

**Herzlich Willkommen zum
Vortrag der
Österreichischen
Gesundheitskasse!**

Essen ohne (Geld-) Verschwendung – Muss gesunde Ernährung immer teuer sein?



out_shutterstock_1204779742_thitikan ch

Ausgaben **pro Haushalt**

Im Durchschnitt

500€

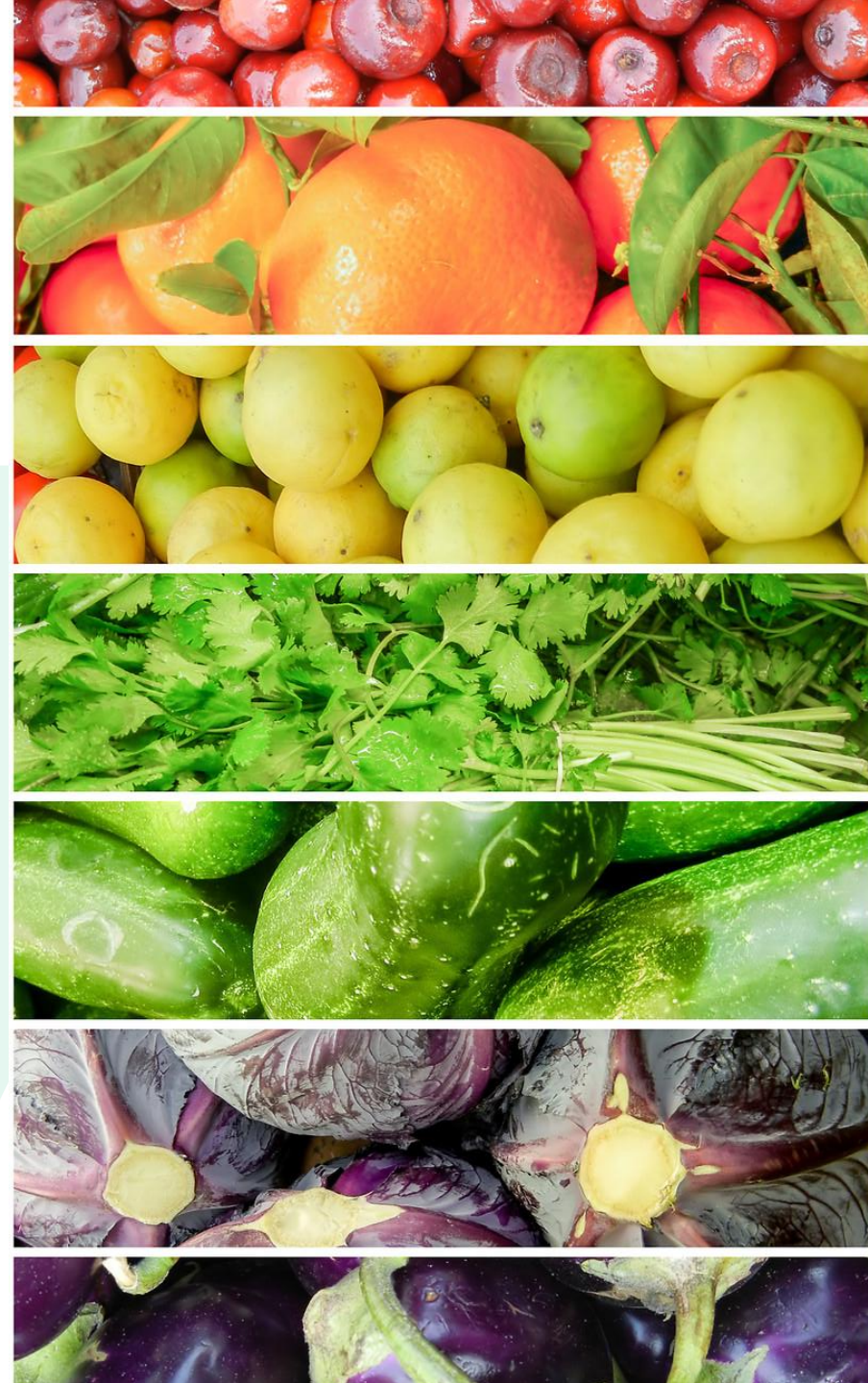
pro Monat

für Lebensmittel und
alkoholfreie Getränke



Was verstehen wir unter gesunder Ernährung?

- **Abwechslungsreich**
- Ausreichend **Wasser** trinken
- Regionales **Obst** und **Gemüse**
- **Ballaststoffreiche** Lebensmittel
- Gute **Eiweißquellen** (Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Fisch)
- Hochwertige **Fette** und **Öle**



Muss gesunde
Ernährung
immer teuer sein?





10 Tipps für Essen ohne (Geld)Verschwendung

out_shutterstock_367090109_Yulia Grigoryeva.jpg



GELDSPAR TIPP I

**Lebensmittelverschwendung
vermeiden**

Lebensmittel- und Geldverschwendung pro Jahr

- Mehr als 1,2 Millionen Tonnen
= ca. **135 kg pro Kopf**
- 55 % davon in privaten Haushalten
- Im Schnitt landen **800 € / Haushalt / Jahr** im Müll



shutterstock_1135151534_ANDRII KHRIAKOV.jpg

Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

Produktion

Schlechte Planung

Falsche Lagerung

Essensreste

MHD überschritten



Mindesthaltbarkeitsdatum ≠ Verbrauchsdatum

Mindesthaltbarkeitsdatum	Verbrauchsdatum
Gibt an, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Lagerung auf jeden Fall seine spezifischen Eigenschaften, wie Geschmack, Konsistenz und Aussehen, behält.	Gibt den letzten Tag an, an dem das Produkt bei sachgerechter Lagerung sicher verzehrt werden kann. Danach bestehen beim Verzehr gesundheitliche Risiken.
z.B. Milchprodukte, Getreideprodukte...	z.B. Fleisch, Fisch, Innereien, Rohmilch



PRAXIS TIPP

Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten

- **Schauen** – sieht das Lebensmittel aus wie gewohnt?
- **Riechen** – riecht es unauffällig?
- **Probieren** – schmeckt es einwandfrei?



TIPP: Produkte, die bald das MHD erreicht haben, sind oft reduziert!



GELDSPAR TIPP II

Gute Planung



PRAXIS TIPP

Einkaufs- und Essenplanung

- **Planen** Sie Ihre Woche – evtl. Essensplan?
- **Wocheneinkauf** statt Impulskäufe
- **Einkaufszettel** schreiben
- **Mengen planen** – Nudeln, Reis, Kartoffeln...
- **Großpackungen nutzen** – Haferflocken, Reis...



GELDSPAR TIPP III

Richtig lagern



PRAXIS TIPP Richtig lagern

- Haben Sie **Überblick** über Ihre **Vorräte**
- **Verbrauchen** Sie ältere Produkte zuerst
- Angebrochene Produkte **gut verpacken und beschriften**
- **Lagern** Sie Lebensmittel **richtig** – was gehört in den Kühlschrank? Was soll dunkel gelagert werden?



VH-studio_shutterstock_1438546592.jpg

ca. 9°C

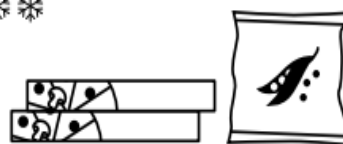
Eier, Butter,
Margarine ...



Dressings,
Vorratsgläser,
Feinkost ...



abgefüllte
Getränke



mindestens -18°C (ab *)**

Gefrorene Lebensmittel,
Tiefkühlprodukte ...

ca. 8°C

zubereitete Speisen,
Geräuchertes, Salami ...



ca. 5°C

Käse, Milchprodukte wie Joghurt,
Schlagobers, Sauerrahm, Topfen ...



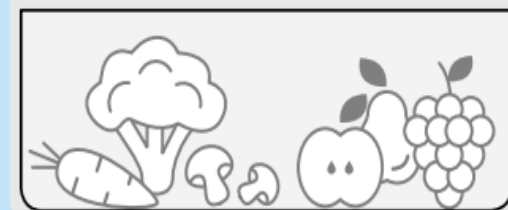
ca. 2°C

leicht verderbliche Lebensmittel,
rohes Fleisch, roher Fisch, Wurst ...



ca. 8°C

kalt lagerbares Obst und
Gemüse, Beeren, Salat ...



Österreich
isst informiert
Eine Initiative der Lebensmittelindustrie



GELDSPAR TIPP IV

Schlau einkaufen



PRAXIS TIPP schlau einkaufen

- Gehen Sie **nicht hungrig** einkaufen
- **Vergleichen** Sie die Preise - Grundpreisauszeichnung
- **Mengenrabatte hinterfragen** – kann ich das verbrauchen?
- **Günstige Produkte** meist in der „**Bück- oder Streckzone**“
- Vorbereitete **Obst- und Gemüseboxen** beachten



PRAXIS TIPP schlau einkaufen

- **Besser naturbelassene Produkte:**
 - Milchprodukte
 - Obst und Gemüse (auch tiefgekühlt)
- Brot und Gebäck **vom Vortag**
- Käse **im Ganzen** (kann gut eingefroren werden)
- **Eigenmarken** - meist günstiger und qualitativ gleichwertig



FamVeld_shutterstock_1661997682.jpg



GELDSPAR TIPP V

Saisonal und regional einkaufen



PRAXIS TIPP

Saisonal und regional einkaufen

- Wählen Sie **Obst** und **Gemüse**, das gerade **Saison** hat.
- Kaufen Sie Obst/Gemüse **im Ganzen** (Salat, Melone...).
- Obst/Gemüse der Saison **einfrieren, einkochen...**
- **Bio Produkte** sind nicht immer teurer – **vergleichen!**
- Einkauf beim **Bauernmarkt** oder im **Hofladen**
- **Informieren Sie sich**, was wann wächst.

Saisonkalender

Frisch, heimisch, voller Geschmack? Natürlich!

Mit dem ÖGK-Saisonkalender haben Sie immer im Blick, welche Obst- und Gemüsesorten gerade regional erhältlich sind. Nutzen wir gemeinsam diese Vielfalt!

Das freut die Umwelt und schmeckt einfach am besten.

 Frischware  Lagerware



Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Äpfel												
 Birnen												
 Brombeeren												
 Erdbeeren												
 Heidelbeeren												
 Himbeeren												
 Kirschen												
 Marillen												
 Pfirsiche												
 Quitten												
 Rhabarber												
 Ribiseln												
 Stachelbeeren												
 Weintrauben												
 Zwetschken												

Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Bärlauch												
 Brokkoli												
 Chinakohl												
 Endiviensalat												
 Erbsen												
 Erdäpfel												
 Fenchel												
 Fisolen												
 Gurken												
 Häuptelsalat												
 Karfiol												
 Karotten												
 Knoblauch												
 Knollensellerie												
 Kohl												
 Kohlrabi												
 Kohlsprossen												
 Kraut												
 Kürbis												
 Lauch												
 Mais												
 Mangold												
 Melanzani												
 Paprika												
 Paradeiser												
 Pastinaken												
 Radicchio												
 Radieschen												
 Rote Rübe												
 Spargel												
 Spinat												
 Stangensellerie												
 Vogerlsalat												
 Zucchini												
Zwiebeln												





PRAXIS TIPP



out_shutterstock_681003796_PosiNote.jpg

- Nutzen Sie Balkon, Garten oder Fensterbank für **Kräuter** wie Basilikum oder Schnittlauch...
- Ziehen Sie **Sprossen** oder **Kresse** selbst – ist einfach und ist kostengünstig.
- Auch **Tomaten, Gurken** oder **Zucchini** gedeihen im Topf



GELDSPAR TIPP VI

Fertiggerichte meiden

Fertigprodukte - schnell und billig?

Tiefkühlpizza

Dosengulasch

Packerlsuppe

Mohnnudeln

- Fertigprodukte sind **essfertig** und müssen in den meisten Fällen nur erwärmt oder mit wenigen Zutaten ergänzt werden.
- Enthalten oft große Mengen an **Zucker, Fett und Salz**
- Haben meist eine deutlich **längere Zutatenliste** als selbst gekochtes Essen.



Fertigprodukte - schnell und billig?

- **Anteil** an gekauften Fertigprodukten **nimmt** Jahr für Jahr **zu**.
- Wir geben immer **mehr Geld für Fertigprodukte** aus.
- Fertigprodukte sind **oft deutlich teurer** als selbst gekochte Speisen.



Preisvergleich selbstgekocht vs. Fertiggericht

Schinkenfleckerl pro Portion	
selbstgekocht	Fertiggericht
1,30 €	3,49 €



Preisvergleich selbstgekocht vs. Fertiggericht

Naturschnitzel mit Gemüsereis pro Portion	
selbstgekocht	Fertiggericht
1,92 €	4,29 €



Preisvergleich selbstgekocht vs. Fertiggericht

Pommes pro Portion	
selbstgekocht	Fertiggericht
0,20 €	1,10 €

Erdäpfel vs. Pommes	
Erdäpfel 1 kg	Pommes 1 kg
0,85 €	5,50 €



PRAXIS TIPP Fertigprodukte

- Fertigprodukte **bewusst auswählen** und **einsetzen**
- Fertigprodukte **mit frischen Zutaten ergänzen**
- **Versuchen Sie wieder mehr selbst zu kochen.**
- **Flotte Küche:** TK Gemüse, Hülsenfrüchte im Glas, Couscous...



GELDSPAR TIPP VII

Wasser trinken

Leitungswasser – das beste Getränk

- Leitungswasser in Österreich hat eine **hohe Qualität**, ist nicht verpackt und **fast überall verfügbar**.
- Es ist der **beste Durstlöcher** und unschlagbar **günstig** – nicht nur im Vergleich zu Säften und Limonaden sondern auch im Vergleich zu Mineralwasser.





PRAXIS TIPP Getränkeauswahl

- **Leitungswasser statt Mineralwasser**
- **Trinkflasche** für unterwegs
- **Abwechslung gewünscht? – Wasser verfeinern** mit Zutaten wie Ingwer, Gurke, Beeren, Zitronenmelisse...



Kaffee als Bohne/Pulver deutlich günstiger als Kapseln/Pads



GELDSPAR TIPP VIII

Fleischkonsum reduzieren



Fleischkonsum Zahlen

- Im Durchschnitt **58 kg Fleisch** pro Kopf und Jahr
- **Empfehlung** maximal **rund 20 kg Fleisch** pro Jahr
- **2-3x Fleisch** pro Woche





PRAXIS TIPP Fleischkonsum

- **Weniger Fleisch**, dafür **bessere Qualität** wählen
- **Pflanzenbetonte Kost** ist meist günstiger
- **Nicht nur Edelteile** kaufen (ganzes Huhn, Faschiertes...)
- Fleischgerichte **mit Gemüse und Hülsenfrüchten ergänzen** (z.B. Lasagne, Faschierte Laibchen...)



PRAXIS TIPP

Alternative Hülsenfrüchte

- **Bohnen oder Linsen:** gute Fleischalternative/Ergänzung
- Hülsenfrüchte wichtige **Eiweißlieferanten**
- Wertvolle **Ballaststoffe**
- Besonders gut geeignet für: Laibchen, Aufstriche, Suppen, Kuchen...





GELDSPAR TIPP IX

Energiesparend kochen



PRAXIS TIPP

Energiesparend kochen

- **Passende Herdplatte und passenden Deckel verwenden**
- **Restwärme** nutzen
- **Backrohr gleich doppelt nutzen**
- Vorheizen meist nicht notwendig
- **Heißluft** statt Ober- Unterhitze





GELDSPAR TIPP X

Reste verwerten



PRAXIS TIPP Reste verwerten

- **Einfrieren** – für Tage wo's schnell gehen muss
- **Aufbewahren „Meal Prep“** – für den nächsten Tag
- **Kreative Rezepte** zur Resteverwertung



shutterstock_2050281095_Ahanov Michael.jpg



AdobeStock_733615696 PSCL RDL.jpg



Martin Rettenberger_shutterstock_144521201.jpg



PRAXIS TIPP Ideen

- **Wraps** – bunt gefüllt mit Hülsenfrüchten, Käse, Schinken
- **Brotsalat** – geröstetes altes Brot, Gemüse, Salat...
- **Getreide-/Reis-/Nudelsalat** – mit Gemüse, Joghurtsoße, Käse
- **Gemüsecremesuppe** – mit Croutons aus Brotresten



int_shutterstock_498555031_NoirChocolate.jpg



int_shutterstock_485565430_Oksana Mizina.jpg



shutterstock_408656584_Anna_Pustynnikova.jpg

Zu Verkochen	Resterezept
Diverse Gemüsesorten	Gemüsecremesuppe, Gemüsepfanne, Gemüsesugo, Gemüselaibchen, Eintopf, eingelegtes Gemüse etc.
Kartoffeln	Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln, Kartoffellaibchen, Eintopf, Grenadiermarsch etc.
Nudeln	Nudelsalat, Eintopf, Grenadiermarsch, Nudelaufauf etc.
Reis	Reissalat, Reissuppe, Reisaufauf, Milchreis etc.
Diverse Obstsorten	Obstmus, Kompott, Fruchtmilch, Marmelade etc.
Eier	Aufläufe, Palatschinken => süß oder pikant gefüllt, Frittaten, Kuchen etc.
Milchprodukte	Dessertcremen, Pudding, Aufläufe, Gebäck etc.
Schinken/Wurst	Pizza, Flammkuchen, pikante Muffins, Toast, Schinkenfleckerl etc.
Altes Brot	Croutons, Brotsalat, French Toast, Knödel etc.

10 Geldspar-Tipps im Überblick

- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Gute Planung
- Richtig lagern
- Schlau einkaufen
- Saisonal und regional einkaufen
- Fertiggerichte meiden
- Wasser trinken
- Fleischkonsum reduzieren
- Energiesparend kochen
- Reste verwerten



int_shutterstock_357440060_sebra.jpg

• Hilfreiche Links

<https://www.muttererde.at/tipps-fuer-essensretter/>

<https://www.umweltberatung.at/>

<https://www.toogoodtogo.com/de-at>

<https://www.global2000.at>

<https://www.bmluk.gv.at/themen/lebensmittel/lebensmittelverschwendung.html>

<https://www.wir-leben-nachhaltig.at/lebensmittelverschwendung-vermeiden/>

[Land schafft Leben | Österreichische Lebensmittel](#)

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.gesundheitskasse.at/ernaehrung