

Pressemitteilung

Enthalten Lebensmittel in Dosen wirklich so wenige Vitamine?

Lebensmitteldosen und Vitamine – das passt doch nicht zusammen: Diese Meinung ist unter Verbraucherinnen und Verbrauchern verbreitet. Doch sind Zutaten aus der Dose besser als ihr Ruf?

Eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Plattform weissblech-kommt-weiter.de hat ergeben, dass die Mehrheit der Verbraucher in Deutschland (53 Prozent) der Meinung ist, Lebensmittel in Dosen enthalten nicht viele Vitamine. 14 Prozent geben zu, dass sie es schlichtweg nicht wissen, was wirklich in Lebensmitteln aus der Dose steckt. Es zeigt sich: Um dem Gehalt an Vitaminen und Nährstoffen auf den Grund zu gehen, braucht es Aufklärung.

Im Gespräch mit weissblech-kommt-weiter.de hat sich Inga Pfannebecker, Ökotrophologin, Bestseller-Kochbuchautorin und Food-Journalistin, die Umfrageergebnisse angeschaut. Sie ist klar anderer Ansicht als viele Verbraucher und kann Aufklärung leisten: „Gemüse und Obst aus der Dose werden frisch vom Feld, direkt nach der Ernte verarbeitet, in die Dose gebracht und schonend haltbar gemacht. Das geht heute sehr schnell. So bleiben viele Nährstoffe enthalten. Oft sogar mehr, als wenn die frischen Lebensmittel durch längere Lagerung im Supermarkt und zu Hause von Tag zu Tag immer mehr Vitamine verlieren.“

Eine Nährwertuntersuchung, die das SGS Institut Fresenius im Auftrag der Initiative Lebensmitteldose durchführte, stellte ebenfalls fest: „Gemüse aus der Dose hat einen vergleichbar hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt wie frisches Gemüse, das nach haushaltsüblichen Methoden gegart wurde.“ Zudem fand die Untersuchung heraus, dass bei einigen Gemüsesorten aus der Dose die Werte der untersuchten Nährstoffe sogar über denen der frisch zubereiteten Produkte lagen. Tomaten und Sauerkraut aus der Dose enthielten beispielsweise besonders viel Vitamin C und konnten die Werte der frisch zubereiteten Lebensmittel übertreffen.

So ist es also auch nicht verwunderlich, dass in vielen deutschen Vorratsschränken Dosen mit Gemüse besonders stark vertreten sind. Die bereits erwähnte YouGov Umfrage stellte auch die Frage: „Welche der folgenden Zutaten in Dosen haben Sie in der Regel als Vorrat zu Hause?“ Auf Platz 1 mit 48 Prozent landete Gemüse. 42 Prozent der Befragten haben Fischdosen unter ihren Vorräten. Den 3. Platz in der Umfrage erreichten Suppen und Eintöpfe mit 40 Prozent.

Inga Pfannebecker schätzt Lebensmitteldosen gleich aus mehreren Gründen: „Hülsenfrüchte zum Beispiel muss man nicht einweichen oder vorkochen, da sie schon gegart sind. Man muss sie auch nicht mehr lange erhitzen und kann sie einfach am Ende mit zum Eintopf geben oder auch kalt als Salat verwenden. Da spart man jede Menge Zeit.“ Die Lebensmittel in Dosen können nach Meinung der Ökotrophologin außerdem noch mit weiteren Vorteilen punkten: „Sie sind sterilisiert und enthalten weder Keime, noch kommt Licht und Luft an das

Produkt. Auch das schont die Inhaltsstoffe und macht die Produkte flexibel einsetzbar und lange haltbar.“

Die Food-Journalistin kommt zu dem Schluss, dass Lebensmittel aus der Dose eine wichtige Komponente bei der Ernährung sind: „In den Lebensmitteln stecken viele Nährstoffe drin und es ist eine gute Möglichkeit, Lebensmittel auf Vorrat zu Hause zu haben, mit denen man schnell und flexibel etwas zubereiten kann. Kombiniert mit frischen Zutaten wird es dann zu einem optimalen Mix.“

Pressekontakt

Marco Cabras
Weissblech-kommt-weiter.de
Tel.: 0211 863 949 22
E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de

Mehr Informationen zum Thema Verpackung, Nachhaltigkeit und Weißblech gibt es auf www.weissblech-kommt-weiter.de. [Hier](#) geht es zum Newsletter und zu [Instagram](#).