

Inhalt

Ein Gang durch den Supermarkt

Alles so schön bequem hier ...	4
Station 1	
Am Eingang – die Kühltheke mit der Fix-und-Fertig-Vitaminbombe	6
Station 2	
Frische-Fundus für Eilige – die Obst- und Gemüseabteilung	8
Station 3	
Hier gehts ans Eingemachte: Gläser und Dosen	10
Station 4	
Ab in die Tüte: Grießbrei, Suppe, Kuchen und Trockenprodukte	14
Station 5	
Kühlkost – Alles ganz schön frisch hier	18
Station 6	
Tiefkühlkost – der Renner unter den Convenience-Produkten	22

Tipps – Trends – Checks

Der Gesundheitswert von Convenience-Produkten	26
Kochen mit Convenience-Produkten? Dazu gibts verschiedene Meinungen	32
Die Top 10 – Worauf sollte ich beim Einkauf von Convenience-Produkten achten?	34
Nachhaltigkeit – Passen Fertigprodukte wirklich in unsere (Um-)Welt?	36

An die Töpfe – fertig – los

Schnell und gesund kochen ohne Convenience-Produkte	38
Konkurrenz aus der eigenen Küche – Fertiggerichte selbst herstellen!	40

Literatur

Impressum