

Pressemitteilung

5 Mythen über Lebensmittel in der Dose – was stimmt und was nicht?

Die Initiative weissblech-kommt-weiter.de hat in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov über 2000 Menschen in Deutschland gefragt, wie sie zu Lebensmitteln in der Weißblechdose stehen. Fünf Mythen haben sich bei der Befragung herauskristallisiert.

Mythos 1: Lebensmittel aus der Dose enthalten keine Vitamine

53 Prozent der Befragten widersprechen der Aussage „Lebensmittel aus der Dose enthalten viele Vitamine“. 14 Prozent der Befragten antworteten mit „Weiß nicht“. Demnach weiß fast jeder Fünfte nicht, ob Vitamine enthalten sind oder nicht.

Tatsächlich lässt sich dieser Mythos anhand zahlreicher Studien entkräften. Eine Untersuchung der Initiative Lebensmitteldose aus dem Jahr 2015 zusammen mit dem SGS Institut Fresenius hat beispielhaft ergeben, dass in frischen Tomaten weniger Vitamin C steckt als in Tomaten aus der Lebensmitteldose. Zum Vergleich: In Tomaten aus der Dose stecken 32 Prozent der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. empfohlenen Tagesdosis laut den DACH-Referenzwerten bei einer Portion von 200 Gramm. In frischen Tomaten sind nur 23 Prozent enthalten. Auch beim Beta-Carotin haben Tomaten aus der Dose die Nase vorn. Hier weisen Dosentomaten 66 Prozent und frische Tomaten nur 57 Prozent der von der DGE empfohlenen Tagesdosis laut dem DACH-Referenzwert bei einer Portion von 200 Gramm auf. Die Weißblechverpackung konserviert die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel also besonders gut. Da weder Licht noch Luft an den Inhalt kommen, bleiben Vitamine und Mineralstoffe lange erhalten.

Mythos 2: Lebensmittel aus der Dose schmecken nicht

Ganz klarer Mythos. Die Mehrheit der Befragten, nämlich 52 Prozent, findet Lebensmittel aus der Dose lecker. Auch wenn diese Frage rein subjektiv zu betrachten ist, lässt sich aber festhalten, dass Lebensmittel aus der Dose ihren Geschmack behalten, weil sie besonders schonend und direkt nach der Ernte abgefüllt und haltbar gemacht werden. Vor allem aber Tomaten entwickeln in der Weißblechverpackung ihren vollen Geschmack – ein Grund mehr, bei der Zubereitung von fruchtiger roter Sauce auf Tomaten in der Lebensmitteldose zurückzugreifen.

Mythos 3: Lebensmittel aus der Weißblechdose sind nicht gesund

Viele Befragte sind bei dieser Aussage auf der falschen Spur. Denn die Hälfte stimmt der Aussage „Lebensmittel aus der Dose sind gesund“ nicht zu. 13 Prozent wissen nicht, ob die Aussage stimmt oder nicht. Es kommt natürlich auf die individuelle Ernährung an, aber: Gemüse und Obst aus der Lebensmitteldose behalten ihre Vitamine besonders gut bei. Und: Lebensmitteldosen bieten eine Bandbreite an gesunden Produkten von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, Suppen und Eintöpfen bis hin zu Kokosmilch für eine ausgewogene

Ernährung an. Besonders eignen sich solche Lebensmittel für Salate oder als Ergänzung bei alternativen Ernährungsformen.

Mythos 4: Lebensmittel aus der Dose sind besonders lange haltbar

Hier ist sich der Großteil der Befragten zurecht einig: Lebensmittel aus der Dose sind in der Tat lange haltbar, zum Teil sogar länger als angegeben. 87 Prozent der Befragten geben an, dass sie dieser Aussage zustimmen. Lebensmittel kommen erntefrisch in die Dosen. Bei der Haltbarmachung werden sie erhitzt – dadurch werden nicht nur Mikroorganismen abgetötet, sondern die Lebensmittel auch schon gegart. Damit sind die Zutaten nicht nur direkt zum Kochen vorbereitet, sondern auch sehr lange haltbar.

Mythos 5: Mit Lebensmitteln aus der Dose spart man Zeit

Klar, das stimmt. Viele Verbraucher haben erkannt, dass die Verwendung von Lebensmitteln aus der Dose Zeit spart. 81 Prozent der Befragten stimmen der Aussage „Mit Lebensmitteln aus der Dose spart man Zeit“ zu. Und das ist richtig, denn Lebensmittel aus der Weißblechverpackung sind schon klein geschnitten und sogar vorgegart. Sie müssen nicht aufwendig aufgetaut werden. Das spart beim Kochen und Zubereiten von Mahlzeiten Zeit. Da die Lebensmittel nur noch aufgewärmt werden müssen, benötigt ihre Zubereitung auch noch weniger Energie.



Bildquelle: shutterstock.com/Krakenimages.com

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

Pressekontakt

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