



Einkauf und
Vorratshaltung

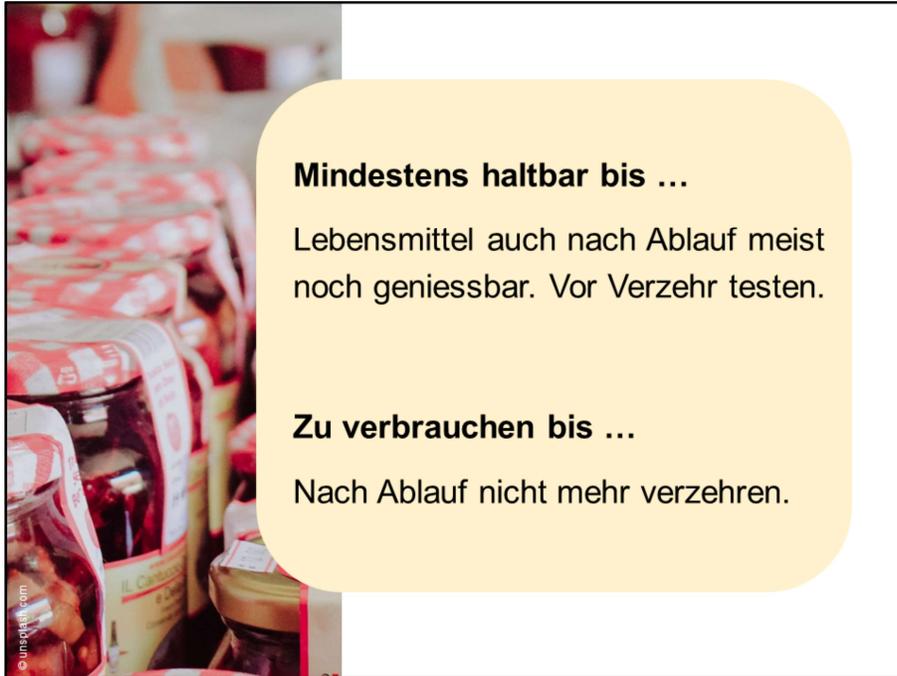
Tipps für den Einkauf

- Einkauf planen und Einkaufszettel schreiben
- Möglichst häufig zu Fuss einkaufen
- Aktionen nutzen, aber nicht mehr kaufen als benötigt
- Verpackungsinfos lesen



Es lohnt sich den Einkauf etwas zu planen. Dies stellt sicher, dass später in der Küche alles zur Verfügung steht, um sich eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten zu können. Ausserdem verhindert die Planung, dass mehr als nötig eingekauft wird und Lebensmittel verderben.

- Am besten macht man sich vor dem Einkauf paar Gedanken, was man zu den nächsten Mahlzeiten essen möchte. Vielleicht schaut man auch nochmals in den Kühlschrank, um zu überprüfen, was noch vorrätig ist und allenfalls bald verarbeitet werden muss. Die fehlenden Lebensmittel werden auf einem Einkaufszettel notiert.
- Wer versucht, möglichst häufig zu Fuss oder mit dem Velo einzukaufen, kann gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun. Der Aufenthalt im Freien, frische Luft und Bewegung fördern Wohlbefinden und Gesundheit.
- Aktionen im Supermarkt können genutzt werden, um Geld zu sparen. Man sollte sich jedoch nicht zu unnötigen Mehreinkäufen verführen lassen. Es wäre schade, wenn die Lebensmittel nachher verderben.
- Es empfiehlt sich ausserdem, die Angaben auf der Verpackung zu lesen. Wie lange ist ein Lebensmittel haltbar? Wie muss das Lebensmittel gelagert werden – im Kühlschrank oder trocken & dunkel im Vorratsschrank? Die Angaben helfen, die Vorratshaltung zu planen.



Mindestens haltbar bis ...

Lebensmittel auch nach Ablauf meist noch geniessbar. Vor Verzehr testen.

Zu verbrauchen bis ...

Nach Ablauf nicht mehr verzehren.

Auf jeder Verpackung findet man Angaben zur Haltbarkeit. Hierbei muss man zwischen zwei verschiedene Daten unterscheiden:

- „Mindestens haltbar bis ...“
- „Zu verbrauchen bis ...“

Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) sind lange haltbar. Dazu gehören z. B. Teigwaren, Reis, Konserven. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht, übernimmt der Hersteller keine Garantie, dass das Produkt noch geniessbar ist und dass Geschmack, Farbe und Konsistenz einwandfrei sind. Häufig ist das Produkt aber auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch in Ordnung und somit essbar. Abgelaufene Produkte müssen also nicht direkt weggeworfen werden. Es empfiehlt sich, ein abgelaufenes Produkt optisch auf Schimmel zu überprüfen, daran zu riechen und allenfalls vorab eine kleine Menge zu probieren.

Einige Lebensmittel besitzen kein Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern ein Verbrauchsdatum („verbrauchen bis“). Hierbei handelt es sich um leicht verderbliche Lebensmittel, die gekühlt gelagert werden müssen (z. B. Fleisch). Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten sie vorsichtshalber nicht mehr verzehrt werden.



Vorräte erleichtern den Alltag, vor allem wenn es mal schnell gehen muss oder man spontan etwas zubereiten möchte. Die vorliegende Folie gibt paar Ideen für einen Grundstock an Lebensmitteln. Je nach Lebensmittel müssen diese im Vorratsschrank oder im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach gelagert werden.

In den Vorratsschrank gehören alle Lebensmittel, die trocken und dunkel zu lagern sind. Praktisch ist es, wenn man folgende Lebensmittel vorrätig hat:

- ((Lebensmittel aus Liste nennen)

Wurden Packungen von Mehl, Haferflocken, Linsen o. Ä. angebrochen, füllt man sie am besten in luftdichte Behälter aus Glas oder Plastik um und beschriftet sie mit dem Haltbarkeitsdatum.

Die Haltbarkeitsdaten sollten regelmässig kontrolliert und der Vorrat laufend erneuert werden, indem die ältesten Nahrungsmittel immer zuerst verzehrt werden.

Im Kühlschrank werden alle leicht verderblichen Lebensmittel aufbewahrt wie Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Eier, Butter, Brotaufstriche und Speisereste. Kälteunempfindliche Gemüse und Früchte kommen in das Gemüsefach, z. B. Salat, Trauben, Pfirsiche. So bleiben sie länger frisch. Doch nicht alle Gemüse und Früchte vertragen die Aufbewahrung im Kühlschrank. Bananen und Tomaten lagert man am besten ausserhalb des Kühlschranks.

Im Tiefkühlfach bzw. der Gefriertruhe kann ein Vorrat angelegt werden an:

- ((Lebensmittel aus Liste nennen)

Tiefkühlprodukte sind sehr empfindlich und die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden.

Deshalb nimmt man Tiefkühlprodukte am besten immer erst am Ende des Einkaufs aus dem Regal, bringt sie danach umgehend nach Hause und räumt sie dort direkt in den Tiefkühler.

Die Kühlfachtür sollte immer nur kurz geöffnet werden, um die Innentemperatur konstant zu halten. Vereiste Tiefkühlfächer sollten abgetaut werden, damit sie nicht unnötig mehr Energie verbrauchen.

Zutatenliste und Nährwerte

Zutaten: Vollkorn-Haferflocken, Cornflakes (Mais, Salz, **Gerstenmalz**), **Weizen-Soja-Flakes (Weizen, Soja, Rohrzucker, Fructose, Salz, Gerstenmalz)**, Getreide-Crispies (Reis, Mais, Vollkornmehl (**Weizen, Roggen, Gerste**), fettarmes Kakaopulver, Salz), Kokosflocken, Mehl (**Weizen, Roggen**), **Haselnüsse** geröstet 5.6%, Oligofructose, Sonnenblumenöl, Rohrzucker, Honig, **Magermilchpulver**, Magnesium-Citrat, Calcium-Citrat, Vitamine (Pantothensäure, D, B6, B2, B1, Folsäure, Biotin), Aroma (Vanillin).

Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont sucres / of which sugars	10 g
Nahrungsfasern / fibres alimentaires / fibre	11 g
Eiweiss / protéines / protein	9.9 g
Salz / sel / salt	0.66 g

Auf der Verpackung findet man nicht nur Hinweise zur richtigen Lagerung, sondern auch wertvolle Informationen zu den Zutaten und den Nährstoffen im Produkt. Diese Angaben können helfen, gesündere Lebensmittel auszuwählen.

In der Zutatenliste sind alle Lebensmittel aufgeführt, die im Produkt enthalten sind und zwar entsprechend ihrer Menge in absteigender Reihenfolge. Das heisst: Die Zutat, die am meisten enthalten ist, steht ganz am Anfang. Die Zutat mit dem kleinsten Anteil ganz am Schluss. Dies hilft bei der Einschätzung, welche Zutaten in welchen Mengen enthalten sind. Manchmal erlebt man eine grosse Überraschung, wenn in einer Gemüse-Lasagne kaum Gemüse enthalten ist.

Interessant sind ausserdem die Angaben zu den Nährwerten. In dieser Tabelle ist z. B. angegeben, wie viel Energie, sprich Kalorien, ein Produkt enthält. Oder wie viel Zucker es enthält. Dadurch ist es möglich, verschiedene Produkte miteinander zu vergleichen und eine bewusste Wahl zu treffen.



Neuerdings findet man auf vielen Verpackungen den Nutri-Score. Der Nutri-Score ist eine freiwillige Kennzeichnung durch die Produzenten. Er zeigt auf, wie ausgewogen ein Produkt auf einer Skala von A bis E zusammengesetzt ist. Dabei steht A für ausgewogen und E für unausgewogen.

Der Nutri-Score eines Lebensmittels wird mit einer wissenschaftlich entwickelten Formel berechnet. Positive und negative Inhaltsstoffe bzw. Zutaten eines Lebensmittel werden miteinander verrechnet. Zu den positiven Aspekten gehören der Gehalt an Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewissen Ölen, Nahrungsfasern und Protein. Zu den negativen Aspekten gehören der Gehalt an Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Energie eines Lebensmittel.

Der Nutri-Score hilft, ähnliche Lebensmittel rasch zu vergleichen und die gesündere Wahl zu treffen. So lässt sich mit dem Nutri-Score ein Joghurt mit einem anderen Joghurt vergleichen. Oder eine Pizza mit einer anderen Pizza. Ein Vergleich zwischen einem Joghurt und einer Pizza ist jedoch nicht möglich. Der Nutri-Score darf auch nicht als Empfehlung verstanden werden. Grün bedeutet also nicht, dass man von diesem Lebensmittel unbegrenzt essen sollte und rot bedeutet auch nicht, dass dieses Lebensmittel verboten sei. Er ist jedoch eine sinnvolle Ergänzung zu den Ernährungsempfehlungen und unterstützt die Konsument/innen dabei, beim Einkauf die «gesündere» Wahl zu treffen.

Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020

 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von

 Beisheim Stiftung

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Die vorliegende Präsentation wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit freundlicher Unterstützung von der Beisheim Stiftung und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

Quelle:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2016): Merkblatt Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln