



**7081** Abweichungen in Prozent

4	7081,00	Dow Jones	-0,1	12136,00
0	2761,50	Nikkei 225	0,0	9400,00
7	1552,88	Euro/\$ (EZB)	+0,3	1,4618

**SCHNE AKTIEN**

66%	10,61	Hawesko	+	1,11%	41,00
37%	42,95	HCI	-	3,48%	1,53
71%	0,35	HHLA	+	0,77%	33,29
72%	87,32	Juchelsmich	-	0,32%	31,24
0%	3,31	Marselle Klinik	+	0,19%	2,40
6%	8,11	MPC Capital	-	0,76%	3,53
2%	0,31	Nordlex	+	0,09%	6,64
5%	28,83	REpower	-	1,52%	136,00
3%	78,87	ROFIN SINAR	-	3,20%	22,97
2%	2,40	Sinner Schrader	-	0,21%	2,37
8%	26,60	Springer Verlag	-	0,19%	103,00
9%	2,75	TAG Teemsee	-	0,63%	7,24
4%	75,26	Tipp24	-	0,39%	31,73
9%	9,26	VTG	+	0,67%	18,14

**STROMFRESSER**  
halten gibt es massive Energieeffizienz. Die Co2online hat mehrnahmen deutschlandweit be-Beispiele: Würden alle 21 Umwälzpumpen in de- sowie ineffiziente Pumpen



ke könnten durch den Ersatz effizienten Kühl- und Ge-athaushalt und 2,5 Millionen part werden. Mehr Infos auf: schutz.de.

**UNTERNEHMEN**

gute Geschäftslage von eine Jobgarantie für die 16 000 utschland bis zum Jahr 2020 erdem sollen Leiharbeiter ei Jahren übernommen ll fordert dazu einen so-tarifvertrag und kündigte trationen für Mittwoch an. etall bisher in Verhandlungen sicherung bis 2012 ange-er aktuellen Auftragslage ichen Erfolgsmeldungen ion gegenüber Beschäftigten "rettern", sagte Verhand- edrich.

geber@mpo.de  
41 Fax: (040) 80 90 57-254  
n Sie die Redaktion unter  
80 90 57-262  
po.de/ratgeber

**Tomaten aus der Dose:** Sie sind der Hit unter den Fertigprodukten. Weil sie aus sehr reifen oder sogar überreifen Früchten hergestellt werden, empfehlen sie sogar Profi-Köche zum Beispiel für Soßen. Sie haben ein viel intensiveres Aroma als die meisten frischen Tomaten. Nicht nur das. Sie sind sogar gesünder, weil ihre Nährstoffe durch das Erhitzen und Zerkleinern vom Körper besser verwertet werden können. Vor allem der Pflanzenstoff Lycopin ist so besser verfügbar: „Lycopin ist gut für die Zellen und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, so die Expertin von der Zentrale für Ernährungsberatung.

Und: Ballaststoffe und Mineralstoffe gehen in der Dose nicht verloren. Sie sind zwar auch in frisch geernteten, am Stock ausgereiften Tomaten enthalten – doch die meisten Tomaten, die es bei uns im Handel gibt, werden noch unfertig geerntet und reifen erst auf dem Transport oder im Regal nach.



Dosentomaten haben es in sich: Sie enthalten sogar mehr gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe als frische Tomaten.

**Was kann ich noch essen? Angesichts der EHEC-Krise stellt sich diese Frage fast täglich neu. Frisch ist gut – aber eben nicht immer. Da greift so mancher zu Dose, Tüte oder Tiefkühlkost. Und siehe da: Die Fertigprodukte sind oft besser als ihr Ruf. Die Hamburger Ernährungsexpertin Ute Hantelmann räumt in der MOPO mit vielen Vorurteilen auf.**

**Obst- und Gemüse-Konserven:** Auch hier fand die Wissenschaftlerin durchaus gute Produkte. Beim Gemüse schneiden vor allem Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, weiße dicke Bohnen oder Kidneybohnen gut ab. Auch bei ihnen bleiben – wie bei den Tomaten – Mineral- und Ballaststoffe enthalten. Bis zu 20 Prozent der hitzeempfindlichen Vitamine gehen allerdings durch

die Haltbarmachung verloren. Deswegen: Dosenkost nur noch erwärmen, nicht kochen lassen.

**Dosensuppen:** Wer sich fertige Linsen- oder Erbsensuppen zubereitet, macht nichts falsch. „Sie müssen nur darauf achten, dass die Suppen möglichst wenig Zusatzstoffe, vor allem kein Glutamat enthalten“, sagt Hantelmann. Und: „Noch besser Sie geben hier immer etwas Frisches

wie Paprika, Möhren oder Zwiebeln bei“, so die Expertin.

Exotische Früchte aus der Dose, wie Mango, Kiwi, Papaya oder Ananas, sind ebenfalls empfehlenswert. Sie werden im reifen Zustand konserviert, der Vitaminverlust hält sich in Grenzen.

**Tiefkühlkost:** Sie ist oft sogar

gesünder als frische Ware, wenn diese nicht unmittelbar vor dem Verzehr geerntet wurde. Denn das Schockgefrieren gleich nach der Ernte schon vor allem empfindliche Lebensmittel wie Beeren, Erbsen oder Brokkoli. Vitamine und Mineralstoffe bleiben fast komplett erhalten – und über viele Monate „am Leben“. Sie soll-

ten darauf achten, dass keine Zusatzstoffe verwendet wurden. Tiefgekühlte Fertiggerichte sind jedoch oft zu fettig und enthalten Geschmacksverstärker.

**Suppen aus der Tüte:** Sie sind wohl das verpönte Fertiggericht – nicht ganz zu Unrecht. Vorsicht gilt hier bei den Angaben zum Inhalt von Gemüse-, Huhn- oder Fisch-

einlagen. Sie sind oft nur in Spurenelementen vorhanden. Aus einem Huhn werden bis zu 535 Tütensuppen gemacht. Die mangelnden Inhaltsstoffe gleichen Geschmacks- und Aromastoffe aus. Bei sonst gesunder, ausgewogener Ernährung darf es auch mal eine Tütensuppe sein. Die besten Inhaltsstoffe haben Bioprodukte.

# Frisch aus der Dose

Viele Fertiggerichte sind besser als ihr Ruf  
Auch Küchenprofis greifen zur Büchse  
Qualitäts-Gemüse in den Tiefkühlregalen



Sehr gut: Rohe Tiefkühlware enthält schockgefroren und dunkel verpackt mehr Vitamine als frisches Gemüse.



Weniger gut: Tiefgefrorene Fertiggerichte sind meist zu fettig und enthalten unnötige Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker.

## Der Schüttel-Test hilft

Wie Sie beim Einkauf einwandfreie Tiefkühlware erkennen können

Legen Sie Tiefkühlware immer zuletzt in den Einkaufswagen, sonst tauen die Produkte an. Der Weg in die heimische Truhe sollte im Winter nicht länger als 30 Minuten, im Sommer nicht länger als zehn Minuten dauern. Verwenden Sie am besten Kühltaschen.

**Gemüse, Gemüsepfannen oder Reisgerichte** müssen einzeln durchgefroren sein, damit Geschmack, Vitamine und Mineralstoffe auch optimal geschützt sind. Machen Sie deshalb den Schüttel-Test. Sind Gemüse und Reis zu großen Brocken zusammengefroren, wurde vermutlich die Kühlkette unterbrochen.

**Hände weg, wenn „Schnee“ in der Packung ist.** Ebenfalls ein Hinweis, dass die Kühlkette unterbrochen wurde und Wasser ausgetreten ist. Bei nicht einsehbaren Beuteln kann man den Schaden ebenfalls durch Schütteln testen: Der Tüte darf dabei nicht knistern.

**Bei teuren Meeresprodukten** (Garnelen, Fischfilets, Krabben, Muscheln) sollte der Hinweis „glasiert“ auf der Verpackung stehen. Diese Lebensmittel wurden vor dem Schockgefrieren mit Eiswasser besprüht. Die dünne Eisschicht verhindert, dass Sauerstoff eindringt und der Inhalt schneller verdorbt.

**Vorsicht bei Meeresfrüchten und Fisch** in durchsichtigen Verpackungen. Diese Produkte sind während der Lagerung bereits zu lange dem Licht ausgesetzt gewesen. Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum! Es sollte noch einige Monate gültig sein. Das garantiert mehr Frische.

**Auf Lagerung achten!** Tiefkühlware darf beim Händler nur bis zu einer bestimmten Höhe in der Verkaufstruhe liegen. Wird sie höher gelagert, ist die Ware nicht mehr ausreichend gekühlt. Schauen Sie genau hin: Sie können das anhand der Farbmarkierung in der Truhe überprüfen.

**Facebook-Party**

Die Rechnung zahlt der Steuerzahler, „weil es keinen Veranstalter gibt“? Wie kam denn die Adresse auf die größte Website der Welt, die ohnehin als Fallensteller bekannt ist und wo demnach keine Privatadresse etwas zu suchen hat? Wer hat denn dort eine Einladung ausgesprochen und war dann auch noch davon begeistert, dadurch endlich „bekannt“ zu werden? Und für so einen Schwachsinn soll nun die Allgemeinheit bezahlen? Ich hatte erwartet, von den Ferienjobs zu lesen, die diese Thessa nun ja sicherlich bald annehmen wird, um das Geld für die Schäden und den Polizeieinsatz zu bezahlen.

Jörg Kruse

Egal, ob Versehen oder Absicht: Die Rechnungen für den Polizeieinsatz und diverse Schadenersatzforderungen wird ja – und nicht nur „im schlimmsten Fall“ – der Vater bezahlen müssen. Der „schlimmste Fall“ wäre, wenn dies nicht so wäre!

Matthias Landbeck

Angesichts Hunderter pöbelderrandalemacher, die nicht davor zurückschrecken, die Polizeiperde zu provozieren, sie sogar mit Bierflaschen zu bewerfen, gilt der Reiterstaffel und insbesondere den eingesetzten Pferden mehr allergrößter Respekt. Fassungslos machen einen allerdings die Gewaltbereitschaft und der fehlende Respekt, mit dem diese „Heranwachsenden“ nicht nur der Polizei, sondern auch den Pferden begegnen. Absurd ist die Überlegung seitens des Senats, diese soeben geschaffene Staffel wieder abzuschaffen. Wie hätten die Pferde denn reagieren sollen?

Dr. med. vet. Jan Sohr, Kropf

**Hat Vattenfall die Stadt betrogen?**

Das Volk war mehrheitlich gegen einen Verkauf von HEW und jetzt sollen wir etwas billigen, nämlich den Rückkauf des Netzes, was wir nicht zu verantworten haben. Jeder Hamburger Bürger ist für seine Fehler verantwortlich und muss dafür zahlen. Das gilt auch für Politiker: Zahlt für den Rückkauf und zwar mit Parteigeldern.

Thomas Brucker, Bergstedt

**Lehmann wechselt zu Eintracht Frankfurt**

Sieht hier wieder ein Spieler den Wald vor lauter Bäumen nicht? Gut, 1. Liga, aber zum Mitabsteiger Eintracht Frankfurt. Für Hoffenheim hat es wohl nicht gereicht. Filip Trojan u. Alexander Ludwig lassen grüßen.

M. Limbold