



# Mahlzeit!

Tipps und Tricks, wie gesunde Ernährung leicht gelingt

\* **Kerstin**

AK Mitglied seit: 2017

### **Wichtig**

Selbstverständlich erarbeiten wir alle Inhalte unserer Ratgeber sorgfältig. Dennoch können wir nicht garantieren, dass alles vollständig und aktuell ist bzw. sich seit dem Druck keine Gesetzesänderung ergeben hat. Unsere Ratgeber dienen Ihnen als Erstinformation. Sie enthalten die häufigsten Fragen, viele anschauliche Beispiele, Hinweise auf Stolpersteine und einen Überblick über die wichtigsten gesetzlichen Regelungen.

Bei individuellen Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung  
T +43 (0)50 258-0

**Weitere Informationen  
finden Sie auch im Internet  
[ak-vorarlberg.at](http://ak-vorarlberg.at)**



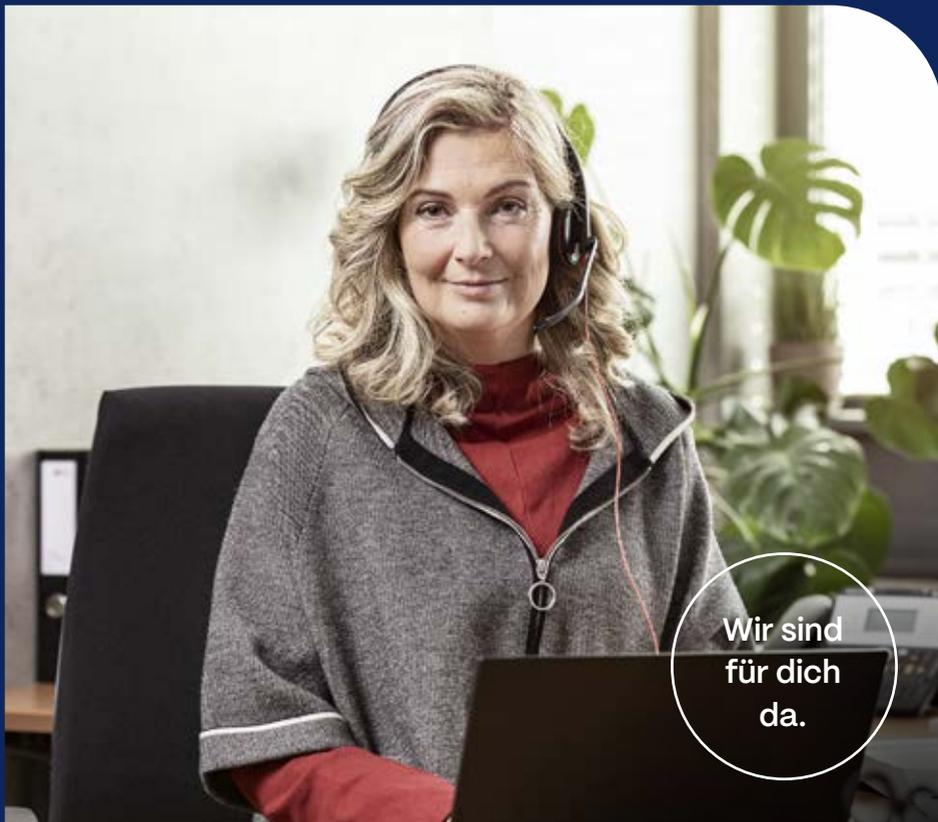
Sie finden unsere  
Broschüren auch online  
**[ak-vorarlberg.at](http://ak-vorarlberg.at)**

# MAHLZEIT!

GESUND UND GÜNSTIG ESSEN – TIPPS UND TRICKS,  
WIE GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GELINGT

Lebensmittel werden teurer. Gesund ernähren, ohne mehr auszugeben – geht das? Ja. Mit ein paar Tricks und ein wenig Planung lässt sich gesund, klimafreundlich und kostengünstig essen. Wesentlich ist eine ausgewogene Ernährung, die auf Vielfalt setzt, ohne extreme Einschränkungen.

In diesem Ratgeber finden Sie dazu viele praktische Tipps.



**Muss man alle Probleme  
immer alleine lösen?  
Muss man nicht.**



Nutze unser  
kostenloses  
Serviceangebot.  
[ak-vorarlberg.at](https://ak-vorarlberg.at)

**AK** VOR  
ARL  
BERG

# Inhalt

---

<b>1   Gesund und preiswert essen – geht das?</b>	4
<b>2   Ist eine vegetarische Ernährung besser?</b>	6
<b>3   Wie umgehen Sie typische Kostenfallen?</b>	13
<b>4   Wie gelingt gesund, klimafreundlich und günstig?</b>	21
<b>5   Was bringt Superfood &amp; Co wirklich für Ihre Gesundheit?</b>	28
<b>6   Warum ist Meal Prepping ein Rundumgewinn?</b>	32
<b>7   Wo gibt es günstige und gute Lebensmittel?</b>	37
<b>8   Energiesparen, Lagerung, Vorräte – wie geht's richtig?</b>	40
Stichwortverzeichnis	46
Abkürzungsverzeichnis	46

---

---

# Gesund und preiswert essen – geht das?

---

## **Was es kostet, sich gesund zu ernähren**

Eine gesunde Ernährung kostet ungefähr gleich viel wie die österreichische Durchschnittskost.

---

1

EINE KURZE EINLEITUNG: WARUM GESUNDE ERNÄHRUNG  
NICHT AUTOMATISCH TEURER KOMMT.

# Was es kostet, sich gesund zu ernähren

Lebensmittel sind spürbar teurer geworden. Viele Menschen fragen sich daher: Wie gelingt es, sich gesund **und** preiswert zu ernähren? Ist das überhaupt möglich? Vor allem, wenn ich beim Essen und Trinken auch Klima und Umwelt weniger schaden will.

## Die gute Nachricht

Die Regeln für eine gesunde Ernährung sind auch gut für das Klima. Dazu kommt: Gesund und klimafreundlich essen und trinken ist nicht teurer als die österreichische Durchschnittskost. Und wenn Sie einige Punkte beachten, sparen Sie sogar ein bisschen.



Beim Einkauf von Fertig- und Halbfertigprodukten, Süßigkeiten und Snacks können Sie am meisten sparen. Eine pflanzenbetonte Ernährung bietet im Vergleich zu einer fleischbasierten Ernährung weiteres Sparpotenzial. Dafür steht Ihnen dann mehr Budget für Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Fisch und Vollkorngetreideprodukte zur Verfügung. Und wenn Sie selbst kochen oder Jausen zubereiten statt „on the go“ da und dort etwas mitzunehmen, schonen Sie Ihr Geldbörse zusätzlich. Wenn Sie diese Grundregeln beherzigen, profitiert Ihre Gesundheit und – über Umwege – auch das Klima und das Tierwohl.

**KON  
KRET**

Pflanzenbetonte Ernährung fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und leistet einen positiven Beitrag zum Tierwohl.

## Tipps und Tricks

Mit diesem Ratgeber haben Sie jederzeit wichtige Basisinformationen und hilfreiche Tipps für eine gesunde und günstige Ernährung griffbereit. In jedem Kapitel stecken dazu wertvolle Hinweise und jede Menge Ideen und Vorschläge.

---

# Ist eine vegetarische Ernährung besser?

---

## **Die kurze Antwort: Jein!**

Denn wesentlich ist eine ausgewogene Ernährung.  
Je bunter Ihr Speiseplan ist, desto besser.

---

## **So isst Österreich**

Die Ernährungsberichte zeigen es seit Jahren, die Soll-Ist Pyramide auf einen Blick: Wir essen zu fett, zu salzig und zu süß.

---

## **Vegetarisch, vegan, flexitarisch – darauf sollten Sie achten**

Allgemein gilt: Die Lebensmittelauswahl ist ausschlaggebend für die Qualität der Ernährung.

2

HIER ERHALTEN SIE EINEN GUTEN ÜBERBLICK,  
WORAUF ES BEI GESUNDER ERNÄHRUNG ANKOMMT.

## Die kurze Antwort: Jein!

Die Frage ist nicht so sehr, ob vegetarische Ernährung besser ist. Vielmehr kommt es darauf an, was, wie und wie viel Sie wovon essen und trinken. Wesentlich ist eine ausgewogene Ernährung.

### Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?

Ihr Körper braucht eine Vielzahl an Nährstoffen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das geht am besten, wenn alle Lebensmittelgruppen in Ihrer Ernährung vorkommen. Denn eine ausgewogene Ernährung versorgt uns mit allen Nährstoffen. Sie müssen also nicht vegan oder vegetarisch leben und auch nicht auf Süßes komplett verzichten. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist Trinken sehr wichtig – am besten Leitungswasser oder kalorienfreie alkoholfreie Getränke.

#### TIPP

Die 10 Regeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sind ein praktischer Wegweiser, wie gesundes Essen und Trinken gelingt.

### So einfach gelingt eine ausgewogene Ernährung

Die 10 Regeln der ÖGE im Überblick:

- **Lebensmittelvielfalt**  
Vielseitig und genussvoll essen, die Lebensmittelvielfalt nutzen
- **Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter täglich**  
Reichlich Flüssigkeit, vor allem Leitungswasser und alkoholfreie, zuckerarme Getränke
- **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – 5 Mal am Tag**  
Bunt, vielfältig, Gemüse und Obst am besten frisch, roh oder kurz gegart
- **Getreideprodukte inklusive Erdäpfel**  
Vollkorn und Vielfalt den Vorzug geben

■ **Milch und Milchprodukte**

Fettarme Varianten bevorzugen und fettreiche Produkte wie z. B. Schlagobers, Rahm und Butter sparsam verwenden

■ **Fisch, Fleisch und Wurstwaren, Eier**

Tierische Lebensmittel ergänzen die Ernährung, die Hauptrolle spielen pflanzliche Lebensmittel

■ **Öle, Fette, fettreiche Lebensmittel**

Sparsam einsetzen, hochwertige pflanzliche Öle bevorzugen

■ **Zucker und Salz**

Kräuter und Gewürze ersetzen Salz und Zucker und bringen Geschmacksvielfalt. Bei Fertigwaren und beim auswärts essen auf salz- und zuckerärmere Produkte achten

■ **Schonende Zubereitung**

Nährstoffschonende, fettsparende Zubereitung wählen, kurze Gar- und Warmhaltezeiten

■ **Aktiver Lebensstil**

In Bewegung bleiben

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität schaffen Wohlbefinden und schützen Ihre Gesundheit. Damit können Sie chronische Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2 – oft auch Altersdiabetes genannt – vorbeugen.

**KON  
KRET**

Je bunter Ihr Speiseplan ist, desto besser ist Ihre Nährstoffversorgung und Ihre Leistungsfähigkeit.

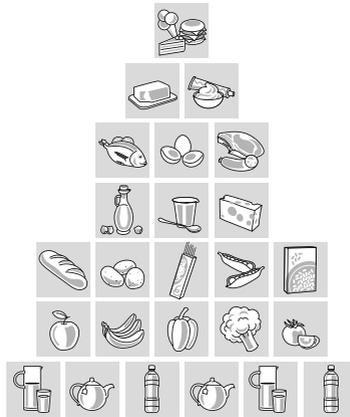
**TIPP**

Sie wollen mehr wissen?

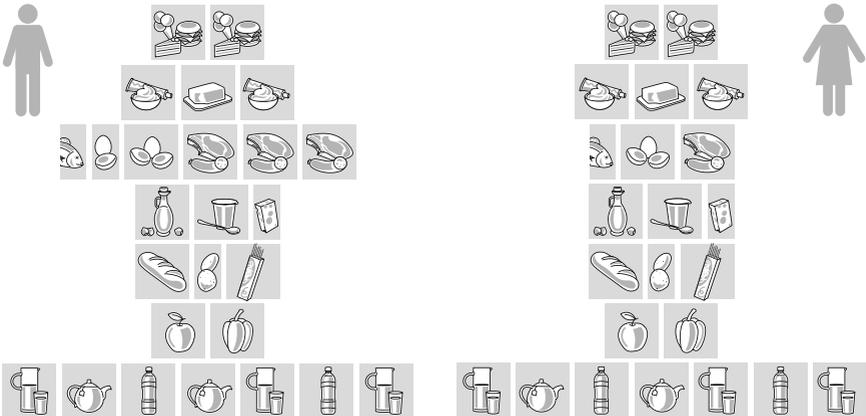
Die 10 Regeln der ÖGE ausführlich erklärt finden Sie hier: [www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege](http://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege)

# So isst Österreich

## IDEAL



## REAL



Mit einer pflanzenbetonten, ausgewogenen Ernährung können wir unsere Gesundheit unterstützen. Hier haben wir in Österreich noch Luft nach oben. Zu viel Fleisch und Wurst stehen am Speiseplan. Im Durchschnitt essen wir doppelt so viel Fleisch und Wurst als gut für uns ist. Und viel zu wenig Obst und Gemüse. Auch bei den Getreideprodukten und Hülsenfrüchten erreichen wir die Empfehlung nicht. Ergebnis: Sanduhr statt Pyramide. Insbesondere bei Männern.



Die Ernährungsberichte zeigen seit Jahren: Wir essen zu fett, zu salzig und zu süß. Und wir essen zu wenig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

### **Woran liegt das?**

Mahlzeiten planen und Versuchungen widerstehen – das fällt vielen Menschen schwer. Die sogenannten Ernährungsumwelten machen es auch nicht leicht. Werbung ist allgegenwärtig und schnelles Essen gibt es an fast jeder Ecke.

Auch das Wissen über eine gute Vorratshaltung ist ausbaufähig. Zudem haben in der Stadt wenige Menschen einen zur Lebensmittellagerung geeigneten Keller oder eine große Gefriertruhe.

Vor allem in Ausnahmesituationen und bei Stress im Alltag fällt gesunde Ernährung besonders schwer. Auch bestimmten Personengruppen fällt es weniger leicht, gesund zu essen: zum Beispiel jüngeren Personen oder Menschen mit wenig Einkommen.

### **Darin sind wir gut**

Gut sind wir hingegen beim Beurteilen der Qualität von Lebensmitteln und beim gesunden Kochen. Auch soziale Kontakte pflegen wir gerne bei einer gemeinsamen Mahlzeit.

### **Tipp: Gelegenheit macht Diebe**

Bereiten Sie sich Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Karottenstücke oder Miniotomaten zum Snacken vor. Vielleicht mit einem Joghurtdip. Auch Nüsse oder Kürbiskerne passen dazu. So kommen Sie viel leichter auf die empfohlenen 3 Gemüseportionen am Tag. Gemüsesnacks sind erfrischend und vertreiben Hungergefühle. Heißhungerattacken und unbewusstes Naschen von Keksen oder anderen Süßigkeiten werden weniger.

# Vegetarisch, vegan, flexitarisch – darauf sollten Sie achten

Grundsätzlich gilt: Je mehr Lebensmittelgruppen Sie weglassen, umso genauer müssen Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten. Das trifft auch auf eine pflanzenbetonte Ernährung zu. Richtig umgesetzt, kann sie aber gesundheitsfördernde Vorteile bringen. Und rein pflanzlich essen muss nicht in einem Mangel münden, wenn Sie auf ein paar Regeln achten.

**KON  
KRET**

Die Lebensmittelauswahl ist ausschlaggebend für die Qualität der Ernährung.

## Vegetarische Ernährung

Bei der vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch und Fisch verzichtet. Tierische Produkte wie Milch, Eier und Käse werden neben pflanzlichen Produkten konsumiert. Die vegetarische Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe. Eisen braucht aber besondere Aufmerksamkeit, vor allem bei Frauen vor der Menopause.



Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind gute pflanzliche Eisenquellen. Um das Eisen besser aufzunehmen, kombinieren Sie Vitamin C-Reiches dazu. Besonders reich an Vitamin C sind z. B. Paprika, Grünkohl oder Zitronen.

Im Gegenteil dazu hemmen Lebensmittel wie schwarzer Tee, Milch und Milchprodukte sowie Sojaprodukte die Eisenaufnahme.

## Vegane Ernährung

Die vegane Ernährung ist eine rein pflanzliche Kost. Dabei werden jegliche Lebensmittel und Zutaten tierischen Ursprungs gemieden. Auf die folgenden Nährstoffe sollten Sie bei einer veganen Ernährung besonders achten:

- Proteine (Eiweiß), Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin D
- Kalzium, Eisen, Zink, Selen, Jod

**TIPP**

Diese Ernährungsweise sollte reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie Nüsse und Samen enthalten.



Vitamin B<sub>12</sub> ist hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten. Deshalb ist es bei einer veganen Ernährung wichtig, dass Sie Vitamin B<sub>12</sub> einnehmen. Dadurch können Sie einen Mangel vermeiden. Eine Blutuntersuchung hilft, einen Überblick über Ihre Gesundheit zu behalten. Die Versorgung mit kritischen Nährstoffen sollte regelmäßig ärztlich überprüft werden.

## Flexitarische Ernährung

Flexitarisch setzt sich aus „flexibel“ und „vegetarisch“ zusammen. Der Fleischkonsum ist im Vergleich zur vegetarischen Ernährung nur teilweise eingeschränkt. Das Tierwohl, Umweltaspekte und ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein spielen bei der Wahl dieser Ernährungsform eine Rolle.

---

# Wie umgehen Sie typische Kostenfallen?

---

## **Ein guter Einkauf beginnt mit einem guten Plan**

Wie Einkaufslisten, Körbe und Vorräte beim Sparen helfen. Und Sie dabei automatisch auch Fehlkäufe und Stress vermeiden.

---

## **Gute und günstige Produkte finden – so gelingt es**

Nur mit dem Grundpreis ist ein echter Preisvergleich möglich. Wo Sie ihn finden, und worauf Sie noch achten sollten.

---

## **Special: Wenn Gäste kommen**

Für Gäste zu kochen, muss nicht immer teuer sein. Einfache Tricks machen es günstig und einfacher – auch den Kindergeburtstag.

3

IN DIESEM KAPITEL ERFAHREN SIE, WIE SIE IHREN EINKAUF GÜNSTIGER MACHEN – DAVOR UND VOR ORT.

# Ein guter Einkauf beginnt mit einem guten Plan

Nehmen Sie sich vor dem Lebensmitteleinkauf Zeit und denken Sie diesen durch. Was möchte ich in den nächsten Tagen kochen? Hat sich Besuch angekündigt? Ist genügend vorhanden, um den Kindern eine gesunde Schuljause mitzugeben?

Eine durchdachte Einkaufsliste und die Berücksichtigung des Vorrats schützen Sie vor Fehlkäufen und Lebensmittelverschwendung.



Ein bewusster Einkauf leistet immer auch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz!

## Einkaufslisten

Aufschreiben, was fehlt und was man braucht, spart Zeit und Geld. Planen Sie im Vorhinein, was Sie kaufen und kochen wollen. Und wählen Sie den Einkaufszeitpunkt lieber so, dass Sie nicht hungrig einkaufen gehen. So verläuft der Einkauf stressfreier und Spontankäufe sind seltener.

Die Liste können Sie auch am Handy führen. Gehen mehrere Personen im Haushalt einkaufen? Dann ist vielleicht eine App eine gute Lösung, auf die alle zugreifen können. Achten Sie dabei aber auf den Datenschutz. Die Apps sind zwar meist gratis, Sie zahlen aber mit Ihren Daten.

### TIPP

Ein im Voraus festgelegtes Budget für den Einkauf kann zusätzlich beim Sparen helfen.

### TIPP

Achten Sie im Supermarkt immer auch auf den Grundpreis. So erkennen Sie das günstigste Produkt am besten.

## **Auf die Vorräte nicht vergessen**

Überprüfen Sie vor dem Einkauf noch einmal die Vorräte und Reste im Kühlschrank. Es lohnt sich! Denn meist ist noch mehr vorhanden, als man glaubt. So vermeiden Sie es, Lebensmittel doppelt zu kaufen. Oder zu viel einzukaufen, das dann vielleicht verdirbt.

### **TIPP**

Achten Sie beim Einkauf auf die Haltbarkeit der Lebensmittel. Frische und gekühlte Produkte sollten bald nach dem Kauf verbraucht werden.

## **Geben Sie sich einen Korb**

Der Griff zum Einkaufskorb statt zum Einkaufswagen kann beim Sparen helfen. Der Korb wirkt schneller gefüllt und wird durchs Befüllen auch deutlich schwerer. Im Vergleich dazu braucht es deutlich mehr Lebensmittel, bis ein Einkaufswagen voll erscheint. Oft nehmen wir gar nicht wahr, wie viel bereits im Einkaufswagen ist.

Probieren Sie es beim nächsten Einkauf einmal aus!

## **Das gute alte Haushaltsbuch**

Ein Haushaltsbuch lohnt sich. Denn damit behalten Sie Ihre Finanzen im Blick. Sie können genau kontrollieren, wofür Sie Geld ausgeben und wo Einsparpotenzial besteht.

Sie finden im Internet zahlreiche Vorlagen für einfache und detaillierte Haushaltsbücher. Auch als App gibt es zahlreiche Varianten. Hier gilt wieder: Achten Sie auf die Datenschutzbestimmungen.

### **TIPP**

Eine PDF-Vorlage für ein einfaches Ausgaben-Haushaltsbuch finden Sie hier: [noe.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Haushaltsbuch.pdf](https://noe.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Haushaltsbuch.pdf)

# Gute und günstige Produkte finden – so gelingt es

## Der Grundpreis hilft beim Preisvergleich

**KON  
KRET**

Der Grundpreis gibt an, wie viel ein Lebensmittel pro Liter oder pro 100 Milliliter bzw. pro Kilogramm oder pro 100 Gramm kostet.

**TIPP**

Sie finden den Grundpreis meist kleingedruckt unter dem Preis des Produkts am Regal.

Nur mit dem Grundpreis ist ein echter Preisvergleich möglich. Auf den ersten Blick sieht man immer den Packungspreis. Packungen mit weniger Inhalt sind meist billiger. Sieht man genauer hin, erkennt man: Die kleinen Verpackungen sind zwar billiger, der Grundpreis ist aber höher. Sie bekommen also mehr Produkt für Ihr Geld, wenn Sie die größere Verpackung wählen. Vorausgesetzt natürlich, Sie brauchen die größere Menge auch.

## Nettofüllmenge

Wie viel Lebensmittel steckt drin? Der Grundpreis ist eine gute Stütze beim Einkauf. Er hilft aber nicht immer. Bei manchen Verpackungen ist nicht gleich ersichtlich, wie viel Gramm Lebensmittel tatsächlich erhalten sind – z. B. bei Vanille-Eis.

### Beispiel Speise-Eis: Aufschlagen mit Luft

Betrachtet man Eis, dann gibt es hier einen Unterschied zwischen Volumen und Gewicht. Durch das Aufschlagen mit Luft erhöht sich das Volumen, während das Gewicht gleich bleibt. Ein Eis mit einer Festmasse von 500 Gramm kann also z. B. mit Luft auf 1 Liter aufgeschlagen werden. Das Volumen liegt danach bei 1 Liter, das Gewicht ist weiterhin 500 Gramm. Die Menge an Luft ist je nach herstellendem Unternehmen oder Produkt verschieden.

**TIPP**

Vergleichen Sie den Preis also pro Gramm bzw. Kilogramm!

## **Abtropfgewicht**

Lebensmittel wie z. B. Konserven befinden sich oft in einer Aufgussflüssigkeit. Deshalb muss zusätzlich das Abtropfgewicht angegeben werden. Dieses entspricht dem Gewicht der Lebensmittel ohne Flüssigkeit.

**TIPP**

Schauen Sie auf das Abtropfgewicht, um Preise miteinander zu vergleichen.

## **Shrinkflation – die heimliche Abzocke**

Der Grundpreis ändert sich, der Verkaufspreis bleibt gleich. Der Füllinhalt der Verpackung wird kleiner, die Verpackungsgröße und der Preis bleiben gleich. Sie bekommen weniger für Ihr Geld.

### **So tappen Sie nicht in die Shrinkflation-Falle:**

- Vergleichen Sie die Grundpreise
- Informieren Sie sich online über geschrumpfte Packungen, z. B. [www.konsument.at/lebensmittel-check](http://www.konsument.at/lebensmittel-check)
- Vergleichen Sie Sondereditionen mit dem regulären Produkt

## **Wo die günstigeren Produkte im Regal stehen**

Im Supermarkt vor dem Regal immer das gesamte Regal betrachten! Denn auf Augenhöhe finden Sie meist teurere Produkte. Günstigere Angebote befinden sich oft in der Bückzone oder in der Streckzone. Also weiter unten oder weiter oben im Regal.

## **Verpackungsgrößen und Sonderangebote**

Bei verbilligten Produkten kann sich ein Vorratskauf durchaus lohnen. Haltbare Produkte wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Mehl oder Konserven eignen sich gut dafür.

Sonderangebote finden Sie im Supermarkt oft in Form von Großpackungen. Aber: Sonderangebote sind nicht immer die günstigere Wahl. Auch hier gilt: Beachten Sie den Grundpreis. Überlegen Sie auch, ob Sie die Großpackung vor dem Verderben aufbrauchen können.

Umgekehrt lohnt es sich auch bei kleineren Abgabemengen, genauer hinzusehen. Denn kleine Verpackungen sind im Vergleich zu regulären Verpackungen meist teurer.

## **Eigenmarken**

Der Preis von Eigenmarken in Supermärkten und Drogerien unterscheidet sich deutlich von jenen der Markenprodukte. Die Qualität ist aber oft gleich oder sehr ähnlich. Beim Kauf von Eigenmarken können Sie bis zu 30 Prozent sparen. Achten Sie aber auch hier auf den Grundpreis, die Zutatenliste und die Nährwert-Tabelle.

## **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**

Das MHD sagt uns, wie lange ein Produkt mindestens haltbar ist. Bis zu diesem Datum garantiert das herstellende Unternehmen die volle Qualität des Produktes – z. B. Optik, Vitamingehalt, Geschmack. Meistens hält das Produkt deutlich länger. Wenn auch vielleicht die Farbe nicht mehr so schön oder der Vitamingehalt geringer als angegeben ist. Siehe dazu auch Kapitel 8: Noch gut oder weg damit?

## **Produkthaftung**

Lebensmittel dürfen auch nach dem MHD verkauft werden, wenn klar darauf hingewiesen wird, z. B. mit einem Aufkleber „Ware abgelaufen, aber in Ordnung“. Die Produkthaftung geht in diesem Fall vom herstellenden auf das verkaufende Unternehmen über. Supermärkte vermeiden daher – aus Haftungsgründen – den Verkauf und auch die kostenlose Abgabe abgelaufener Ware. Vielmehr versuchen sie in solchen Fällen, Produkte kurz vor der Überschreitung des MHD billiger zu verkaufen.

### **TIPP**

Vergünstigte Produkte vor Erreichen des MHD sind völlig in Ordnung. Hier können Sie gut sparen.



Sie kommen erst zu Hause drauf, dass Sie abgelaufene Ware gekauft haben? Weil der Hinweis darauf gefehlt hat? Dann gehen Sie damit samt Rechnung zurück ins Geschäft. Sie können eine Preisminderung verlangen oder den Kauf rückgängig machen. In diesem Fall bekommen Sie den Kaufpreis zurück.

### TIPP

Auch Wochenmärkte bieten ihre Produkte kurz vor Ende des Markttagess häufig reduziert an. Sie finden dort frisches Gemüse und Obst zu deutlich günstigeren Preisen.

## Special: Wenn Gäste kommen

Für mehrere Personen zu kochen, muss nicht immer teuer sein. Mit folgenden Tipps gelingen preiswerte, gesunde und schmackhafte Speisen für Ihre Gäste:

### ■ Pflanzenbetonte Gerichte

Probieren Sie es mit pflanzenbetonten Gerichten – dazu können Sie z. B. Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Nudeln und saisonales Gemüse und Obst verwenden.

### ■ Vorrat überprüfen

Berücksichtigen Sie Ihren Vorrat bei der Speiseplanung – meist haben wir noch mehr zuhause als wir denken.

### ■ Reste verwerten

Frieren Sie Reste ein, oder genießen Sie das Essen am nächsten Tag.

### ■ Selbstgemachte Drinks

Softdrinks, Alkohol und Limonaden sind teuer und enthalten viel Zucker – versuchen Sie es mit selbstgemachten Limonaden und Eistees.

## **Kindergeburtstag & Co**

Besondere Anlässe wie z. B. Kindergeburtstage sind oft stressig und kostenintensiv. Einfache und günstige Alternativen erleichtern Ihnen den Ablauf. Hier finden Sie einige Tipps dazu:

### ■ **Belag selbst wählen lassen**

Lustig und gut: Kaufen Sie einen Pizzateig günstig ein, und die Kinder können den Belag selbst wählen. So fördern Sie ihre Kreativität und das Zubereiten wird ein Spaß für alle.

### ■ **Kuchen backen**

Gekaufte Kuchen sind meist teuer. Probieren Sie, einen Kuchen selbst zu backen. Meist reichen ein paar Grundzutaten aus, und der Kuchen ist fertig. Bei der Dekoration können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

### ■ **Probieren Sie einen selbstgemachten Eistee**

Dafür kochen Sie einen Früchtetee, geben Zitronenscheiben hinzu und stellen den Tee über Nacht in den Kühlschrank. So sparen Sie Geld und Zucker.

---

# Wie gelingt gesund, klimafreundlich und günstig?

---

## **Praxistipps und Gewusst-wie**

Gesund, klimafreundlich und günstig sind keine Widersprüche, sondern gehen öfters Hand in Hand, als man glaubt.

---

## **Die Sattmacher unter den Nährstoffen**

Nährstoffreich, preisgünstig und oft gesunde Alternativen zum gewohnten Essverhalten.

4

IN DIESEM KAPITEL FINDEN SIE VIELE PRAXISTAUGLICHE  
TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR IHREN ALLTAG.

# Praxistipps und Gewusst-wie

Eine klimafreundliche Ernährung wird immer wichtiger. Die nachstehenden Tipps zeigen, wie das auch noch günstig und gesund gelingt.

## So gut ist Leitungswasser

Das Leitungswasser in Österreich hat eine hohe Qualität, ist nicht in Plastik verpackt, kommt weder mit dem LKW noch mit dem Flugzeug und ist fast überall verfügbar.

Es ist der beste Durstlöcher und unschlagbar günstig – nicht nur im Vergleich zu Säften und Limonaden, sondern auch zu Mineralwasser. In Wien gibt es zudem viele öffentliche Trinkbrunnen, wo Sie sich auch unterwegs gratis Wasser holen können.

## Veredeln Sie Leitungswasser!

Ungesüßte selbstgemachte Kräuter- oder Früchtetees sind gesund und günstig. Im Winter spenden sie Wärme und im Sommer Erfrischung. Sie müssen dafür nicht einmal das Wasser kochen, die meisten Tees funktionieren auch im kalten Wasser.

### TIPP

Geben Sie frische Kräuter wie Minze, Rosmarinzweige, Gurken- oder Zitronenscheiben dazu – das schafft zusätzlich Abwechslung.



Wasser aus der Leitung spart nicht nur Geld, sondern auch Verpackung und Transport. Wer eine eigene Trinkflasche verwendet, schont die Umwelt zusätzlich.

## Saisonales Obst und Gemüse schmeckt besser

Wer saisonale Produkte kauft, kann meist auch Geld sparen, weil größere Mengen vorhanden sind – und das drückt die Preise. Saisonales Obst und Gemüse wird reifer geerntet, und liefert daher in der Regel auch mehr Geschmacksstoffe. Lange Transport- und Lagerzeiten fallen meist weg. Einziger Nachteil: schneller Verderb. Weil keine langen Transporte und Lagerzeiten überbrückt werden müssen, sind auch

weniger Konservierungsstoffe nötig. Durch eine gute Lagerung können Sie den Verderb hinauszögern.

Saisonales Obst und Gemüse ist voll im Geschmack und gibt uns ein Gespür für die Jahreszeiten. Saisonkalender zeigen, was gerade Saison hat. Sie helfen bei der Lebensmittelauswahl.

**TIPP**

Der Saisonkalender auf [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender) zeigt Ihnen, was wann bei uns wächst. Inklusive Tipps zur Zubereitung und Lagerung.

### **Ist regional besser?**

Jein! Das Problem: Es gibt keine allgemein verbindliche, gesetzliche Definition für den Begriff „regional“.

Gemeinhin sind damit Lebensmittel gemeint, die von Feldern oder Ställen kommen, die möglichst nah am Verkaufsort liegen – und auch die Verarbeitung in der Nähe erfolgt. Das schafft Wertschöpfung in der Region und ist positiv. Aber: Woher Futter- und Düngemittel kommen, wie die Tiere gehalten werden, oder ob Gemüse auf Erde oder in Nährlösung im beheizten Glashaus wächst, wird nicht berücksichtigt. Regional wird daher in Punkto Nachhaltigkeit oder Tierfreundlichkeit oftmals überschätzt.

Regionales oder saisonal reif geerntetes Freilandgemüse und -obst weist in Bezug auf das Klima natürlich klare Vorteile auf. Für die Gesundheit ist es aber unerheblich, woher ein Produkt kommt. Da zählt die Ernährungsweise. Auch regionale Butter besteht wie jede Butter zu über 80 Prozent aus Fett. Und regionale Biolimonade kann genauso gezuckert sein wie Cola. Beides sollten Sie aus Gesundheitsgründen eher selten konsumieren.



Steht wo „regional“ drauf oder lässt die Werbung Regionalität vermuten, schauen Sie genauer hin. Oft ist nur die Verarbeitung gemeint oder ein einzelner Inhaltsstoff. Regionalität heißt nicht automatisch mehr Tierwohl und auch nicht notwendigerweise bessere Qualität oder höhere Nährwerte. Die Zutatenliste und die Nährwerttabelle sind da aussagekräftiger.

## Weniger ist mehr: Tierische Lebensmittel

**KON  
KRET**

Für tierische Lebensmittel gilt:  
weniger ist mehr und Qualität vor Quantität

Gesundheitlich sind 2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche der Richtwert, der nicht oft überschritten werden soll. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bzw. auch die nordischen Länder Europas empfehlen mittlerweile weniger – aus Gesundheits- und Umweltgründen.

### Krebsrisiko rotes Fleisch und Fleischwaren

Die internationale Krebsforschungsagentur stuft rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend ein. Fleischwaren als definitiv krebserregend. Wer viel davon isst, hat vor allem ein erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs, das wiederum durch einen hohen Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse und einen geringen Salz- und Alkoholkonsum verringert werden kann.

Zum roten Fleisch zählen alle Muskeln von Säugetieren – also Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Hammel. Fleischwaren umfassen alle Produkte, bei denen Fleisch durch Salzen, Pökeln, Fermentieren, Räuchern oder andere Verarbeitungsschritte haltbar gemacht oder im Geschmack verfeinert wird. Beispiele dafür sind Wurst, Schinken, Fleischkonserven oder Streichwürste.



Die Einstufung von Wurstessen als krebserregend bedeutet, dass der Zusammenhang von Konsum und Krebs gut belegt ist. Das individuelle Krebsrisiko steigt mit der konsumierten Menge.

### Wie geringerer Fleischkonsum gelingt

Der Fleischkonsum in Österreich liegt derzeit deutlich über dem gesundheitlich verträglichen Maß. Jede 3. Person in Österreich gibt an, täglich Fleisch oder Wurst zu essen.

#### KONKRET

Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier – das ist die beste Entscheidung für Ihre Gesundheit und unsere Umwelt.

#### TIPP

Fleisch und Wurst nur als Ergänzung zur pflanzenbetonten Ernährung, in kleinen Mengen und nicht täglich essen.

Versuchen Sie, die Fleischmenge in Ihren Lieblingsgerichten zu reduzieren. Bei vielen Gerichten gibt es geschmacklich keine Einbußen, wenn Sie einen Teil der Fleischmenge durch Gemüse oder Hülsenfrüchte ersetzen. Darüber freut sich auch Ihr Darm. Achten Sie beim Kauf von Fleisch auf die Qualität – kaufen Sie lieber kleinere Mengen mit guter Qualität.

- Helles Fleisch vor rotem Fleisch vor verarbeitetem Fleisch
- Tierwohlstandards berücksichtigen (z. B. Biofleisch)
- Wurst mit Fettrand bzw. sichtbarem Fett reduzieren (z. B. Salami)
- Fettarme Fleischstücke bevorzugen

### Kleiner Exkurs: Süßwaren und Snacks

Süßwaren und salzige Knabberereien können Teil eines gesunden Lebensstils sein, wenn Sie sie ab und zu und in kleinen Mengen konsumieren. Allerdings können Süßigkeiten ganz schön ins Geld gehen. Und sie liefern oft nur leere Kalorien.

Nüsse sind zwar auch Kalorienbomben und nicht billig, aber: Sie liefern zumindest keine leeren Kalorien, sondern gute Fette und sind aus Gesundheitssicht die besseren Snacks. Vorausgesetzt natürlich, sie sind weder gesalzen noch gezuckert (karamelisiert) oder mit Schokolade überzogen.

**TIPP**

Frisches oder getrocknetes Obst ist eine gute Alternative zu Süßigkeiten und liefert Ihnen unter anderem Vitamine und Ballaststoffe.

## Die Sattmacher unter den Nährstoffen

### Eiweiß

Eiweiß – auch Protein genannt – kommt in pflanzlichen und in tierischen Lebensmitteln vor. Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen und verschiedene Bohnenarten sind reich an Proteinen. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe und Vitamine. Hülsenfrüchte sind günstige und gesunde Alternativen zu tierischen Eiweißquellen.

**ACHTUNG**

Fleisch-Ersatzprodukte wie z. B. vegane Nuggets oder Burgerpatties sind teuer und hoch verarbeitet. Bevorzugen Sie natürliche pflanzliche Produkte.

### Trockene Hülsenfrüchte oder aus der Dose?

Wenn es schnell gehen muss, sind Hülsenfrüchte aus der Dose eine gute Option. Für die Umwelt sind Dosen nicht optimal. Dazu kommt: Trockene Hülsenfrüchte sind günstiger, in der Menge ergiebiger und besser dosierbar. Weichen Sie die Hülsenfrüchte über Nacht in ausreichend Wasser ein. Das verbessert die Aufnahme von Nährstoffen. Im Druckkochtopf sind Bohnen und Linsen nach dem Einweichen rasch gekocht.

**TIPP**

Hülsenfrüchte können zu Blähungen führen. Leichter verträgliche Sorten wie rote und gelbe Linsen sowie das Kochen mit Natron helfen bei der Verdauung mit.

## Kohlenhydrate

Getreideprodukte wie Reis, Couscous, Bulgur oder Nudeln sind gute Sattmacher und liefern komplexe Kohlenhydrate sowie Energie. Beim Brotgetreide tut Abwechslung nicht nur geschmacklich gut (Roggen, Dinkel, Hafer etc.). Vollkornvarianten sind zwar etwas teurer, halten aber länger satt und bieten mehr Nährstoffe.

Vollkornbrot und Vollkornnudeln enthalten wertvolle Ballaststoffe. Diese sind gut für unseren Darm und zählen in Österreich zu den kritischen Nährstoffen. Das bedeutet: Wir erreichen die empfohlene Menge von 30 Gramm pro Tag im Durchschnitt nicht.

### TIPP

Haferflocken sind ein günstiges und nährstoffreiches Frühstück. Genießen Sie es mit Naturjoghurt und frischen Früchten für einen guten Start in den Tag.

## Fett

Öle und Fette liefern uns am meisten Energie. Sie enthalten 9 Kalorien pro Gramm, also doppelt so viel wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl eignen sich gut zum Kochen. Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Tierische Fette wie Butter und Schmalz enthalten mehr gesättigte Fettsäuren und sollten nur sparsam verwendet werden.

Kaltgepresste Pflanzenöle sind zum Kochen nicht geeignet, werden aber jeden Salat zusätzlich auf. Rapsöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Nussöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl usw.: Wechseln sie öfters – sowohl beim Kochen als auch beim Salatöl. So können Sie gut auf Sonderangebote reagieren und dadurch auch ein bisschen sparen.

### TIPP

Aufstriche sind eine gute Alternative zum Butterbrot. Topfen, Frischkäse, Tomatenmark und Senf eignen sich hervorragend als Basis für Aufstriche.

---

# Was bringt Superfood & Co wirklich für Ihre Gesundheit?

---

## **High-Protein Produkte**

Herkömmliche Lebensmittel eignen sich genauso gut zur Proteinversorgung. Und sind günstiger.

---

## **Nahrungsergänzungsmittel**

Nahrungsergänzungen, die keinen Mangel abdecken, sind beim Fenster hinausgeworfenes Geld.

---

## **Superfood**

Wer Superfoods sucht, findet sie auch günstig. Allerdings meist nicht als solche beworben.

5

LESEN SIE ÜBER SEIN UND SCHEIN VON ANGEBLICH HOCHWERTIGEREN UND OFT TEUER BEWORBENEN PRODUKTEN.

# High-Protein Produkte

High-Protein Produkte liegen im Trend. Mittlerweile findet man sie in fast allen Lebensmittelgruppen – von Protein-Pudding über Protein-Brot bis zu Protein Chips. Aber was bedeutet High-Protein?



Rechtlich gilt: Mindestens 20 Prozent der Kalorien eines Produkts müssen aus Proteinen stammen, damit es als High-Protein Produkt bezeichnet werden darf.

Durch cleveres Marketing wird suggeriert, dass diese Lebensmittel hochwertiger als herkömmliche Eiweißquellen sind und die Körperzusammensetzung optimieren. Jedoch eignen sich die herkömmlichen Lebensmittel genauso gut zur Proteinversorgung. Und sind preiswerter!

Zudem: High-Protein Produkte wie z. B. Protein-Schokoriegel oder High-Protein Chips enthalten oft auch viel Energie in Form von Zucker und Fett. Es handelt sich um hoch verarbeitete Produkte, nicht selten mit Geschmacksverstärkern, Süßstoffen und anderen Zusatzstoffen.

## **Herkömmliche proteinhaltige Lebensmittel**

Nicht nur in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern sind Proteine enthalten, sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Beispiele für proteinreiche vegetarische Gerichte sind zum Beispiel Bohnengulasch, Linseneintopf, Kirchererbsen Curry oder Bohnen Gröstl. Auch Topfen oder Hüttenkäse sind gute Alternativen zu High-Protein Milchprodukten.

## **Klimabewusste Alternativen zu tierischen Eiweißquellen**

- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Kirchererbsen)
- Nüsse und Samen (z. B. Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse)
- Vollkorngetreideprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot)
- Einige Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
- Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh, Sojadrinks, Sojajoghurt)



Die empfohlene tägliche Proteinzufuhr für gesunde Erwachsene liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt, dass die österreichische Bevölkerung genügend Proteine aufnimmt – durchschnittlich sogar zu viel.

## Nahrungsergänzungsmittel

Das Spektrum an angebotenen Nahrungsergänzungsmitteln ist groß. Und die Einnahme erfolgt oftmals rasch und unüberlegt.

Aus wissenschaftlicher Sicht sind Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendig. Durch eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleistet. In manchen Lebenslagen können Ergänzungen Sinn machen, wie z. B. in der Schwangerschaft, bei chronischen Krankheiten oder beim Extremsport.

### Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel

In diesem Fall sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Durch eine genaue Anamnese (Befragung zu Symptomen, Lebensweise und vorhandenen Krankheiten) und gezielte Tests wird abgeklärt, ob und wenn ja, was fehlt. Dann kann genau das Fehlende ergänzt werden – bis der Mangel behoben ist. In so einem Fall ist es auch möglich, dass die Krankenkasse die Kosten deckt. Willkürliche Untersuchungen von Haaren oder Körperflüssigkeiten durch diverse Labors oder Institute – die z. B. auch im Internet beworben werden – machen wenig Sinn und dienen vor allem dem Produktverkauf.

**ACH  
TUNG**

Nahrungsergänzungen, die keinen Mangel abdecken, sind beim Fenster hinausgeworfenes Geld. Und in manchen Fällen sogar gesundheitlich bedenklich.

**TIPP**

AK Ratgeber Nahrungsergänzung – Gratisdownload:  
[wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/  
Nahrungserganzung.html](http://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Nahrungserganzung.html)

# Superfood

Wer Superfoods sucht, findet sie auch günstig. Allerdings meist nicht als solche beworben. Als Superfood beworben findet man vor allem teure, exotische Lebensmittel wie Acai, Goji-Beeren oder Chia-Samen. Für eine gesunde Ernährung sind diese Superfoods nicht nötig.

Probieren Sie lieber die versteckten und billigeren Schwestern und Brüder wie z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren, Walnüsse, Leinsamen und Haferflocken. Grundsätzlich gilt: Alle frischen heimischen Früchte sind Superfoods, Gemüse ebenso.

## TIPP

Fertige Smoothies sind oft teuer, enthalten viel Zucker und die Ballaststoffe fehlen. Besser sind frische Früchte oder selbst gemachte Smoothies.

---

# Warum ist Meal Prepping ein Rundumgewinn?

---

## **Gutes Essen immer bereit**

Die Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten ist günstiger und oft gesünder als Fertiggerichte, Lieferdienste oder To-Go-Essen.

---

## **Tipps für zuhause**

Mit wenig Aufwand gesunde Gerichte kochen, die nicht viel Geld kosten.

6

IN DIESEM KAPITEL LESEN SIE, WAS MEAL PREPPING IST,  
WAS ES BRINGT UND WIE ES GELINGT.

# Gutes Essen immer bereit

**KON  
KRET**

**Meal Prepping** bedeutet:  
seine Mahlzeiten planen und vorkochen.  
So ist eine ausgewogene Mahlzeit immer rasch verfügbar.

## Warum Meal Prepping?

- **Geld sparen**  
Auswärts essen, Mahlzeiten bestellen oder eine schnelle Jause kaufen kann schnell teuer werden.
- **Zeit sparen**  
Sie müssen unter der Woche nicht mehrmals ans Einkaufen und Kochen denken.
- **Weniger Abfälle**  
Durch gute Planung können Sie alle Lebensmittel sofort verwerten.
- **Weniger Verpackungsmüll**  
Durch Aufbewahrung der Speisen in Mehrwegbehältern verhindern Sie Verpackungsmüll (Plastikbesteck, To-Go-Becher, Styroporboxen).
- **Gesunde Ernährung**  
Sie wählen die Lebensmittel und Zubereitung selbst aus und entscheiden, was in Ihr Essen kommt.

## Meal Prepping – so gelingt's

- **Rezepte und Ideensammlung**  
Verwenden Sie Ihre Lieblingsrezepte oder stöbern Sie in Büchern oder online. Es gibt viele kreative Ideen für ausgewogene Mahlzeiten.
- **Saisonale Obst- und Gemüsesorten**  
Mit saisonalem Obst und Gemüse holen Sie das Maximum an Nährstoffen aus Ihren Gerichten raus.

**■ Einkaufsliste**

Eine Einkaufsliste hilft Ihnen, im Supermarkt den Überblick zu behalten – Tipp: Schauen Sie vor dem Einkauf nochmals nach, was Sie bereits zuhause haben.

**■ Ein halber Tag**

Nehmen Sie sich einen halben Tag Zeit, um Ihre Mahlzeiten für die ganze Woche vorzukochen.

**■ Gemeinsam vorkochen**

Lassen Sie Ihre Freunde und Familie teilhaben – so macht das Vorkochen mehr Spaß und Sie sparen Zeit.

**■ Mehrwegbehälter**

Portionieren Sie Ihre Mahlzeiten in Mehrwegbehältern – nach dem Abkühlen können Sie die Vorratsboxen im Kühlschrank lagern.

**TIPP**

Einmachgläser sind perfekt für Meal-Prepping. Auf diese Weise können Sie auf Frischhalte- und Alufolie verzichten und wertvolle Ressourcen schonen.

**Simple Gerichte für Meal Prepping – ein paar Beispiele****■ Linsen-Bolognese**

Egal ob als Sauce für Nudeln, als Topping für Bratkartoffeln oder Tacos, die Bolognese-Sauce können Sie für viele verschiedene Gerichte verwenden.

**■ Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte eignen sich perfekt für wärmende Suppen, Chili, Aufstriche oder als Zutat im Salat. Auch als Patty für Burger schmecken sie hervorragend.

**■ Gemüse**

Egal ob gebraten, zu einer Suppe püriert, eingelegt oder fermentiert. Gemüse eignet sich besonders gut für Meal-Prepping.

**■ Backwaren**

Frisches, ausgekühltes Gebäck eignet sich hervorragend fürs Ein-

frieren. Portionsweise aufgetaut und kurz aufgebacken schmeckt es frisch und knusprig.

### ■ **Erdäpfel**

Im Salat, in würziger Eierspeis oder einfach mit Rosmarin gewürzt – Erdäpfel eignen sich als Zutat in zahlreichen Speisen und sind sehr einfach zuzubereiten.

### ■ **Kaffee und Wasser**

Der eigene Kaffee im Thermobecher mitgenommen ist günstiger als ein Coffee-To-Go. Das gleiche gilt für Leitungswasser in der eigenen Flasche.

#### **TIPP**

Lagern Sie die Speisen am besten im mittleren oder oberen Kühlschrankfach. Hier sind sie 3 bis 4 Tage lang haltbar. Im Gefrierfach halten sie bis zu einem Jahr.

## Tipps für Zuhause

### **Schmackhaft und preiswert durch frisches Kochen**

Grundsätzlich gilt: Speisen selbst zubereiten ist ausgewogener und geschmackvoller als sich mit Fertiggerichten zu ernähren. Ob Nudel- oder Reispfannen, Suppen, Eintöpfe oder Gemüsecurrys – einfache und schnelle Rezepte mit preiswerten Zutaten finden Sie im Internet, in Zeitschriften oder Kochbüchern. Selbst beim Kochen Ungeübte können so mit wenig Aufwand gesunde Gerichte kochen, die nicht viel Geld kosten.

#### **TIPP**

Viele klassische Fertigprodukte wie Salatdressings oder Brotaufstriche können Sie einfach selbst zubereiten. So sparen Sie bei ausgewogenem Essen auch noch Geld.

### **Preiswerte und gesunde Zutaten für herzhafte Gerichte**

Gemüse, Erdäpfel, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte eignen sich perfekt für preiswerte Gerichte. Ein paar Beispiele:

- **Erdäpfel:** Erdäpfelsalat, -suppe, -gulasch, -auflauf, gekocht
- **Haferflocken:** Haferflockensuppe, -laibchen, -kekse, Müsli
- **Karotten:** Karottensalat, -suppe, Snack-Karotten
- **Kraut:** Krautsalat, -suppe, -fleckerl, gedünstetes Kraut
- **Linsen:** Linsensalat, -suppe, -eintopf, -bolognese, -aufstrich
- **Polenta:** Polentaschmarrn, -pizza, -laibchen, -auflauf, -brei
- **Zwiebeln:** Zwiebelsuppe, Ofengemüse, Karotten-Zwiebelaufstrich
- **Frische Kräuter:** zum Verfeinern vieler verschiedener Gerichte

## Lohnen sich Convenience-Produkte?

**KON  
KRET**

Convenience heißt Bequemlichkeit.

Es gibt unterschiedliche Convenience-Grade. Sehr bekannt sind Halbfertig- und Fertigprodukte – z. B. verpackte Sandwiches, Fertigsaucen, Mikrowellengerichte, Tiefkühlpizzas, Kühlteige, gefrorene Leberknödel, Dosengulasch, Packerlsuppen. Sie können direkt bzw. aufgewärmt gegessen werden, oder es sind noch Aufarbeitungsschritte notwendig. Jedenfalls sind es Gerichte zum schnell essen oder für die schnelle Küche.

Oft enthalten diese Produkte große Mengen an Fett, Zucker, Salz und Geschmacksverstärker. Im Vergleich zu selbst gekochten Mahlzeiten enthalten Convenience-Produkte weniger Vitamine und Ballaststoffe. Selbst zubereitete Speisen sind zudem deutlich billiger. Fazit: Convenience-Produkte zahlen sich oft nicht aus.



Wenn Sie sich von Werbeversprechen nicht blenden lassen wollen, werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste und die Nährwerttabelle. So treffen Sie leicht die richtige Wahl.

**ACH  
TUNG**

Ein Blick auf den Grundpreis verrät:  
Convenience-Produkte sind meist deutlich teurer.  
Mit frischen Lebensmitteln sind Sie also klar im Vorteil!

---

# Wo gibt es günstige und gute Lebensmittel?

---

## **Lebensmittelweitergabe: food sharing und food upcycling**

Statt wegwerfen, Lebensmittel an andere weitergeben. Oder Zutaten verwenden, die oft übersehen werden bzw. im Müll landen.

---

## **Spezialmärkte und alternative Einkaufsquellen**

Hier finden Sie Quellen für den Einkauf von geretteten Lebensmitteln. Gratis oder sehr günstig.

7

LESEN SIE HIER, WO SIE LEBENSMITTEL BEZIEHEN  
KÖNNEN, WENN DAS GELD KNAPP IST.

## Lebensmittelweitergabe: food sharing und food upcycling

### ■ Initiative "Offener-Kühlschrank"

[www.offener-kuehlschrank.at](http://www.offener-kuehlschrank.at)

Ein gemeinschaftliches Projekt von Menschen, denen Lebensmittel am Herzen liegen und die es nicht sehen können, wenn etwas weggeschmissen werden muss.

### ■ Obstbörse Vorarlberg

[www.ogv.at/obstboerse](http://www.ogv.at/obstboerse)

Unter dem Motto „Vermitteln statt wegwerfen“ wird zur Erntezeit eine Obstbörse in Vorarlberg organisiert. Überschüssige Früchte und Beeren werden kostenlos an Interessenten vermittelt. Über 20 Obst- und Gartenbauvereine unterstützen die Aktion.



**Food upcycling** bedeutet: Nicht verwendete Lebensmittelteile wie z. B. Blätter, Schalen oder Kerne werden für neue Gerichte verwertet. Oft beinhalten diese Lebensmittelreste wertvolle Nährstoffe. Aus Blättern und Strünken können Sie schmackhafte Suppen, Fonds, Pestos, Salatdressings und Smoothies zubereiten.

**ACH  
TUNG**

Nicht alles ist essbar!

Bevor Sie Blätter, Strünke oder Schalen verwenden, informieren Sie sich am besten online über das Lebensmittel.

## Spezialmärkte und alternative Einkaufsquellen

Es gibt einige Möglichkeiten, gratis oder günstig Lebensmittel zu bekommen. Hier einige Tipps und Kontakte:

## **Spezialmärkte für Menschen in schwierigen finanziellen Situationen**

### ■ **Die Tafeln**

[www.dietafeln.at](http://www.dietafeln.at)

Dachverband der österreichischen Tafeln, die von Armut betroffene Menschen mit Lebensmitteln versorgen

### ■ **Team Österreich Tafel**

[www.roteskreuz.at/team-oesterreich-tafel-standorte](http://www.roteskreuz.at/team-oesterreich-tafel-standorte)

Initiative des Österreichischen Roten Kreuzes in Kooperation mit dem Ö3 Team Österreich

In Vorarlberg:

### ■ **Tischlein Deck Dich Vorarlberg**

[www.tischlein-deckdich.at](http://www.tischlein-deckdich.at)

Gerettete Lebensmittel werden wöchentlich an Menschen in Not verteilt

## **Alternative Einkaufsquellen**

Bei nachstehenden Plattformen können Sie sich kostenlos bzw. günstiger Essen beschaffen.

### ■ **Mundraub**

[www.mundraub.org](http://www.mundraub.org)

Eine Karte zeigt Plätze an, wo Sie gratis Obst, Nüsse oder Kräuter ernten können.

### ■ **Too good to go**

[www.toogoodtogo.com/de-at](http://www.toogoodtogo.com/de-at)

Hier können Sie preisgünstige Überraschungssackerl von Supermärkten und Bäckereien kaufen oder verbilligt Speisen von Restaurants erwerben.

---

# Energiesparen, Lagerung, Vorräte – wie geht's richtig?

---

## **Energiesparen in der Küche**

Kochen, Kühlen und Gefrieren – wie die Stromrechnung deutlich geringer ausfällt.

---

## **Vorratshaltung, Lagerung und Küchenhygiene**

Welche Methoden Lebensmittel länger haltbar machen und warum Küchenhygiene wichtig ist.

---

## **Die Resteküche wiederbeleben**

Reste wieder verwenden: Das spart nicht nur Zeit und Geld, sondern fördert auch kreative Rezepte und Ideen.



IN DIESEM KAPITEL ERFAHREN SIE, WIE SIE MIT EINFACHEN  
METHODEN GELD SPAREN KÖNNEN.

# Energiesparen in der Küche

## Stromsparen beim Kochen

Rund 9 Prozent der Stromkosten entstehen durch Kochen. Folgende Tipps helfen, Energie zu sparen:

### ■ **Deckel zum Topf**

Mit passendem Deckel kochen spart Energie und verkürzt die Kochzeit deutlich.

### ■ **Vorzeitig ausschalten**

Elektrische Kochplatten und Backöfen bleiben nach dem Ausschalten noch lange heiß.

### ■ **Heißluftfunktion statt Ober-Unterhitze**

Die Heißluftfunktion des Ofens spart Energie und Zeit im Vergleich zu Ober-Unterhitze. Und: Wenn Sie Heißluft statt Ober-Unterhitze wählen, können Sie die Temperatur um rund 20 Grad reduzieren. Statt z. B. 200 Grad wählen Sie nur 180 Grad.

### ■ **Vorheizen braucht etwa 20 Prozent mehr Energie**

Verzichten Sie für stromsparendes Kochen auf das Vorheizen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist

### ■ **Backofentür geschlossen halten**

Halten Sie die Tür des heißen Backofens während des Backens geschlossen. Mit jedem Öffnen entweicht ein Fünftel der Wärme, das wieder nachgeheizt werden muss.

### ■ **Ein Hoch auf den Wasserkocher**

Der Energieverbrauch eines Wasserkochers ist um bis zu 80 Prozent geringer als im Topf auf der Herdplatte.

#### **TIPP**

Machen Sie Wasser auch für Eier, Erdäpfel oder Suppen erst mit dem Wasserkocher heiß. Danach das kochende Wasser in den Topf am Herd zur weiteren Zubereitung umgießen.



### **Nudeln kochen mit weniger Energie**

Das Nudelwasser erst mit dem Wasserkocher heiß machen, danach in den Topf am Herd umgießen und die Nudeln rein geben. Lassen Sie die Nudeln 2 Minuten lang sprudelnd kochen. Geben Sie den Deckel auf den Topf und schalten Sie die Herdplatte aus. Durch die vorhandene Wärme garen die Nudeln ohne zusätzliche Energie.

## **Stromsparen beim Kühlen und Gefrieren**

### ■ **Wo steht der Kühlschrank?**

Achten Sie auf den Standort Ihres Kühlschranks. Dieser sollte an einem möglichst kühlen Platz in Ihrer Küche stehen. Ungeeignet ist z. B. ein Standort neben dem Herd.

### ■ **Eisschicht im Gefrierschrank?**

Kontrollieren Sie, ob Ihr Gefrierschrank oder -fach eine Eisschicht hat. Wenn ja, tauen Sie die Eisschicht ab! Denn bereits 5 Millimeter Eis verbrauchen um 30 Prozent mehr Strom.

### ■ **Wie lang bleibt die Tür offen?**

Achten Sie darauf, dass Sie die Kühl- und Gefrierschrantür immer nur kurz öffnen.

### ■ **Sind die Speisen abgekühlt?**

Bevor Sie Gerichte in den Kühlschrank stellen, sollten diese immer abgekühlt sein.

# Vorratshaltung und Küchenhygiene

## **Vorratshaltung – wie geht’s richtig?**

Vor allem bei **trockenen Lebensmitteln** wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchten oder Mehl lohnt sich der Vorratskauf bei Sonderangeboten. Sie sind oft Monate, teilweise sogar Jahre haltbar. Häufig sogar weit über den Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums hinaus.

So können Sie **frische Lebensmittel** länger haltbar machen:

- **Ab in den Kühlschrank:** empfindliche Lebensmittel, frisches Obst und Gemüse
- **Einfrieren:** Vorbereitete Mahlzeiten, Fisch, Fleisch und Gemüse
- **Einkochen und Einwecken:** Frisches Obst und Gemüse
- **Einlegen:** Süß-sauer eingelegtes Gemüse in Essig und Zucker, zum Beispiel Essiggurkerl
- **Fermentieren:** Sauerkraut, Kimchi oder anderes Gemüse
- **Trocknen:** Apfelringe, Orangenschalen oder Suppengrün, im heißen Ofen trocknen lassen

**TIPP**

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi sind gut für den Darm. Sie enthalten natürliche Bakterien, die das Gleichgewicht im Darm unterstützen.

## Noch gut oder weg damit?

Prüfen statt wegwerfen lautet die Devise. Verpackte Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder ein Verbrauchsdatum. Ein Produkt mit MHD (mindestens haltbar bis) hält oft viel länger als angegeben. Heikle Lebensmittel tragen ein Verbrauchsdatum (zu verbrauchen bis). Ist das Verbrauchsdatum überschritten, ist die Sicherheit des Lebensmittels nicht mehr gewährleistet.

**TIPP**

Ist das MHD überschritten, testen Sie Aussehen und Geruch. Passt beides, kosten Sie. Ist auch das unauffällig, können Sie das Lebensmittel verwenden.

**ACH  
TUNG**

Lebensmittel mit überschrittenem Verbrauchsdatum müssen Sie entsorgen. Frieren Sie diese Lebensmittel vor Ablauf des Verbrauchsdatums ein.

## Richtige Lebensmittellagerung und Küchenhygiene

Gleich vorweg: Mit der richtigen Küchenhygiene geben Sie Bakterien keine Chance. Gestalten Sie die Arbeitsabläufe so, dass sogenannte reine und unreine Arbeiten voneinander getrennt werden. Putzen Sie also zunächst das Gemüse und schneiden danach das Fleisch.

Reinigen Sie nach dem Schneiden die Arbeitsflächen und die verwendeten Küchenutensilien. Und bereiten Sie erst dann die Gerichte zu. So vermeiden Sie, dass Krankheitserreger von anhaftendem Schmutz auf das fertige Essen übertragen werden.

Weitere wichtige Punkte:

### ■ **Kühlen**

Stellen Sie den Kühlschrank bzw. das Gefrierfach auf die richtige Temperatur ein. Ideal sind 6 bis 8 Grad im Kühlschrank und minus 18 Grad im Gefrierfach. Jedes Grad kälter treibt die Energiekosten hoch und bringt nicht mehr Sicherheit. Die Tür immer nur kurz öffnen spart ebenfalls Energie. Gekochtes lassen Sie bitte vor dem Kühlen oder Einfrieren auf Zimmertemperatur abkühlen.

### ■ **Trennen**

Lagern Sie Ihre Lebensmittel getrennt voneinander. Äpfel, Birnen, Gurken und Tomaten beschleunigen die Reifung von anderem Obst und Gemüse. Wickeln Sie sie in Tücher oder Küchenrolle ein, wenn Sie wenig Platz haben.

### ■ **Überprüfen**

Prüfen Sie beim Lebensmitteleinkauf die Verpackung auf Schäden und kontrollieren Sie das Haltbarkeitsdatum.

### ■ **Kochen**

Erhitzen Sie Lebensmittel ausreichend. Das ist besonders bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern und Meeresfrüchten wichtig. Faustregel: mindestens 70 Grad, mindestens 10 Minuten, höhere Temperaturen verkürzen die Zeit. Wärmen Sie bereits gekochte Speisen vor dem Essen wieder gut auf – und achten Sie darauf, dass alles gut durcherhitzt wird.

## Die Resteküche wiederbeleben

Bleibt nach dem Essen etwas übrig, können Sie es später weiterverarbeiten. Wenn Sie die Reste wieder verwenden, sparen Sie nicht nur Zeit und Geld, sondern können neue kreative Gerichte ausprobieren.

## Wie Sie Lebensmittel weiter verwerten können

- Aus gekochten Nudeln, Erdäpfeln und Gemüse wird im Handumdrehen ein bunter Auflauf. Aus trockenen Semmeln ein süßer Scheiterhaufen. Und die braune Banane macht sich gut im Milchshake
- Salate und Suppen können Sie mit Croutons aus altem Brot aufpeppen. Die Croutons geben dem Essen neuen Geschmack und Textur

### TIPP

Kochbücher und Rezepte aus dem Internet liefern Ideen – z. B. **Altes Brot mit neuem Sinn**. Gratis unter [www.wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit](http://www.wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit) (bei Publikationen)

**Resterezepte** bieten kreative Ideen, um übrig gebliebene Lebensmittel lecker weiterzuverwenden. Zu finden unter [www.offener-kuehlschrank.at/resterezepte/](http://www.offener-kuehlschrank.at/resterezepte/)

# Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		<b>M</b>	
Abtropfgewicht .....	17	Meal Prepping .....	32
Alternative Einkaufsquellen .....	38	Mindesthaltbarkeitsdatum .....	18
<b>C</b>		<b>N</b>	
Convenience-Produkte .....	36	Nahrungsergänzungsmittel .....	30
<b>E</b>		Nettofüllmenge .....	16
Eigenmarken .....	18	<b>P</b>	
Einkaufslisten .....	14	Produkthaftung .....	18
Eiweiß .....	26	<b>R</b>	
Energiesparen .....	40	Regeln .....	10
Ernährung, ausgewogen .....	7	Regeln ÖGE .....	7
Ernährung, klimafreundlich .....	21	Regional .....	23
<b>F</b>		Resteküche .....	44
Fett .....	27	<b>S</b>	
Flexitarisch .....	11	Saisonal .....	22
Food sharing .....	38	Sattmacher .....	26
Food upcycling .....	38	Shrinkflation .....	17
<b>G</b>		Soll-Ist-Vergleich .....	9
Gäste .....	19	Spezialmärkte .....	38
Grundpreis .....	16	Superfood .....	31
<b>H</b>		Süßwaren, Snacks .....	25
High-Protein Produkte .....	29	<b>T</b>	
<b>K</b>		Tierische Lebensmittel .....	24
Kohlenhydrate .....	27	<b>V</b>	
Küchenhygiene .....	42	Vegan .....	11
<b>L</b>		Vegetarisch .....	11
Lebensmittellagerung .....	43	Verbrauchsdatum .....	43
Lebensmittelweitergabe .....	38	Verpackungsgrößen .....	17
Leitungswasser .....	22	Vorratshaltung .....	42

# Abkürzungsverzeichnis

ÖGE	Österreichische Gesellschaft für Ernährung
MHD	Mindesthaltbarkeitsdatum
WHO	Weltgesundheitsorganisation

## Ihre Ansprechpartner

### **Arbeiterkammer Vorarlberg**

6800 Feldkirch  
Widnau 4  
T +43 (0)50 258-0  
ak-vorarlberg.at

### **AK Vorarlberg – Konsumentenschutz**

Telefonische Beratung:  
T +43 (0)50 258-3000

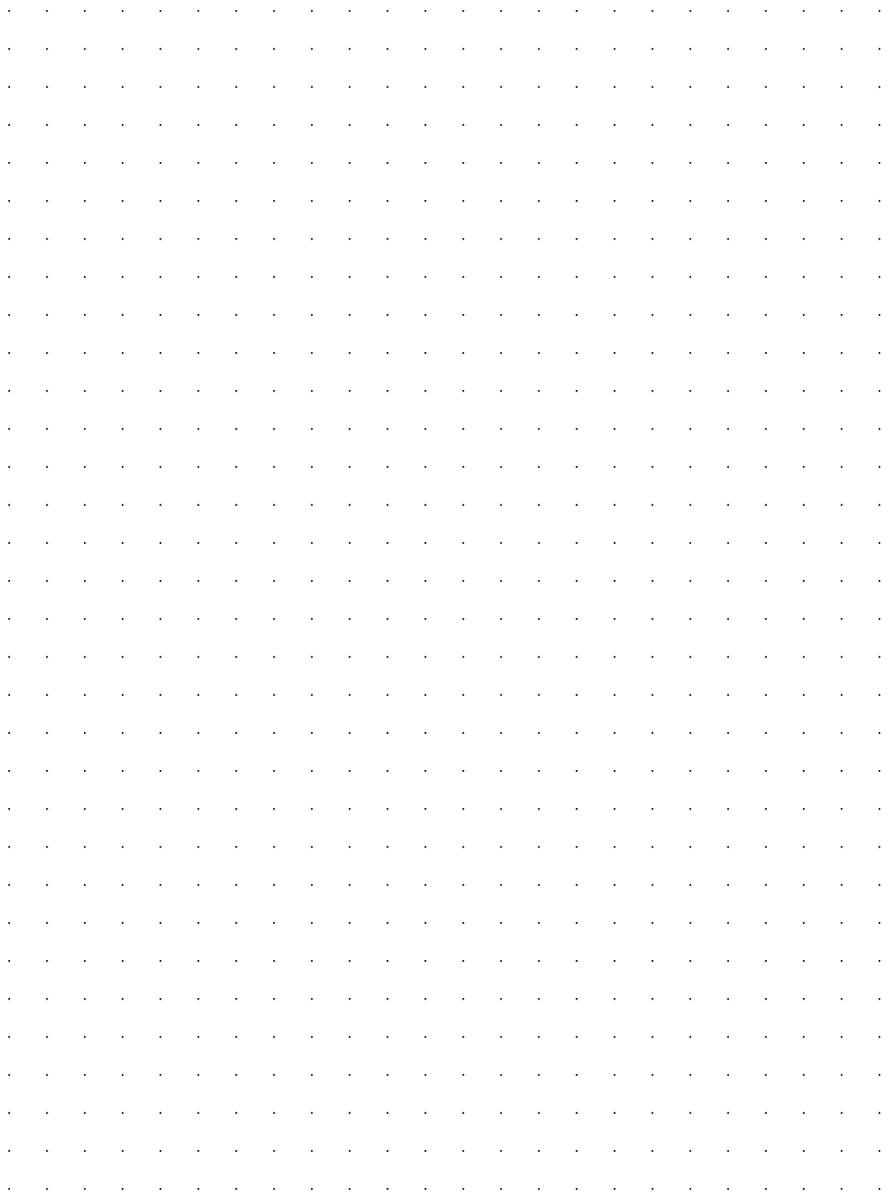
Montag bis Donnerstag  
8 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr

Freitag  
8 – 12 Uhr

### **Persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung:**

konsumentenberatung@ak-vorarlberg.at  
ak-vorarlberg.at

## Notizen



## **Impressum**

Herausgeber:

AK Vorarlberg, Widnau 4, 6800 Feldkirch, T +43 (0)50 258-0

Offenlegung gem. § 25 MedienG:

siehe [wien.arbeiterkammer.at/impressum](http://wien.arbeiterkammer.at/impressum)

Inhalt:

Kooperation AK Wien mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), für den Inhalt verantwortlich: Mag.a Petra Lehner (AK Wien), Mag.a Alexandra Hofer (ÖGE), verlegerische Betreuung und Textbearbeitung: Mag.a Susanne Vorhofer (AK Wien)

Grafik: [www.christophluger.com](http://www.christophluger.com)

Illustration Ernährungspyramiden: [studioback.at](http://studioback.at)/Annett Stolarski – nach der Österreichischen Ernährungspyramide des BMSGPK (unter Berücksichtigung der im Juli 2024 vorgestellten neuen Ernährungsempfehlungen für Österreich) und den Daten des Ernährungsberichts 2017

Quelle: „Wie isst Österreich“

<https://medienportal.univie.ac.at/uniview/wissenschaft-gesellschaft/detailansicht/artikel/oesterreichischer-ernaehrungsbericht-2017-quantitaet-vor-qualitaet/>

Druck:

Thurnher Druckerei GmbH, 6830 Rankweil

Stand:

September 2024

**AK Vorarlberg**  
Widnau 4  
6800 Feldkirch, Österreich  
T +43 50 258-0  
kontakt@ak-vorarlberg.at  
[ak-vorarlberg.at](http://ak-vorarlberg.at)