Artikel vom 05.10.2023 · Ausgedruckt am 24.11.2026, 05:40 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kochboxen-unter-der-lupe

Kochboxen unter der Lupe



Foto: Verbraucherzentrale NRW/adpic

Frisch gekochtes Essen, ohne Rezeptsuche und Einkaufsstress – so zumindest verspricht es die Werbung für sogenannte Kochboxen. Die Zutaten für die angebotenen Gerichte werden dabei inklusive Rezept genau abgemessen zur Haustür geliefert. Die Zahl der Anbieter steigt, auch Lebensmittelhändler sind in den Markt eingestiegen. Doch halten die Angebote das Versprechen von frischen Zutaten und ausgewogenen Mahlzeiten? Die Verbraucherzentrale NRW hat sich im Juni die Webseiten von neun Anbietern mit unterschiedlichen Konzepten genauer angeschaut. Fazit des Marktchecks: Die Boxen können einen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten, aber man muss dafür Zeit in die richtige Auswahl stecken.

Wer vor einer Bestellung wissen möchte, welche Kochbox frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Vollkornprodukte enthält, wird nicht bei allen neun geprüften Anbietern auf den ersten Blick fündig. Genauer betrachtet wurden vier Anbieter, die vor der Bestellung detaillierte Angaben zu Zutaten und Zusammensetzung der Mahlzeiten machen. Immerhin: Bei drei dieser vier Anbieter enthielten über 70 % der ausgewerteten Gerichte eine Portion Gemüse oder Obst, bei zwei der geprüften Onlinehändler lag der Anteil über 85 %. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten wie Sesam oder Pinienkerne waren häufig enthalten. Vollkornprodukte dagegen waren selten.

Angaben lückenhaft

Bei vielen der Online-Anbieter fehlte es an Transparenz. „Die Angaben auf den Webseiten der getesteten Kochboxen-Händlern reichten oft nicht aus, um die Mahlzeiten vor der Bestellung aus gesundheitlicher Sicht beurteilen und vergleichen zu können“, so die Bilanz von Katrin Böttner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Zum Beispiel wurden die Nährwerte der Gerichte oft nur lückenhaft zur Verfügung gestellt – teils pro Portion, teils pro 100 g oder auch gar nicht. „Um Verbraucher:innen die Möglichkeit zu geben, Gerichte auch nach gesundheitlichen Aspekten zu vergleichen, wären Nährwertangaben aber sinnvoll – am besten pro 100 g und pro realistischer Portion“, fordert Böttner.

Betroffene von Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten sind besonders dringend auf zuverlässige Informationen im Onlineshop angewiesen. Bei zwei der neun überprüften Anbieter gab es jedoch Lücken bei der Allergenkennzeichnung. Unklar blieb zudem oft, ob Zusatzstoffe in den Zutaten der Kochboxen enthalten waren. Während manche Anbieter über Zutatenlisten detaillierte Informationen lieferten, gab es in vier der Online-Shops keinerlei Informationen dazu.

Ebenfalls verbesserungswürdig: Nur drei der vier Anbieter mit umfangreicheren Angaben zu den Kochboxen gaben auch den Energiegehalt pro Portion an. „Unsere Untersuchung ergab, dass über 70 % der Gerichte mehr als 650 Kilokalorien (kcal) enthielten und damit mehr als ein Drittel des durchschnittlichen täglichen Energiebedarfs eines Erwachsenen“, so die Ernährungsexpertin. „Die Auswahl an eher leichten Gerichten mit weniger Kalorien ist bei den Kochboxen also deutlich ausbaufähig.“

Preisvergleiche schwierig

Kochboxen sind zudem in der Regel teurer als die entsprechenden Lebensmittel im Supermarkt, zumindest aber häufig preiswerter als ein Restaurantbesuch. „Bei den von uns geprüften Abo-Anbietern ist die Menge der pro Woche bestellten Portionen entscheidend für den Preis – je mehr man bestellt, desto geringer der Preis pro Portion“, sagt Böttner. Zwei Portionen an drei Tagen in der Woche bewegten sich in einer Preisspanne von 39 bis 60 € pro Woche inklusive Versand. Der Preis pro Portion lag damit zwischen 5,45 und 10 €. Für die doppelte Menge würden zwischen 4,15 und 7,50 € pro Portion fällig (pro Woche zwischen 56 und 90 €). „Rund die Hälfte der untersuchten Anbieter werben zudem mit häufig wechselnden und deshalb schwer durchschaubaren Rabattangeboten, die Preisvergleiche und die langfristige Abschätzung der Kosten erschweren“, kritisiert die Expertin.

Zeit für Auswahl nehmen

„Wer vor der Bestellung Klarheit haben und ein auf die eigenen Bedürfnisse angepasstes Angebot finden möchte, muss in jedem Fall Zeit einplanen, um sich die verschiedenen Anbieter genauer anzuschauen und den eigenen Bedarf zu prüfen“, sagt Katrin Böttner. Fragen, die bei der Entscheidung für das richtige Angebot helfen können: Wie oft will man auf Kochboxen zurückgreifen? Welche Auswahl und Filtermöglichkeiten gibt es? Wie funktionieren Bestellung und Kündigung? Aber auch: Wie viele Personen sollen mit den Gerichten satt werden? Welche Ernährungsweisen sollen abgedeckt werden? Oder: Gibt es die Möglichkeit, bei Allergien oder Unverträglichkeiten auf bestimmte Zutaten zu verzichten? „Grundsätzlich gilt: Möchte ich mich gesund ernähren, sollte ich bei der Bestellung von Kochboxen auf einen möglichst hohen Anteil von Gemüse, Obst,

Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen achten. Am besten auch darauf, ob der Kaloriengehalt der Gerichte zum eigenen Bedarf passt“, rät Böttner.

Verbraucherzentrale NRW