



ggg
essen
.ch

gut, gesund & günstig essen

Gesund essen mit kleinem Budget

Die Lebenssituation



- Alleine?
- Als Paar?
- In Gesellschaft?
- Nähe von Geschäften?
- Mittagstischangebote?
- Fit?
- Pflegebedürftig?
- ...

Finanzielle Situation

- (noch) weniger Einkommen
- kleinere Portionen nötig – aber gleicher Bedarf (ausser bei Energie) -> evtl. mehr Ausgaben; gute Überlegungen nötig

Frage: Kann ich mich günstig und ausgewogen ernähren?

Antwort: Ja und es braucht eine gute Planung und evtl. eine Anpassung der Ernährungsgewohnheiten

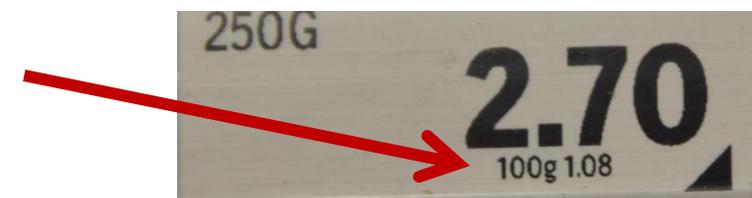
Tipps für den
Einkauf

planen

an die Vorräte denken

gezielt einkaufen

Preise vergleichen



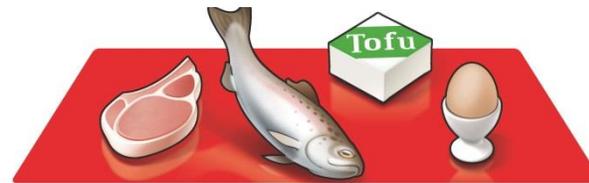
einfach und
selbergemacht
versus fertig



sparsam



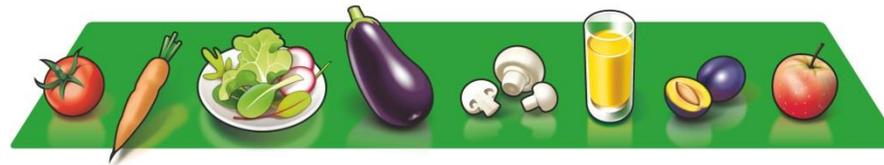
sparsam; Nüsse genug



Fleisch sparsam
Milchprodukte nature, genug



Günstige Angebote,
Bohnenkerne



Saisonal, TK, Eingemachtes



Hahnenwasser und Tee,
keine Kaffeekapseln

Flyer: Einkauf

Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen

- Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Verwenden Sie Reste und ergänzen Sie diese zu vollständigen Menüs.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen!
- Achtung: Grosse Einkaufswagen verführen dazu, mehr einzukaufen als geplant.
- Kaufen Sie lang haltbare Produkte in grossen Packungen.

In 16 Sprachen

Werbefallen

- Hält das Produkt, was die Bilder versprechen?
- Wie viel Getreide, Früchte oder Nüsse sind wirklich in dem Produkt?
- Wie viel Zucker ist in einem Müesli, Crunchy, Fertigprodukt oder Jogurt?
- Kosten die Packungen einer Dreierpackung in der Aktion wirklich weniger als die Einzelpackung?
- Reicht das Verfallsdatum bzw. Haltbarkeitsdatum?

Tipps für die Lagerung

Vorratsschrank

- Müesliflocken
- Mehl, Reis, Teigwaren
- Knäckebrot
- Nüsse, Trockenfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Konserven
- UHT-Milch
- Pflanzenöl

Kühlschrank

- Milch, Joghurt, Käse
- Eier
- Butter
- Konfitüre
- Speisereste
- Gemüse
- gewisse Früchte

Tiefkühlfach

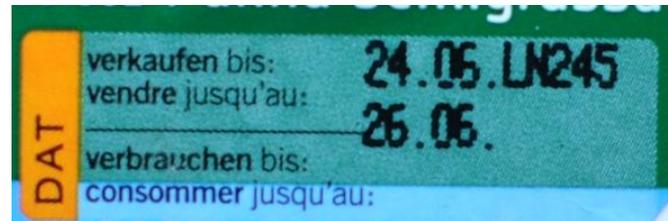
- Tiefgefrorenes Früchte und Gemüse
- Vollkornbrot in Scheiben
- Gefrorenes Fleisch/ Fisch
- vorgekochte Mahlzeiten

Haltbarkeit

Mindestens haltbar bis / a consommer avent
le / da consumare entro il:

11.02.2014

➔ Genuss nicht eingeschränkt, wenn Datum erreicht



➔ Abgelaufene Ware gut kontrollieren, eventuell nicht mehr verzehren; Hackfleisch und Poulet wegwerfen

Vorkochen

- Gute Planung: Menüplan und Einkauf
- Ist der Blumenkohl zu gross, dann für 2 Mahlzeiten oder mehr kochen
- Kühlen – geeignete Gefässe
- Tiefgefrieren - Buchführung für Überblick

Flyer: Lagerung und Vorratshaltung

Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben

- **Kühlschrank:** auf +5 Grad stellen
- Oberstes Fach: Käse, Essensreste, saure Gurken etc.
 - Mittleres Fach: Milch, Joghurt, Rahm, Quark
 - Unteres Fach: Fleisch, Wurst, Fisch
 - Schublade: Salat und kälteunempfindliche Gemüse und Früchte
 - Türe: Butter, Eier, Saucen, Mayonnaise, Senf, Konfitüre, Getränke
- **Reste**
- Speisereste und Reste in Konservendosen in gut verschliessbare Gefässe umfüllen und in den Kühlschrank stellen.



Sprachversionen
der Flyer auf
www.gggessen.ch

Budget	Schwangerschaft / Säugling / Kleinkind	Gemeinschaftsverpflegung
Methodik	Kinder und Eltern	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Rezepte	Jugendliche	Anknüpfung an Projekte
Umsetzungsbeispiele	Erwachsene	Weiterführende Informationen

Alle Dokumente auf einen Blick

Flyer "Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen" in verschiedenen Sprachen

"Conseils pour vous aider à acheter des produits bon, sains et avantageux" dans différentes langues

"Consigli, per Voi per una spesa, buona, sana er economica" in diverse lingue

"Tips to shop healthily and affordable" in different languages

[Deutsch](#)

[Albanisch](#)

Flyer "Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben" in verschiedenen Sprachen

"Quelques conseils afin que les aliments restent frais et consommable plus longtemps" dans différentes langues

"Consigli per conservare e mantenere freschi gli alimenti più a lungo" in diverse lingue

"Tips to keep food fresh and edible for longer" in different languages

[Deutsch](#)

[Albanisch](#)

Zutatenliste und Nährwerte

Zutaten: Vollkorn-**Haferflocken**, Cornflakes (Mais, Salz, **Gerstenmalz**), **Weizen-Soja-Flakes** (**Weizen**, **Soja**, Rohzucker, Fructose, Salz, **Gerstenmalz**), Getreide-Crispies (Reis, Mais, Vollkornmehl (**Weizen**, **Roggen**, **Gerste**), fettarmes Kakaopulver, Salz), Kokosflocken, Mehl (**Weizen**, **Roggen**), **Haselnüsse** geröstet 5.6 %, Oligofructose, Sonnenblumenöl, Rohzucker, Honig, **Magermilchpulver**, Magnesium-Citrat, Calcium-Citrat, Vitamine (C, E, Niacin, Pantothe... D, B6, B9, B1, Folat... Biotin, B12), Salz, Aroma (V...

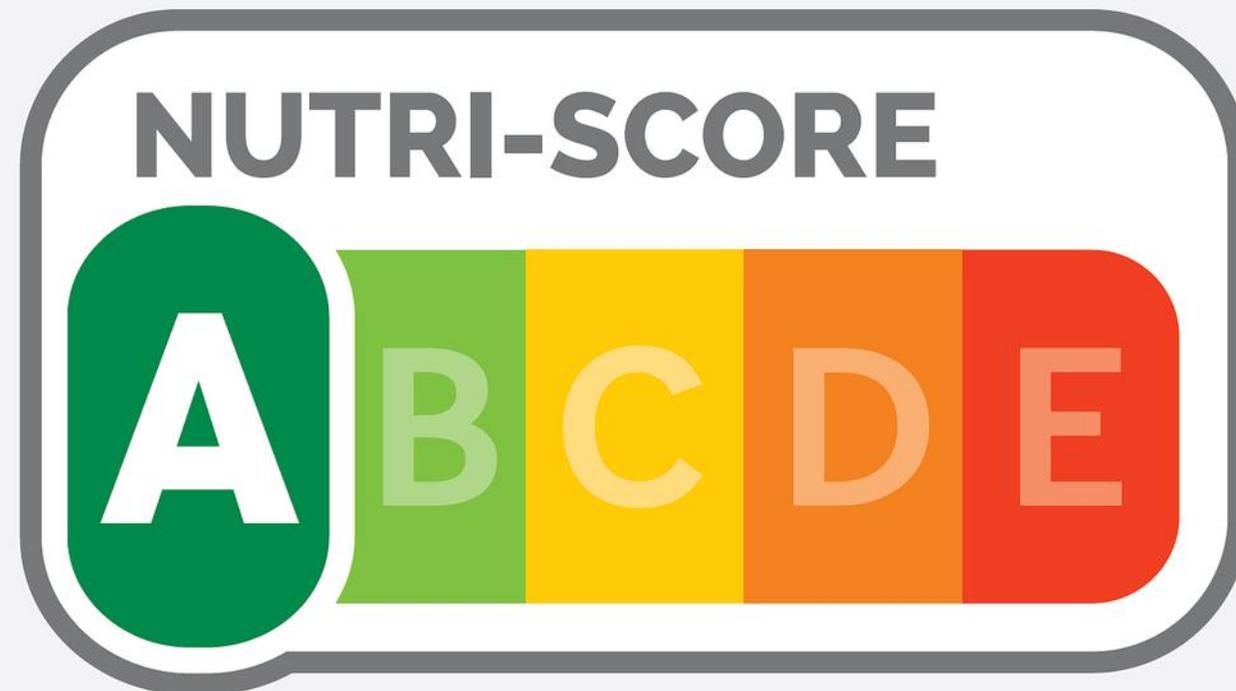
Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont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

Zutatenliste und Nährwerte

Zutaten: Vollkorn-**Haferflocken**, Cornflakes (Mais, Salz, **Gerstenmalz**), **Weizen-Soja-Flakes** (**Weizen**, **Soja**, Rohzucker, Fructose, Salz, **Gerstenmalz**), Getreide-Crispies (Reis, Mais, Vollkornmehl (**Weizen**, **Roggen**, **Gerste**), fettarmes Kakaopulver, Salz), Kokosflocken, Mehl (**Weizen**, **Roggen**), **Haselnüsse** geröstet 5.6 %, Oligofructose, Sonnenblumenöl, Rohzucker, Honig, **Magermilchpulver**, Magnesium-Citrat, Calcium-Citrat, Vitamine (C, E, Niacin, Pantothe... B1, B2, B6, B9, B12, Folsäure, Biotin, B12), Salz, Aroma (V...

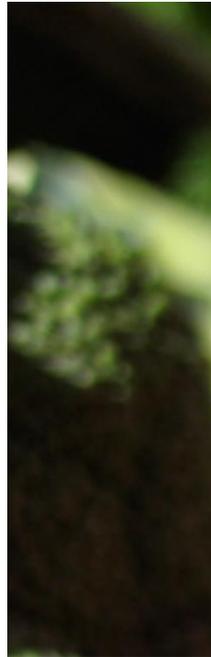
Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont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

Der Nutri-Score



➔ zum Vergleich von ähnlichen Lebensmitteln

Webseite



Flyer Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen
Flyer Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben
Flyer Tipps für den Umgang mit Geld

Souverän den Haushalt führen
Tipps gegen die Lebensmittelverschwendung

Gut, gesund und günstig essen? Das geht nicht? Wir sagen: Doch es geht!

Gute Planung des Wocheneinkaufs, Produktvergleiche, sachgerechte Lagerung und Resteverwertung helfen, kostengünstig, gut und auch noch gesund zu essen.

Dazu bieten wir Hilfen in verschiedenen Sprachen an:

[Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen](#)
[Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben](#)
[Souverän den Haushalt führen](#)
[Tipps für den Umgang mit Geld](#)

