

Der Ernährungsberater



*Siegfried Wintgen,
Ernährungsberater,
Küchenmeister VKD,
Mitglied im Teampool
der Nationalmann-
schaft der Köche
Deutschland.*

Tiefkühlkost in unserer Ernährung

Der Mensch machte schon sehr früh die Erfahrung, dass sich das Fleisch der Jagdbeute im Eis über eine längere Zeit genussfähig hielt. Diese sicher zufällige Entdeckung wurde im Laufe der Evolution weiter kultiviert und zählt heute zu den wichtigsten Methoden der Konservierung von Lebensmitteln. Die ursprüngliche Motivation, nämlich die Sicherung der Nahrungsversorgung und damit das Überleben, haben heutzutage in der westlichen Welt einen eher untergeordneten Stellenwert. Es ist vielmehr unser Anspruch an eine stetige Verfügbarkeit der Produkte. Dabei erwarten wir selbstverständlich eine konstante Qualität, sowie eine anwenderfreundliche Darbietung. Die hygienischen Vorgaben müssen ebenfalls vollständig erfüllt sein und die Lebensmittel sollten ernährungsphysiologischen Grundsätzen uneingeschränkt gerecht werden, und all dies natürlich zu einem Dumpingpreis. Mit

anderen Worten, der Käufer erwartet im Grunde die "eierlegende Wollmilchsau". Um diesen, wenn auch relativierten, Ansprüchen gerecht zu werden, arbeiten Erzeuger, Industrie und Handel zusammen mit diversen Forschungseinrichtungen an immer ausgefeilteren Systemen. Die Entscheidung zwischen Frischprodukten und Tiefkühlangeboten wird dem Konsumenten also immer schwerer gemacht und gängige Argumentationen wie ein optimaler Erntezeitpunkt, längere Qualitätssicherung bei der Lagerung, schnellere Verarbeitungsmöglichkeiten und einfachere Lagerungssysteme forcieren den Verbrauch von Lebensmitteln, die mittels Tiefkühlung konserviert wurden. Andererseits sollten dem Entscheider aber durch-

aus auch die Nachteile und möglichen Gefahrenquellen aufgezeigt werden. Die Überprüfung der Qualität und der Herkunft der Lebensmittel ist für den Kunden wesentlich schwieriger, als bei frischen Produkten. Darüber hinaus entstehen bei der Konservierung gewisse Verluste, die bei Lagerungen über längere Zeiträume erheblich zunehmen können. Die Einhaltung der Kühlkette vom Erzeuger bis zum Verbraucher lässt sich nur schwer strikt einhalten, so dass auch hier durch die Aktivierung der Mikroorganismen Qualitätsverluste auftreten können. Aus der Sicht traditioneller asiatischer Ernährungsphilosophien, in denen die Qualität von Lebensmitteln auf der Basis der Energetik bewertet wird, werden Konservierungsmethoden wie das Tiefkühlen ebenfalls kritisch betrachtet. Die Beurteilung der wirtschaftlichen Aspekte darf man natürlich auch nicht außer Acht lassen, wobei zum Beispiel Personaleinsparungen langfristig gesehen auch zu einem Bumerang werden können. Außerdem ist zu bedenken, dass die Produktion durch regionale Anbieter, insbesondere von Kleinanbietern und Herstellern von Produkten nach biologischen Grundsätzen nicht gefährdet werden sollte. Die Wahl der passenden Produkte ist sicher nicht einfach und bedarf vielfältiger Überlegungen, insbesondere wenn es um die Alternative Frisch oder Konserviert geht.

Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass die Verarbeitung von Tiefkühlprodukten sicher eine sinnvolle Alternative darstellen kann. Einen vollwertigen Ersatz von Frischprodukten, insofern diese auch frisch und fachlich korrekt verarbeitet werden, sollte man in Hinblick auf eine verantwortungsvolle Ernährung aber nicht zwangsläufig sehen.