

Lösung zum AB Fertigprodukte

1. Ein deutscher Medizinjournalist hat festgestellt, dass Fertiggerichte zu wenig Vitamine enthalten, da bei der Herstellung die meisten Inhaltsstoffe zerstört werden.
2. Er rät dazu, dass man bei der Verwendung von Fertiggerichten die Zutatenliste genau kontrolliert.
3. Die Kunden sollten ebenfalls das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten, denn je länger ein Lebensmittel haltbar ist, desto mehr Zusatz- und Konservierungsstoffe enthält es.
4. Diese Stoffe verhindern, dass Bakterien und Pilze die Nahrung verderben können.
5. Sie belasten den Körper und können zu Unverträglichkeiten führen.
6. Auch zugesetzte Farbstoffe die Lebensmittel besser aussehen lassen, als sie qualitativ eigentlich sind, täuschen den Verbraucher.
7. Deshalb: wer sich nachhaltig ernähren will sollte seine Speisen selber und möglichst frisch zubereiten.
8. Das garantiert die beste Kontrolle darüber, was in den Speisen enthalten ist und ermöglicht dir genau zu entscheiden, ob du deinem Körper gesunde Nährstoffe oder ungesunde Zusatzstoffe zuführst.
9. „Ökotest“, ein Verbraucher-Magazin, hat herausgefunden, dass Fertiggerichte (auch Bio) zu viele Kalorien, zu viel Salz sowie zu viele Aromen und unerwünschte Zusätze enthalten.

