im Jahr kann man Tomatensoße aus Tomaten, die zur optimalen Saison in der Region geerntet und dann in Dosen eingemacht wurden, kochen. Es ist allemal besser, ein vorverarbeitetes bzw. konserviertes Produkt zu essen, als gar kein Gemüse zu verzehren.

## **Das Max Rubner-Institut forscht für eine gesunde Ernährung mit Genuss. Was sind die größten Herausforderungen bei der Entwicklung von gesünderen Fertigprodukten?**

Bei den Fertigprodukten, die viel Salz, Fett und Zucker enthalten, ist es häufig nicht einfach, diese Inhaltsstoffe zu reduzieren und gleichzeitig den ursprünglichen Geschmack und auch die Konsistenz weitestgehend zu erhalten. So ist Salz oft nicht nur wichtig für den Geschmack, sondern verhindert auch das Wachstum von gesundheitsschädlichen Bakterien.

## **Haben sich die Produkte im Supermarkt in den letzten Jahren bereits verändert?**

Ja, das haben wir bei unserem Produktmonitoring festgestellt. In Supermärkten finden sich zunehmend Produkte, die aktiv damit beworben werden, dass der Salz-, Fett- oder Zuckergehalt reduziert wurde. Viele Hersteller nehmen aber auch „stille“ Reformulierungen ihrer Produkte vor, die wir nur beim regelmäßigen Vergleich der Nährwertangaben auf den Verpackungen bemerken können.

## **Warum werden manche Produkte schrittweise verändert?**

Insbesondere bei süßen Produkten ist es wichtig, die Käuferinnen und Käufer mitzunehmen. Es nutzt ja nichts, wenn das ernährungsphysiologisch günstigere Produkt nicht mehr gekauft wird, weil es den Menschen nicht schmeckt. Hier kann es helfen, die Süße von Produkten, beispielsweise von Limonaden, schrittweise zu senken, um die Verbraucherinnen und Verbraucher an den weniger süßen Geschmack zu gewöhnen.

**Prof. Dr. Pablo Steinberg** leitet seit 2017 das Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe. An dem Institut forschen etwa 200 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler rund um Ernährung und Lebensmittel. Das MRI berät das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zum gesundheitlichen Verbraucherschutz im Ernährungsbereich.

## **Haben Sie Tipps für unsere Leserinnen und Leser, wie sie beim Einkauf leichter die gesündere Wahl treffen können?**

Der Nutri-Score als zusätzliche Nährwertkennzeichnung hilft bei der Auswahl innerhalb einer Produktgruppe – also zum Beispiel bei Tiefkühlpizzen –, die gesündere Wahl zu treffen. Der Nutri-Score garantiert aber keine insgesamt gesunde Ernährung. So gehört zu einer ausgewogenen Ernährung, wie auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, den Fleischverzehr zu reduzieren und eine pflanzenbasierte Kost zu bevorzugen.

## **Wie lautet Ihr persönlicher Wunsch für das Lebensmittelangebot im Supermarkt in zehn Jahren?**

Der Supermarkt der Zukunft sollte viele Produkte direkt aus der Region anbieten. Sie sollten möglichst nachhaltig erzeugt worden sein, angefangen bei der Landwirtschaft über die Verarbeitung und bis zum Transport in den Laden. Verpackte Lebensmittel sollten außerdem auf breiter Basis mit dem Nutri-Score gekennzeichnet sein, damit ein umfassender Vergleich des Angebots möglich wird.

## **Zu welchen Fertigprodukten greifen Sie, wenn es in der Küche schnell gehen muss?**

Wenn es schnell gehen muss, greifen meine Frau und ich nicht zu Fertigprodukten. Wir öffnen stattdessen unseren Kühlschrank und schauen, was sich zu einem schnellen Salat verarbeiten lässt – irgendetwas Frisches und Grünes ist eigentlich immer im Haus. Außerdem frieren wir Reste ein, oder wir kochen auch bewusst eine größere Portion zum Einfrieren. Dies bietet sich beispielsweise für Suppen und Eintöpfe an – so haben wir immer unsere eigenen „Fertiggerichte“ im Haus.





# in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.** Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

## WISSENSWERTES

### Convenience-Produkte im Alltag

Von Tiefkühlprodukten über Fix-Produkte bis Beinahe-Fertiggerichte – die Seite des BZfE geht ausführlich auf die unterschiedlichen vorverarbeiteten Lebensmittel ein: [www.bzfe.de/inhalt/convenience-473.html](http://www.bzfe.de/inhalt/convenience-473.html)

## PRAKTISCHE TIPPS

### Worauf kann ich beim Einkauf von Fertigprodukten achten?

Der Artikel des BZfE gibt Tipps, worauf Sie beim Einkauf von Fertigprodukten achten können: [www.bzfe.de/einfache-sprache/fertigprodukte/](http://www.bzfe.de/einfache-sprache/fertigprodukte/)

### Wie kann ich Fertigprodukte selber machen?

In diesem Artikel des BZfE finden Sie fünf leckere und einfache Rezepte: [www.bzfe.de/einfache-sprache/schnelle-kueche/](http://www.bzfe.de/einfache-sprache/schnelle-kueche/)

## IN EIGENER SACHE

### Weniger ist mehr – Zucker, Fette und Salz reduzieren

Die Broschüre des BMEL zeigt, wie es gelingen kann, das Lebensmittel zukünftig ernährungsphysiologisch günstiger zusammengesetzt sein sollen: [www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Weniger-ist-mehr-ReduktionSalzZuckerFett.pdf](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Weniger-ist-mehr-ReduktionSalzZuckerFett.pdf)

### Aktuelles aus dem Bundesministerium

Sie möchten wissen, welche Themen uns derzeit besonders am Herzen liegen? Dann folgen Sie uns in den sozialen Medien: [www.bmel.de](http://www.bmel.de)

 @bmel

 **Lebensministerium**

## JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

**KOMPASS ERNÄHRUNG** per E-Mail abonnieren: [kompass-ernaehrung@bmel.bund.de](mailto:kompass-ernaehrung@bmel.bund.de). Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) und [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de).

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination, Konzept, Text und Redaktion:** Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Rezepte und Rezeptfotos:** Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 8-10)

**Grafik:** Michael Ebersoll (BLE)

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Stand:** Dezember 2020

**Bildnachweis:** adobe.stock.com: Clara\_Sh. (S. 2), Mara Zemgaliete (S. 4, Obstsalat), Daniel Berkmann (S. 4 und 7, Glühbirne), Julie Clopper (S. 5, Dosen), womue (S. 5, Gemüsebrühe), denio109 (S. 11, Pizza), weyo (S. 11, Fleisch und Fisch), karepa (S. 11, Pasta), Yummy pic (S. 11, Suppen und Eintöpfe), grinchh (S. 11, Salate), Venus (S. 12, Cola), maglara (S. 12, Orangensaft), baibaz (S. 12, Joghurt), 279photo (S. 12, Cerealien), M. Schuppich (S. 12, Brot), womue (S. 12, Pizza), thommy1973 (S. 13, Matjes), ChantalS (S. 13, Joghurt), robyn charnley (S. 13, Kekse), eyewave (S. 13, Berliner), VRD (S. 14, Kochlöffel), ALF photo (S. 14, Püree), fahrwasser (S. 14, Dressing), Rey (S. 16, Logos unten); BMEL/Janine Schmitz/photothek.net (S. 3); Dagmar von Cramm (S. 8, 9 und 10); istock.com FamVeld (Titel), Magone (S. 4, Erbsen und Wrap), Floortje (S. 5, Apfelmus), Anna\_Shepulova (S. 5, Reis mit Gemüse), gbh007 (S. 11, Pommes), beats3 (S. 14, Suppe), SDI Productions (S. 16, oben); MRI/Andreas Friedrich (S. 15); neues handeln AG (S. 6 und 7, Illustrationen)