

# Am liebsten fix und fertig

## Immer mehr Deutsche ernähren sich außer Haus und aus der Tüte

**Stuttgart** – Was essen die Deutschen? Auf den Punkt gebracht: immer mehr Fast Food und so genannte Convenience-Produkte wie Hamburger und Tütensuppen. Natürliche Lebensmittel sind wenig gefragt. Beispiel Kartoffel: Im Wirtschaftsjahr 2003/04 aßen die Deutschen erstmals mehr Kartoffeln aus der Tüte (34,3 Kilo pro Mund) als Frischkartoffeln (32,5 Kilo) – eine Trendwende.

VON TANJA KURZ

Dabei wissen wir es eigentlich besser: Einer aktuellen Studie der Techniker-Krankenkasse (TK) zufolge glauben 98 Prozent der Deutschen, über gesunde Ernährung informiert zu sein. Nur befolgen immer weniger Menschen die Regeln. Jeder Zehnte greift häufiger als dreimal die Woche zum Fertiggericht, so die Studie. Jeder Zweite sagt: „Ich esse, was mir schmeckt, egal, ob es gesund ist.“ 14 Prozent der unter 24-Jährigen lassen sich viermal pro Woche und häufiger Fast Food schmecken – und essen damit zu viele Kalorien und zu wenig Nährstoffe.

Gegessen wird immer und überall – auf der Straße, beim Autofahren, bei der Arbeit. Ein Müsliriegel hier, ein Kebab dort. Es hat den Anschein, die Menschheit fürchte zu verhungern. Der Anteil der Außer-Haus-Esser hat sich binnen zehn Jahren verdoppelt.

„Die Untersuchung zeigt, dass ein negativer Trend, der in Amerika etwa ein halbes Jahrhundert gebraucht hat, sich in Deutschland innerhalb kürzester Zeit ausbreitet“, sagt Norbert Klusen vom TK-Vorstand.

Geregelte Mahlzeiten zu geregelten Zeiten? Fehlanzeige. Wir entwickeln uns zunehmend zu dem, was Fachleute „situative Ein-

So  
isst



zelesser“ nennen. Nicht nur Singles essen (notgedrungen) allein – auch in Familien ist der Trend auszumachen. Unterschiedliche Tagesrhythmen stellen kein Problem dar. Schnell noch ein Briefchen an die Lieben – „Das Essen steht in der Mikrowelle, bis heute Abend“ –, und dann nichts wie weiter.

Es fehle die Zeit zum Kochen, rechtfertigen sich die meisten. Und greifen schnell zur „Fix-&-Frisch“-Tüte. Von A wie Asia-Pfanne bis Z wie Zwiebelsuppe fehlt praktisch keine Gewürzmischung im Supermarktregal. Fürs Ungarische Gulasch aus der Tüte muss niemand beim Zwiebelschneiden Tränen vergießen, dafür gibt's Ge-

schmacksverstärker, Säuerungsmittel und Farbstoff als Zugabe. 60 bis 90 Minuten muss das Ganze dennoch schmoren, das können die schnellen Helferlein Ungeduldigen nicht ersparen. Ein Fertiggericht braucht nur Minuten. Convenience-Food (so hübsch klingt Bequemlichkeit auf Englisch) zeichnet rasante Umsatzsteigerungen, meldet die CMA, die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft. 85 Prozent Plus bei Komplettmenüs (Sauerbraten mit Knödel und Kraut) und 154 Prozent bei Snacks. Mehr als 1,3 Milliarden Euro jährlich machen die Konzerne dank der Bequemlichkeit der Bundesbürger.

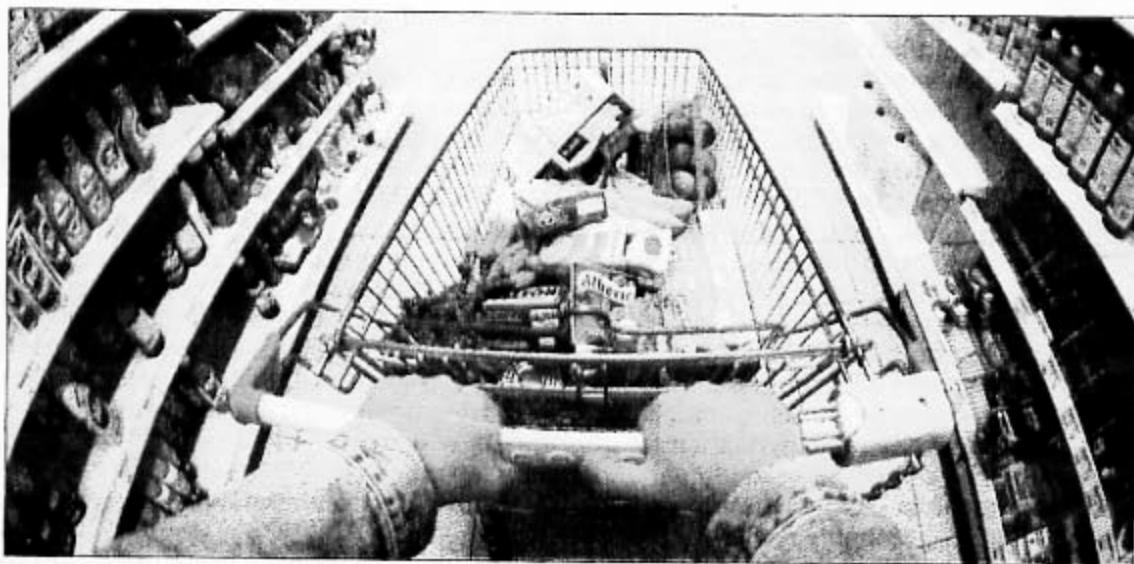
Sieben Ernährungstypen hat das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) in Frankfurt/Main jüngst ausgemacht. Der konventionell Gesundheitsorientierte (20 Prozent, Durchschnittsalter 63 Jahre), der freudlose Gewohnheitskoch (17/67), der gestresste Alltagsmanager (16/40), der Billig- und

### Fast-Food-Werbung: „Küche zu vermieten“

Fleisch-Esser (13/38), der ernährungsbewusste Anspruchsvolle (13/44), der desinteressierte Fast-Fooder (12/33) sowie der fitnessorientierte Ambitionierte (9/45). Unschwer vorherzusagen, wer in den nächsten Jahren die Oberhand gewinnen wird.

„Küche zu vermieten“ warb schon vor Jahren eine Fast-Food-Kette. In der Tat: Die wenigsten können selbst einfachste Gerichte zubereiten. Einen Grießbrei etwa, der jetzt auch in der Tüte angeboten wird. Den Inhalt (92 Gramm – davon ganze 46 Prozent Grieß – für 1,09 Euro) einfach in Milch einrühren und quellen lassen. Genau so geht das – mit 100 Prozent reinem Grieß und Milch ist der Brei nur billiger und gesünder.

Dänemark hat schon vor Jahren den Verkauf von 18 Kellogg's-Produkten verboten. Gesundheitsschädliche Überdosierungen seien möglich, da Kalzium, Eisen und Vitamine zugesetzt sind. Schweden und Finnland prüfen ähnliche Schritte. Muss der Staat die Bürger vor sich selbst schützen?



Dose, Glas oder Tüte: Deutsche kaufen immer weniger Frisches Foto: Keystone

☉ Weitere Infos zu unserer Serie unter:  
[www.stuttgarter-nachrichten.de/soisst](http://www.stuttgarter-nachrichten.de/soisst)

Stuttg. Nachrichten: 29.9.2006