



ggg
essen
.ch

gut, gesund & günstig essen

Informationen zum günstigen Einkaufen

Einkauf planen

Warum macht es Sinn, den Einkauf zu planen?

Es wird nur das gekauft, was auch gebraucht wird. Das verhindert unnötige Lebensmittelabfälle und spart Geld.

Wenn geplant wird, können auch Reste und Aktionen von verschiedenen Geschäften eingeplant werden.

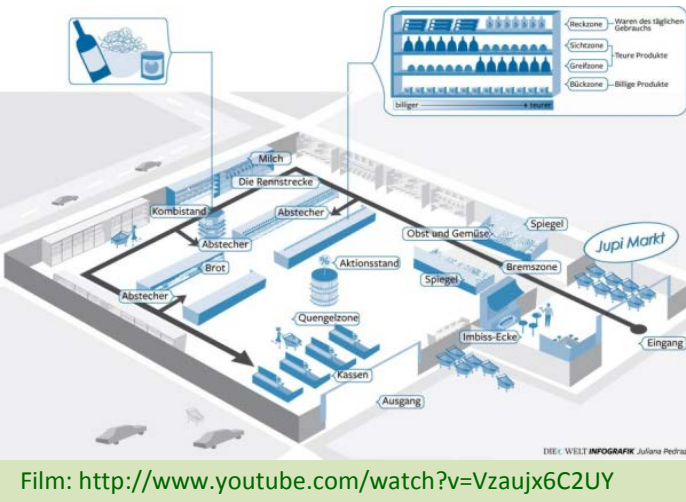
Die Vorräte werden auch gebraucht – und es wird für neue gesorgt.

- Wie planen Sie Ihren Einkauf?
- Schauen Sie zuerst in den Kühlschrank?
- Machen Sie sich einen Einkaufszettel?
- Machen Sie einen Wochenplan oder einen Wocheneinkauf?
- Welche Tipps, die auf dem Flyer stehen, werden bereits beachtet?
- Welche Tipps sind neu und hilfreich?



Flyer: <http://www.gggessen.ch/>

Verkaufsmethoden der Grossverteiler



Verkaufsstrategien Grossverteiler wie Coop, Migros, Denner, Aldi etc.:

Mit Verlockungen aller Art versuchen die Händler und Produzenten uns etwas zu verkaufen:

- Farbe, Licht und Musik
- „Aktuelle“ Angebote
- 3 Packungen für 2 – wirklich billiger?
- Extra-Stände (z.B. alles rund um das Spargelessen oder Melonenzeit – was kostet der angebotene Schinken hier im Vergleich zu dem im Fleischregal? Muss es die Fertig-Sauce Hollandaise sein?)
- Verlockende Süßigkeiten aller Art im Kassenbereich

- Schon mal den Duft gemerkt?
- Licht bei Fleischstand anders als beim Gemüse
- Wo im Regal befinden sich die kostengünstigen Produkte ?
- Extra-Stände gesehen?
- Was passiert an der Kasse bei den Süßigkeiten?

Film: <http://www.youtube.com/watch?v=Vzaujx6C2UY>

Tipps zum Sparen



0,45 pro 100 g für 1 Person
0,59 pro 100 g für 2 Personen

Preise Coop, Aug.2016



Kostenvergleiche von ähnlichen Lebensmitteln lohnen sich: Manches kostet viel mehr und ist doch fast gleich wie das günstigere Produkt.

Mit Fertiggerichten und Fertigsaucen kann Zeit gespart werden – Geld dagegen kaum. Es lohnt sich, Vieles selber zu machen. Das spart nicht nur Geld, sondern macht unabhängiger.

Wo könnte man sparen? Zum Beispiel:

- Hülsenfrüchte selber einweichen und kochen statt aus der Dose.
- Teigwaren von der Billig-Linie nehmen.
- Pizzen selber kreieren.
- Frühstücksflocken, Müeslis selber mischen.
- Saucen, Salatsaucen selber anrühren.
- Zöpfe selber backen.
- Ruchbrot statt Zöpfe kaufen.
- Baby-Gemüsebrei und Baby-Fruchtbreie selber machen.

- Was denken Sie, bei welchen Lebensmitteln könnten Sie weniger einkaufen, Geld sparen und trotzdem gesund essen?
- Wie können Sie die Preise am besten vergleichen?
- Was machen Sie selber?
- Was steht auf der Verpackung?
- Finden Sie die Angaben für Zucker? Oder Fett? Oder Salz?

Richtig lagern

Schnell verderbliche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank. Dort ist es unten am kältesten. Alle anderen Lebensmittel sind am besten dunkel und trocken aufgehoben – und luftdicht verschlossen.

Ein paar Spezialitäten:

- Kartoffeln – dunkel und trocken, nicht im Kühlschrank lagern.
- Tomaten und Äpfel nicht neben Bananen lagern – die reifen dann sehr schnell, weil Tomaten und Äpfel ein Reifungsgas abgeben.

Weitere Bilder und Informationen

<http://www.coop.ch/pb/site/common2/node/78516268/Lde/index.html>

http://www.sge-ssn.ch/media/Einkaufen_Teil_1_A4.pdf

http://www.sge-ssn.ch/media/Einkaufen_Teil_3_A3_quer.pdf

http://zuhause.chip.de/kuehlschrank-richtig-einraeumen-die-wichtigsten-tipps_42479 (Video)

- Wie lagern Sie Kartoffeln und Tomaten?
- In welchen Behältern bewahren Sie Mehl, Couscous, Nüsse, Wurst etc. auf?



Abfall vermeiden



Es kann immer wieder zu Resten kommen. Oder Brot wird zu alt, niemand möchte es mehr essen. Was tun?

Resteverwertung und richtige Lagerung helfen, unnötigen Abfall von Lebensmitteln zu vermeiden .

Zum Beispiel:

- Kartoffelbrei-Reste: zu Küchlein formen und braten – oder Gnocchi machen.
- altes Brot: einweichen und mit Ei braten.

Haltbarkeitsdatum: Produkt auch nach Ablauf des Datums noch essbar.

Verbrauchsdatum: Produkt nach Ablauf des Datums nicht mehr geniessbar.

Mehr Infos:

- www.food.waste.ch
- <http://www.sge-ssn.ch/rezepte>, siehe «Rezepte gegen Food Waste»

- Wann haben Sie Reste?
- Was machen Sie mit Resten?
- Wo finden Sie das Haltbarkeitsdatum?

Kostenfaktor Kinderlebensmittel



Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel! Nur Säuglinge sind auf Spezielles angewiesen: Muttermilch oder Säuglingsmilch.

- Welche Produkte von Kinderlebensmitteln kennen Sie?
- Kaufen Sie Produkte extra für Kinder verpackt und designt für Ihre Kinder oder für sich selbst ein? Welche?
- Was halten Sie von diesen Produkten? (kleine Mengen, viel Verpackung, Preis, Zucker, Gesundheitsaspekt etc.)
- Welche Snacks bieten Sie Ihren Kindern an? Welche essen Sie am liebsten?

Kostenfaktor Fertigl Lebensmittel: Saucen

Preise von 2016



1.60 Fr.
+ 3 dl de
lait =
2.05 Fr.



2,5 dl
= 3.50 Fr.



3 dl de lait, huile, farine, sel, curry
= 0.60 Fr.

2 dl = 1.12 Fr.

Zutaten: Wasser, Tafelessig, Sonnenblumenöl, Kochsalz iodiert, Senf, modifizierte Stärke, Eigelb, Zucker, Geschmackverstärker, getrocknete Gemüse (Zwiebeln, Knoblauch), Verdickungsmitteln, 0.1% Kräuter, Gewürzextrakt, Aroma



2 dl = 0.60 Fr.

Zutaten:
1 dl Rapsöl
1 dl Essig, Wasser Salz, Kräuter und Gewürze

Kostenfaktor Fertigl Lebensmittel: Pizza

Pizza für 4 Personen

2 Erwachsene, 2 Schulkinder

Preise von 2016

Fertigpizza

4 x Prosciutto

Ca. kcal 3024

Ca. Protein, g 120

Ca. Fett, g 120

Ca. Kohlenhydrate, g 288

Preis - 4 Pizzen: 20.-- - 24.--

1 Familienpizza: 11.80

1 Blech selbst gemachte Pizza

Hinterschinken / Salami

Ca. kcal 1979 / 2122

Ca. Protein, g 100 / 97

Ca. Fett, g 36 / 54

Ca. Kohlenhydrate, g 302 / 301

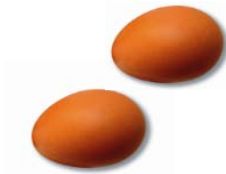
Ca. Preis: 7.20 / 8.00

Hier wäre Geld für eine Salatportion !

Kostenfaktor Fleisch



60 g grüne Linsen
+ 120 g Reis
80 Rp.



2 Eier
1.20



100 g Goldbutt-
Filet, tiefgekühlt
3.20



120 g Pouletschenkel
aus Schweizer Aufzucht
1.65



100 g Rindersteak
5.50

Ungefähre Preise, 2016

Verschiedene Lebensmittel enthalten Eiweiss: Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte – aber auch Tofu, Seitan, Quorn und Getreide.

Hier ein paar Kostenvergleiche für tierische Eiweissquellen – im Vergleich zu Hülsenfrüchte.

Empfehlung: Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte als Eiweissquelle abwechseln – nicht täglich Fleisch, auch mal fleischlos essen.

- Welches Fleisch kaufen Sie?
- Wie oft essen Sie Fleisch in der Woche?

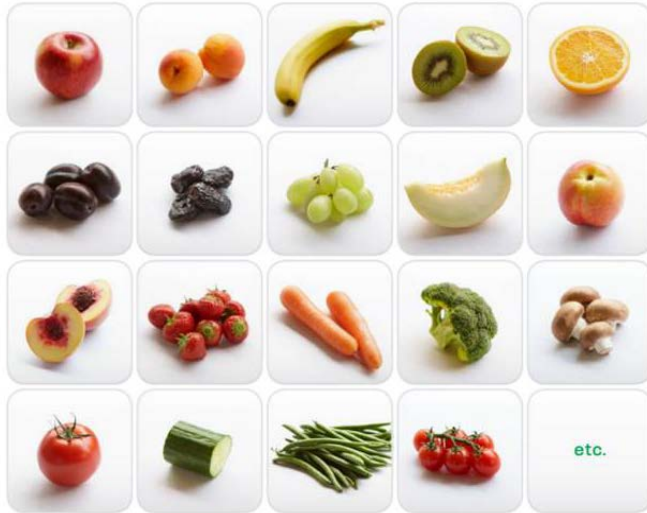
Früchte und Gemüse

Es wird empfohlen, 3 Portionen Gemüse, und 2 Portionen Früchte pro Tag zu essen. Was heisst das für eine Familie mit 2 Kindern (8, 15 J.)?

Hier ein Rechenbeispiel:

4 Äpfel (ca. 600 g)	=	Ca. 2.20 CHF	ca. 3.70/kg
4 Bananen (Bio Fair Trade)	=	Ca. 2.00CHF	3.30 /kg
1 Kopf Salat (582 g)	=	1.80 CHF	ca. 6,00 /kg
4 Tomaten	=	Ca. 1.50 CHF	3.60 /kg
800 g Broccoli	=	Ca. 3.85 CHF	6.50 /kg
TOTAL Tagesration	=	10.50 CHF	

4 Smoothies (à 1dl)
für 4-köpfige
Familie = 1 Portion
pro Person!
= ca. 17.00 CHF



Produkte im Vergleich: Getränke



Der kostengünstigste Durstlöcher ist das Trinkwasser. Mineralwasser gibt es in unterschiedlicher Qualität – und zu unterschiedlichen Preisen:

1,5 l Trinkwasser < 0.01 Fr.

1,5 l der Marke M-Budget 0.25 Fr.

1.5 l der Marke Prix Garantie 0.25 Fr.

1,5 l der Marke Evian 1.20 Fr.

- Was trinken Sie daheim?
- Wie viel mehr kosten Softdrinks und Fruchtsäfte?
- Welche Vorteile hätte Wasser gegenüber Softdrinks noch? (Vorteil des Trinkwassers oder Mineralwasser: Kein Zucker! Keine Säuren!)
- 1 Würfelzucker = 4g Zucker

Produktname	Zuckerwürfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl
Cola	13	1.35
Fanta	11	1.30
Sprite	9	1.30
Eistee (Lipton Lemon)	8	1.10
Rivella rot	11	1.35
Redbull	14	3.40
Apfelsaft	14	1.50

Kosten für Snacks übers Jahr gerechnet

Preis pro Einheit	Jährliche Kosten beim Konsum einer Einheit	
	täglich	1x pro Woche
2.5 dl Redbull für 1.70	620.50	88.40
5 dl Coca Cola für 1.35	492.75	70.20
5 dl Fanta für 1.30	474.50	67.60
5 dl Eistee für 1.10	401.50	57.20
1 Twix vom Kiosk für 1.20	438.00	62.40
Typische Znüni-Kosten	Jährliche Kosten bei 222 Arbeitstagen	
1 Gipfeli für 1.30	286.00	
1 Kaffee für 2.00	444.00	

Was könnte man alles statt dessen bezahlen?

ggg
essen
.ch

gut, gesund & günstig essen

Annette Matzke / Dr. oec. troph.
Mattenstrasse 18 F / 3600 Thun
T 033 222 34 74
a.matzke@hispeed.ch

Unterstützt durch Gesundheitsförderung Schweiz & Stiftung für Konsumentenschutz

Impressum

Idee, Konzept, Text

Annette Matzke gggessen

Franziska Güttinger ZEPRA St Gallen

FemmesTische Schweiz

Fédération Romande des Consommateurs

Fotos

Annette Matzke

Pixabay

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE

Fédération Romande des Consommateurs

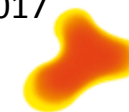
Foto Titelseite: MARSROT.DESIGN,

Radolfzell/D

Gestaltung

Annette Matzke

3. überarb. Aufl., 2017



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland