

**Gut geplant ist gesund und günstig gegessen**

## **Gesund und günstig – vom Einkauf bis auf den Tisch**

**Sich gesund und günstig ernähren: Alle guten Vorsätze nützen wenig, wenn man sich im Laden von bunter Werbung, überquellenden Regalen, raffinierten Verpackungen oder übergrossen Packungen und Aktionen leiten lässt. Wer den Einkauf und die Menüs plant, bestimmte Tricks kennt, wie man beim Einkaufen verführt wird und auch beim Aufbewahren und Kochen darauf schaut, möglichst wenig wegwerfen zu müssen, kann viel Geld sparen.**



### **Planen und rechnen Sie!**

Für ein Kind zwischen 8 und 10 Jahren müssen Sie pro Tag rund SFR 10.- für Essen und Trinken budgetieren, für einen Jugendlichen SFR 11.50 und für einen Alleinstehenden Erwachsenen SFR 13.50. Wer dieses Budget strikt einhalten will, muss gut rechnen und beim Einkaufen die Preise im Blick behalten. Hilfreich ist eine

Preislimite, wie teuer Früchte oder Gemüse sein dürfen oder in welcher Preisklasse Fisch und Fleisch drin liegt. Fleisch nimmt ohnehin den grössten Teil des Budgets ein. Man kann Geld sparen, indem man anstelle von Fleisch regelmässig andere Eiweissquellen wie Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu in den Speisplan integriert.

### **Einkaufen, überlegt und clever**

Sich von der Auslage und vom leeren Magen leiten lassen – das kann teuer werden! Den Rat, nicht hungrig einkaufen zu gehen, kennen die meisten. Auch aus Erfahrung, denn wer hungrig und ohne Einkaufszettel einkauft, füllt den Einkaufswagen mehr als nötig. Schauen Sie auch den Grundpreis (also den Preis pro Kilo, 100g oder Liter) genau an und rechnen Sie. In der scheinbar gleich grossen Schinkenpackung kann der vermeintlich teurere Schinken günstiger sein, und zwar deshalb, weil dort mehr enthalten ist!

Greifen Sie bei Sonderaktionen nur dann zu, wenn sie Verwendung für das Produkt haben und die Packung nicht zu gross ist. Achten Sie darauf, ob es sich wirklich um ein Aktionsangebot handelt oder ob es einfach eine auffällige Präsentation eines Produktes ist, beispielweise unter dem Titel „Aktuell“.

### **Gut geführt ist halb gekauft**

Es ist nicht nur eine Orientierungshilfe, dass die meisten Einkaufsläden und –center eine ähnliche Einrichtungsstruktur haben. Von den Frischprodukten beim Eintreten in den Laden bis zu den Süssigkeiten bei der Kasse – Ihre Tour durch den Laden ist so gestaltet, dass Sie

an möglichst vielen Waren vorbeikommen. Sonderaktionen werden so platziert, dass man sie nicht übersehen kann oder sie einem sogar im Weg stehen.

Für die günstigen Produkte müssen Sie sich in der Regel strecken oder bücken: Die sind zumeist zuoberst oder zuunterst im Regal eingereiht. Kleinere Kinder hingegen haben beim Warten an der Kasse die verlockenden Süßigkeiten genau auf Augenhöhe – so wird ihnen und ihren Begleitpersonen das Warten zur Qual und nicht selten Anlass zu Auseinandersetzungen.

### **Günstig gleich gut?**

Die Billigpreislinien der Grossverteiler helfen, das Budget zu entlasten. Doch wie steht es um die Qualität? Um die Nährstoffe? Um den Salz-, Fett- oder Zuckergehalt? Während Sie bei unverarbeiteten oder wenig verarbeiteten Produkten (etwa frisches oder tiefgefrorenes, ungewürztes Obst und Gemüse, Konserven) bezüglich des Nährstoffgehalts keine Bedenken haben müssen, gilt es bei anderen Produkten zu differenzieren. Stark verarbeitete Produkte der Billiglinien – wie etwa Fertiggerichte – enthalten oft mehr Zusatzstoffe. Fleisch und Fleischwaren der Niedrigpreispalette sind nicht selten von minderer Qualität und enthalten Salzwasser, Bindemittel oder verschiedene andere Zusatzstoffe.

Achtung auch bei Produkten, die einen Zusatznutzen für die Gesundheit versprechen. Sie sind sehr teuer, eine gesunde Darmflora, mehr Abwehrkräfte oder einen tieferen Blutdruck können sie allerdings nicht herzaubern.

### **In der Küche alles in Butter?**

Am teuersten sind die Lebensmittel, die eingekauft und dann nicht verwertet, beziehungsweise gegessen werden. Sie belasten nicht nur das Budget, sondern auch die Umwelt. Nachdem Sie überlegt und geplant eingekauft haben, gilt es auch in der Küche die notwendige Sorgfalt walten zu lassen. Bewahren Sie die Lebensmittel so auf, dass sie nicht verderben. Lagern Sie Wurstwaren in der kältesten Zone des Kühlschranks. Frisches Fleisch oder Fisch in Frischhaltefolie oder in der Originalverpackung gehören ebenfalls in den kältesten Teil des Kühlschranks. Achten Sie darauf, dass bestimmte Öle wie Baumnussöl oder Haselnussöl ebenfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen. Kartoffeln hingegen sollten kühl und trocken, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden.

### **Gut, gesund und günstig – alles in einem (Ratgeber-)Topf!**



Unter dem Titel „Gut, gesund und günstig essen“ hat die Stiftung für Konsumentenschutz im Winter 2011 einen Ratgeber zu diesem Thema herausgegeben.

Im Ratgeber sind viele weitere Informationen und Tipps zu finden, unter anderem auch, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Ergänzt wird der Ratgeber mit einem Rezeptteil. Der Ratgeber kann über [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch) bezogen werden.

Mit Unterstützung von Suisse Balance, der nationalen Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, bietet die SKS auch [Kurse](#) zu diesem Thema an.