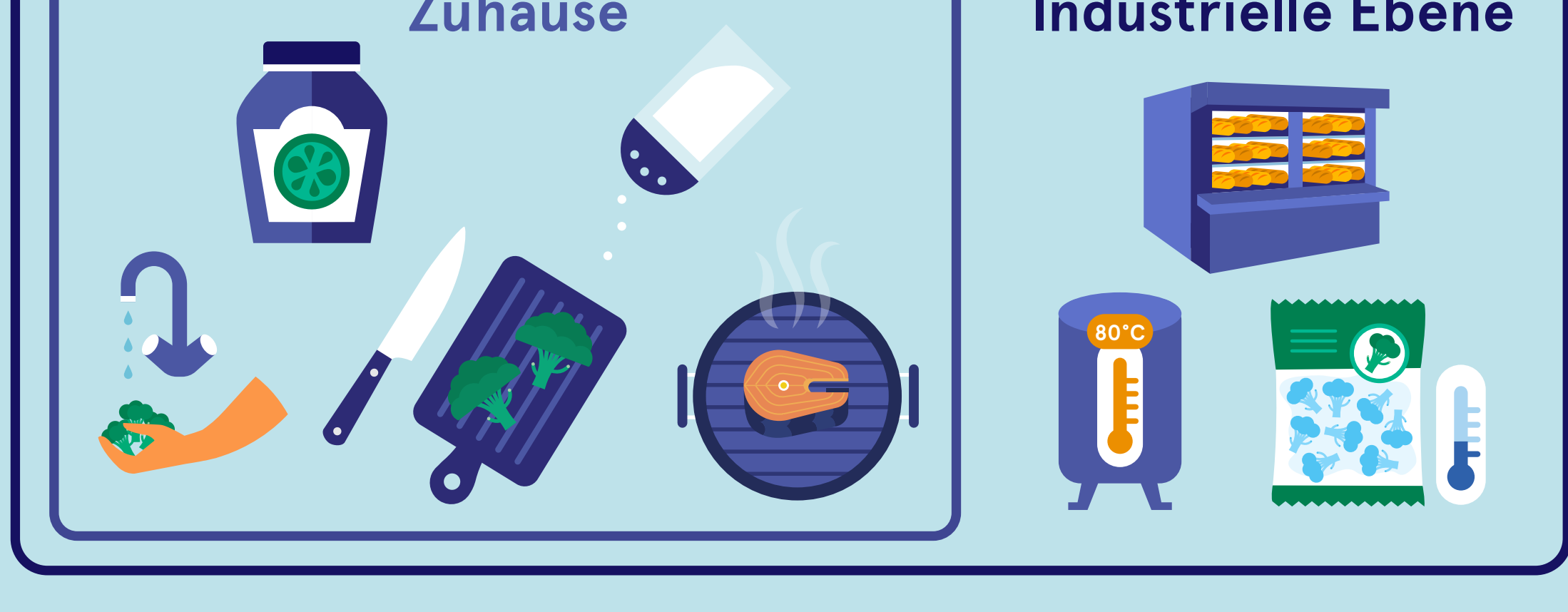


LEBENSMITTELVERARBEITUNG VERSTEHEN: BEISPIELE, VORTEILE UND RISIKEN

Die Lebensmittelverarbeitung kann auf viele verschiedene Arten definiert werden, bezieht sich jedoch im Allgemeinen auf jeden Prozess, der die ursprüngliche Form eines Lebensmittels verändert.

Die Lebensmittelverarbeitung kann zu Hause und auf industrieller Ebene stattfinden.



Verschiedene Methoden der Lebensmittelverarbeitung:



Erhitzen



Konservieren



Einfrieren



Fermentieren



Mahlen



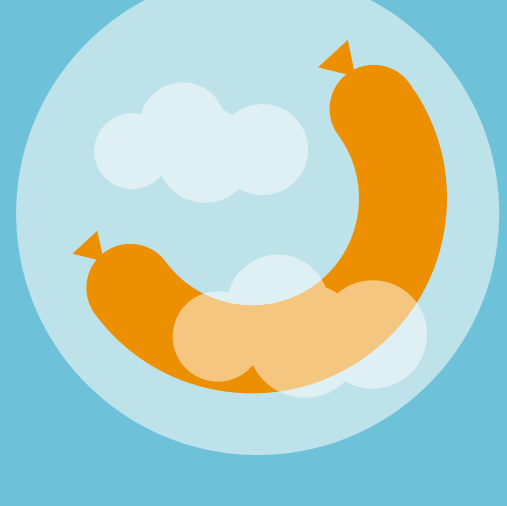
Trocknen



Zusatzstoffe



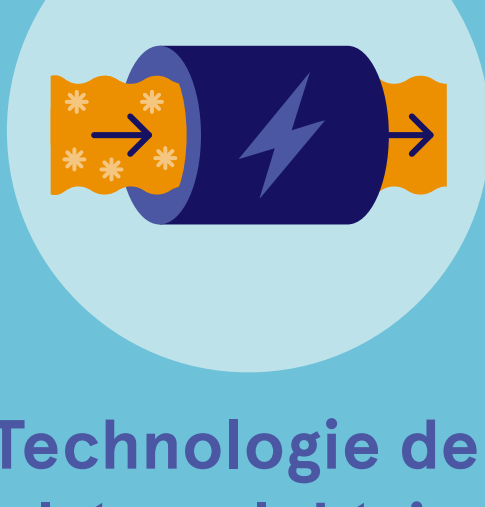
Pasteurisieren



Räuchern



verpacken mit modifizierter Atmosphäre



Technologie der gepulsten elektrischen Felder (PEF)

Die Lebensmittelverarbeitung hat positive und negative Auswirkungen.

Zu den Vorteilen zählen:



Bekämpfung von Lebensmittelverschwendung



Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit & Essbarkeit von Lebensmitteln



Bequemlichkeit



Anpassung an spezielle Ernährungsbedürfnisse



Bereitstellung alternativer Proteine

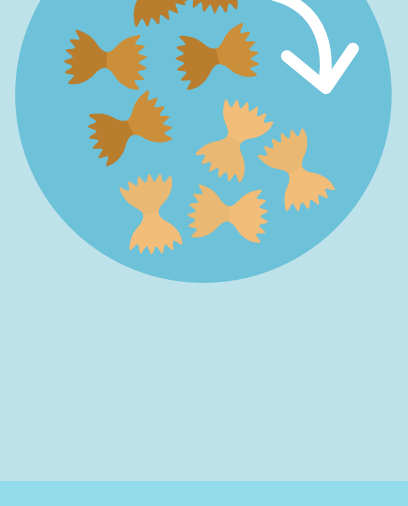
Zu den unerwünschten Folgen gehören:



Überschuss an Zucker, Fett & Salz



Veränderungen in der Lebensmittelform, die zu übermäßigem Verzehr führen (z. B. von fest zu flüssig)

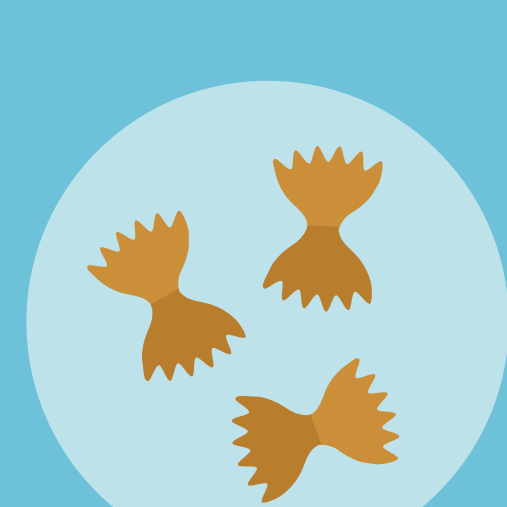


Nährstoffverluste (z. B. durch übermäßiges Raffinieren oder Erhitzen)



Schadstoffe (z. B. durch Hitze oder Räuchern)

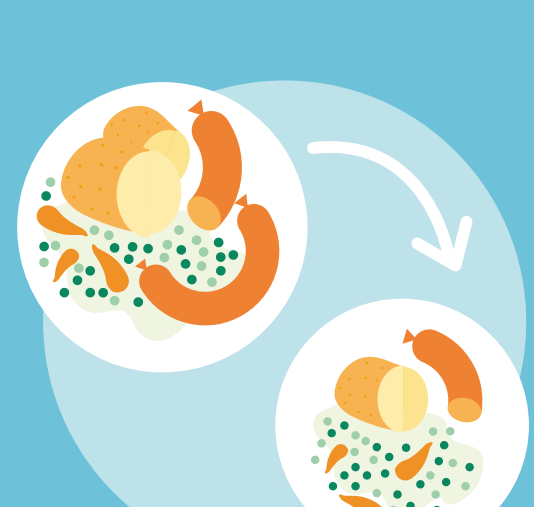
So integrierst du verarbeitete Lebensmittel in eine gesunde und nachhaltige Ernährung:



Ziehe Vollkornprodukte raffinierten Körnern vor



Ersetze gesättigte durch ungesättigte Fette



Kontrolliere die Portionsgrößen und esse achtsam



Wähle nährstoffreiche Lebensmittel und begrenze Lebensmittel und Getränke mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt



Esse, wenn überhaupt, nur wenig verarbeitetes Fleisch (z. B. gesalzenes, gepökeltes, fermentiertes oder geräuchertes Fleisch)



Unter den vielen Möglichkeiten, Lebensmittel zu verarbeiten und Zutaten zu kombinieren, können die daraus resultierenden Produkte sehr unterschiedlich sein und sowohl gesundheitliche Vorteile als auch Risiken mit sich bringen.

In manchen Fällen kann die Verarbeitung ein Lebensmittel weniger gesund machen (z. B. durch den Zusatz von übermäßigen Mengen an Fett, Salz oder Zucker) und wird daher nicht als notwendiger Bestandteil einer gesunden Ernährung angesehen. Andere verarbeitete Lebensmittel können Teil einer gesunden Ernährung sein – achte auf die Nährwertkennzeichnung, um dich für gesündere Optionen zu entscheiden.

