



Empfehlungen

Ernährung

Sich gesund und günstig ernähren

Tipps für eine gesunde und günstige Ernährung

Die Studie *Kosten gesunder Ernährung* zeigt, dass eine ausgewogene Ernährung auch mit kleinem Budget möglich ist. Personen, die an der Studie teilgenommen haben, halten sich hierfür an verschiedene Grundsätze, die hier als Tipps wiedergegeben sind.

1. Einkauf planen

Es empfiehlt sich, vor dem Einkaufen eine Liste zu schreiben und nur einzukaufen, was auf der Liste steht. Es sollte nicht mit Heisshunger eingekauft werden. Somit lassen sich Spontankäufe verhindern und es werden keine unnötigen Produkte gekauft.

- „Meistens habe ich eine Liste, dann gehe ich zielstrebig dahinter, aber halte die Augen doch noch offen für Aktionen und schaue, dass ich nicht mit einem Heisshunger einkaufen gehe, sonst artet es gnadenlos aus. (29, m., 3er HH, 1 Kind)“
- „Da habe ich mein Zettel und dann bin ich in 5 Minuten durch.“ (63, w., 3er HH, 1 erw. Kind)

2. Reste verwerten

Wird zu viel gekocht, können die Reste zu einem neuen, schmackhaften Gericht wiederverwertet werden. Sie können auch gut am nächsten Tag mit zur Arbeit oder in die Schule genommen und dort aufgewärmt werden.

- „Am nächsten Tag aufwärmen oder das gibt auch gute Abendessen, dann kann man alles zusammenmixen. [...]“ (44, w., 4er HH, 3 Kinder)
- „Ich [nehme] sehr häufig [etwas mit]. Ich koche meistens am Dienstag so viel, dass es sicher für sie [die Kinder] genügt und ein- bis zweimal für mich.“ (50 m., 5er HH 4 Kinder)

3. Auf saisonale Produkte achten

Achten Sie bei ihren Einkäufen auf saisonale Produkte. Obst und Gemüse sind meistens in der entsprechenden Saison günstiger.

- „Ja, ich achte auf die Saison. Wenn man ausserhalb der Saison Erdbeeren kauft, ist klar, dass man dann 5 CHF pro Kilo zahlt. [...]“ (48, w., 4er HH, 2 Kinder)“

4. Aktionen berücksichtigen

Achten Sie bei lang haltbaren Grundnahrungsmitteln auf Aktionen. Diese Produkte lassen sich gut auf Vorrat einkaufen. Oftmals können mehrere Packungen Nudeln oder Reis zu kleineren Preis eingekauft werden.

- „Ich schaue zum Beispiel auf Aktionen. Wenn zum Beispiel Reis Aktion ist. [...]“ (43, w., 4er HH, 3 Kinder)“
- „Wenn die einen Äpfel Aktion sind, kaufe ich eben die an Stelle anderer.“ (50, m., 5er HH, 4 Kinder)

Vor dem Ladenschluss werden manchmal Preise für gewisse Produkte herabgesetzt.

- *„Ja manchmal in [den Läden], ich weiss nicht ab welcher Zeit, dann sind gewisse Sachen mit 50% angeschrieben, die in nächster Zeit ablaufen. Dann kaufe ich auch solche Produkte, aber ich gehe jetzt nicht erst ab dieser Uhrzeit einkaufen.“ (26, w., 2er, WG)*

5. Leitungswasser trinken

Das Trinkwasser ist in der Schweiz von hoher Qualität und günstig. Leitungswasser oder Tee trinken spart Kosten und unnötige Kalorien. Süssgetränke sollten nur zu speziellen Anlässen getrunken werden.

- *„Hauptsächlich Wasser oder ungesüsste Tees.“ (43, m., 2er HH)*
- *„Am Wochenende oder zu speziellen Anlässen gibt es auch einmal süsse Getränke oder wenn wir essen gehen, dann kann man auch so etwas bestellen. Eine Zeit lang tranken wir Sirup, den kaufe ich jetzt extra nicht mehr, sonst trinken sie einfach immer Sirup [...]“ (44, w., 4er HH, 3 Kinder)*

6. Früchte und Gemüse als Zwischenmahlzeit

Beim Znüni und Zvieri an kostengünstige und gesunde Snacks wie Äpfel, Karotten etc. denken.

- *„Zum Znüni gibt es Äpfel oder Brot. Frische Sachen, Karotten.“ (41, w., 4er HH, 2 Kinder)*

Abkürzungen:

w:	weiblich
m:	männlich
erw:	erwerbstätig
HH:	Haushalt
WG:	Wohngemeinschaft

Links

European Food Informations Council EUFIC: Wie man sich mit wenig Geld gesund ernährt

<http://www.eufic.org/article/de/artid/Wie-man-sich-mit-wenig-Geld-gesund/>