

Fertigteige: praktisch und frisch?

Soll in der Schnelle ein Erdbeerkuchen auf den Tisch, bieten sich fertige Kuchenböden an. Diese haben einen unschlagbaren Vorteil: Sie sind praktisch und zeitsparend. Die Packung öffnen, mit Früchten belegen und nach Belieben vollenden. Fertig ist der „selbst gemachte“ Erdbeerkuchen.

Zutatenliste genau lesen!

Die Grundzutaten eines Rührteigbodens sind Mehl, Fett, Zucker, Eier und Gewürze.

Beim Biss in einen fertig gekauften Kuchenteig, würde wohl niemand vermuten, dass dieser bis zu 15 verschiedene, weitere Zutaten enthalten kann. Emulgatoren sorgen für die Geschmeidigkeit und Konservierungsstoffe für die Haltbarkeit. Säureregulatoren dienen dazu den pH-Wert konstant zu halten. Mit Mehlbehandlungsmitteln werden die Backeigenschaften beeinflusst und Aromen sowie Farbstoffe sollen Geschmack und Aussehen verbessern.

Zusatzstoffe müssen bei verpackten Lebensmitteln als Zutatenliste angegeben werden. Der Stoff wird als E-Nummer oder mit seiner speziellen Bezeichnung aufgelistet. Damit wird auch der Zweck seiner Anwendung bzw. seine hauptsächliche Wirkung sichtbar.

KonsumentInnen mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten erkennen so, ob das Produkt für sie verträglich ist.

Fertige Teige boomen

Fertige Frischteige wie Blätterteig, Plunderteig, Strudelteig, Mübteig, Filoteig und Germteig brauchen noch einen Zwischenschritt: das Backen. Sie vermitteln das Gefühl „selbst zu backen“ und liefern dazu einen fertigen Grundteig. Bei Fertigteigen ist die Zusatzliste ähnlich lang wie bei fertigen Kuchenböden.

Bio-Fertigteige - die Auswahl wird größer

Die Zutaten stammen aus zertifizierter, biologischer Landwirtschaft.

Im Bio-Bereich werden weniger als 10% der im konventionellen Bereich erlaubten Zusatzstoffe eingesetzt. Daher enthalten Bio-Lebensmittel kaum Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, Farbstoffe und künstliche Süßstoffe. Erlaubte Zusatzstoffe sind in der EU-Bioverordnung genau festgelegt. Bio-Fertigteig ist ein Convenience Produkt mit guten Zutaten, guter Verarbeitung, und dennoch ist es ein Fertigprodukt.

Mut zum selber machen!

Am Nachhaltigsten ist ein frisch zubereiteter Kuchen mit qualitativ hochwertigen (Bio-)Zutaten. Mit ein bisschen Übung und mit wenigen und frischen Zutaten ist ein Teig rasch selbst gemacht. Die Zubereitung ist zudem preisgünstig, weil die reinen Grundzutaten, auch in Bio-Qualität, preiswert sind. Der Umwelt bleiben Verpackung, Transport und hoher Energieaufwand erspart. Backen macht Spaß und der Genuss von selbst Gebackenem ist unübertroffen!

Links:

Rezepte für Erdbeerkuchen

wir-leben-nachhaltig.at: [schneller Erdbeerkuchen](#)

So Schmeckt Niederösterreich: [Erdbeertorte](#)

Agentur für Ernährungssicherheit AGES: [Information über Zusatzstoffe](#)

Bundesministerium für Gesundheit: [Lister der E-Nummern](#)

LACON: [Institut für Qualitätssicherung und Zertifizierung ökologisch erzeugter Lebensmittel](#)

[Zurück zur Übersicht](#)