



BEITRAGSMANUSKRIPT

(Langfassung)

„Gesunde Ernährung aus der Dose“

Anmoderationsvorschlag:

Jeder von uns kennt diese Situation: Man kommt spät nach Hause, der Magen knurrt und man ist nicht mehr zum Einkaufen gekommen. Wie gut, wenn dann zuhause noch Dosengemüse und ein Fertiggericht stehen. Und das geht nicht nur Otto Normalverbraucher so, sondern auch Spitzensportlern wie Eisschnelllauf-Star Gunda Niemann-Stirnemann...

Manuskript:

O-Ton 1 (Gunda Niemann-Stirnemann): Ja, also es ist so, dass ich mich da wirklich überzeugen lassen habe. In den letzten Jahren vor alle Dingen. Ich bin eine Sportlerin, die sehr viel unterwegs ist, und oft die Zeit sehr kostbar ist. Und um Leistung zu bringen, muss ich mich gesund ernähren und da ist es ganz wichtig, dass man die Vitamine, die man braucht, auch zu sich nimmt. Und da ist die Lebensmitteldose eine absolute Hilfe für mich, weil es schnell geht, schnell Essen zuzubereiten und trotzdem vitaminreich und gesund sich zu ernähren.

Sprecher: Bei einer Studie der Hochschule Niederrhein wurden die Inhaltsstoffe von Frischprodukten und Dosenlebensmitteln verglichen. Ergebnis: Die Dose kann im Vergleich zu Frischprodukten absolut mithalten. Dr. Katja Zink vom Institut für Lebensmittelqualität, Willich:

O-Ton (Dr. Zink) 1

„Also da wurden Sauerkraut und Tomatencremesuppe und Brokkolicremesuppe miteinander verglichen. Es wurden die jeweiligen Lebensmittel auf ihren Nährstoffgehalt und Vitamine untersucht. Dabei wurde einmal die Dosenware erhitzt auf verzehrfertige Zubereitung und die Ware aus frischen Lebensmitteln wurde so hergestellt, dass die Rezeptur in etwa der Dosenware entspricht. Die wichtigsten Ergebnisse waren, dass Dosenlebensmittel und Lebensmittel aus frischen Zutaten sowohl in den Nährstoffgehalten als auch bei den Vitamingehalten vergleichbar waren.“

Sprecher: Modernste Produktionsverfahren sorgen dafür, dass wertvolle Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben, denn die Rohware wird in der geschlossenen Dose durch kurzes Erhitzen haltbar gemacht. Deshalb sind auch die empfindlichen Vitamine vor Licht und Sauerstoff, den bekannten Vitamin-Killern geschützt.

Besonders die Vitamine der B-Gruppe und Folsäure sind deshalb in Dosenprodukten gut vertreten...

O-Ton (Dr. Zink 3)

„Die Vitamine der B-Gruppe sind besonders wichtig in unserem Kohlehydratsstoffwechsel, in unserem Eiweißstoffwechsel, sowohl für die Bildung unserer guten Haut als auch um Mangelzustände zu vermeiden. Zum Beispiel ist Vitamin B1 ganz besonders wichtig im Kohlehydratsstoffwechsel, Vitamin B2 ist ein Stoffwechselfaktor, der in jeder Zelle benötigt wird, und B6 ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel. (..) weiter bei Timecode 07 – 0.06:40 (..) Die Folsäure ist zum Beispiel sehr wichtig für Blutbildung und für Schleimhautausbildung und wird besonders in der Schwangerschaft den werdenden Müttern zusätzlich gegeben.“

Lebensmittel aus der Dose sind – was ihren Gesundheitswert angeht – durch modernste neue Verfahrensweisen ständig optimiert worden. Wer sie isst, tut seinem Körper Gutes und spart Zeit. Das sieht auch Gunda Niemann-Stirneman so:

O-Ton 5 (Gunda Niemann-Stirnemann): „Ja zurzeit fühle ich mich auch rundrum fit und fühle mich sehr wohl und freue mich eigentlich auf die Saison 2004. Mein Höhepunkt, der kommt noch, der ist im März, Anfang März die Einzelstrecken- WM. Und ich hoffe natürlich, dass meine Fans alle ganz fest die Daumen drücken. Und ich wird mein Bestes geben.“

Abmoderationsvorschlag:

Das machen wir doch gerne...

Falls Sie mehr Informationen zum Thema suchen, dann schauen Sie doch mal ins Internet unter www.die-dosenkoeche.de. Dort finden Sie übrigens auch leckere Rezepte für Lebensmittel aus der Dose.