

Pressemitteilung vom 19. Oktober 2026

Marktcheck: Selbstgekochte Mahlzeiten gesünder und günstiger als Fertiggerichte

Verbraucherzentrale Hamburg vergleicht Pizza, Bolognese, Pfannkuchen, Linseneintopf und Wraps

Selbstgekochte Gerichte sind oftmals günstiger und gesünder als vergleichbare Fertiggerichte. Das zeigt ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg. Die Verbraucherschützer bereiteten fünf beliebte Gerichte zu – Pizza Margherita, Bolognese, Pfannkuchen, Linseneintopf und Wraps mit Thunfisch – und verglichen Preise, Zutaten, Zeitaufwand und Geschmack mit vergleichbaren Fertiggerichten. Die Fertiggerichte punktetten mit einer kurzen Zubereitungszeit, die Hersteller sparten aber an wertgebenden Zutaten.

Bis zu 180 Prozent Aufpreis für Fertigprodukte

In zwei Fällen waren die Fertiggerichte deutlich teurer als die selbstgekochten Varianten: Die fertigen Pfannkuchen aus der Backmischung kosteten rund 180 Prozent mehr als die selbstgemachten, bei den Wraps betrug der Preisunterschied 93 Prozent. „Fertigprodukte sind keineswegs automatisch die günstige Alternative. Wer wertschätzt, was auf dem Teller landet, kommt beim Selbstkochen in der Regel besser weg“, so Frederike Rauer von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Die selbstgekochten Gerichte zeichnen sich durch frische, werthaltige Zutaten aus, enthalten wenig Salz, kaum Zucker und auch keine zugesetzten Geschmacks- und Konservierungsstoffe. Selbstgekochte Gerichte sind einfach die gesündere Wahl.“

Einzig die Fertigbolognese war deutlich günstiger als die frische Variante. Das lag vor allem daran, dass sie rund 66 Prozent weniger Fleisch als die selbstgekochte Sauce enthielt. Auch am Gemüse sparten die Fertigprodukte: Der selbstgekochte Linseneintopf

bestand zu knapp 90 Prozent aus Gemüse, das Fertiggericht aus der Dose laut Zutatenverzeichnis nur zu 48,4 Prozent. Zudem enthielten die Fertigprodukte teilweise zugesetzten Zucker.

Fertiggerichte punkten bei der Zeit – frische Gerichte beim Geschmack

Der größte Vorteil der Fertiggerichte ist ihre kurze Zubereitungszeit. Die meisten waren in weniger als einer Viertelstunde zubereitet, die Wraps sogar sofort verzehrfertig. Beim Geschmackstest gewannen mit einer Ausnahme die frisch zubereiteten Varianten. Die Testpersonen lobten die angenehmere Konsistenz, die Würzung und den höheren Anteil an Fleisch und Gemüse. Lediglich bei den Wraps endete der Test unentschieden.

Für den Marktcheck kauften die Verbraucherschützer in vier Supermärkten und Discontern (Edeka, Aldi, Lidl, Penny) die jeweils günstigsten Fertiggerichte. Die Zutaten für die frisch gekochten Varianten kauften sie im selben Laden ein. Die Verkostung erfolgte blind durch jeweils drei Testpersonen.

Die detaillierten Ergebnisse des Marktchecks mit allen Preisen und Zubereitungszeiten der Gerichte hat die Verbraucherzentrale Hamburg auf ihrer Website veröffentlicht.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/marktcheck-selbstgekoelte-mahlzeiten-gesuender-guenstiger-als-fertiggerichte>