

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 gewisse Tipps beachtet und die richtigen Tricks kennt, kann viel Geld sparen.



Erstellen Sie ein Budget

- Für ein Kind zwischen 8 und 10 Jahren müssen Sie pro Tag rund Fr. 10.- für Essen und Trinken budgetieren.
- Für einen Jugendlichen Fr. 11.50.
- Für einen alleinstehenden Erwachsenen Fr. 13.50.

Setzen Sie sich eine Grenze

- Hilfreich ist eine Preislimite für Früchte, Gemüse, Fisch und Fleisch.
- Fleisch nimmt den grössten Teil des Budgets ein. Sie können Geld sparen, indem Sie anstelle von Fleisch regelmässig andere Eiweissquellen wie Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu in den Speisplan integrieren.

Überlegt und clever Einkaufen

- Erstellen Sie eine Einkaufsliste
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen
- Schauen Sie auf den Grundpreis (also den Preis pro Kilo, 100g oder Liter) 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 Aktionen 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, beispielsweise unter dem Titel „Aktuell“.

Die Tricks der Händler

- Es beginnt bei der Einrichtungsstruktur: 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 eingereicht.
- Kleinere Kinder hingegen haben beim Warten an der Kasse die verlockenden



SKS stärkt die Konsumenten

Merkblatt

Süssigkeiten genau auf Augenhöhe. Durch das Anstehen an [Familienkassen](#) lässt sich dieses Problem umgehen.

Wie steht es um die Qualität von Produkten der Billigpreislinien der Grossverteiler?

- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte (etwa frisches oder tiefgefrorenes, ungewürztes Obst und Gemüse, Konserven) sind bezüglich des Nährstoffgehalts unproblematisch
- 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.
- Produkte, die einen Zusatznutzen für die Gesundheit versprechen 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 jene Lebensmittel, die eingekauft und dann nicht verwertet werden. Sie belasten das Portemonnaie und die Umwelt. Bewahren Sie Lebensmittel deshalb 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.

Dieses Merkblatt wurde mit Unterstützung von Suisse Balance, die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, erarbeitet.



Beachten Sie auch die Informationen auf der nächsten Seite

Beratungshotline: 0900 900 440 (Fr. 2.90/Min), Gratis-Beratung für Gönner und Förderer: 031 370 24 25

Jetzt Gönner oder Förderer werden: info@konsumentenschutz.ch | www.konsumentenschutz.ch
Stiftung für Konsumentenschutz | Monbijoustrasse 61 | Postfach, 3000 Bern 23 | Tel. 031 370 24 24

Merkblatt**Ratgeber: Gut, gesund und günstig essen**

Unter dem Titel „Gut, gesund und günstig essen“ hat die Stiftung für Konsumentenschutz einen [Ratgeber](#) 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.

Ratgeber: Mehr als Filet und Steak

Das [Koch- und Informationsbuch](#) „Mehr als Filet und Steak“ zeigt nicht nur, weshalb wir mehr Teile vom Tier essen sollten, sondern auch, wie das umgesetzt werden kann. Ein schönes Buch mit feinen, modernen Rezepten und einer leicht verdaulichen Menge an nützlichen Informationen.

Hat Ihnen dieses Merkblatt geholfen?

Um unser Angebot ausbauen und unterhalten zu können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

[Gönnerschaft](#) / [Förderschaft](#) / [SMS-Sofortspende](#) / Postkonto: 30-24251-3.

Gönner und Förderer beraten wir kostenlos. Herzlichen Dank!