



11.11.2021

Gut, gesund und günstig essen

PROGRAMM

- Einleitung
- Produktinformation für den smarten Einkauf
- Gutes, Gesundes im Teller – ohne das Budget zu sprengen
 - Fokus: das teuerste Lebensmittel im Teller
- Verarbeitete Lebensmittel: Worauf achten?
- «Gesundes» Etikett = gesundes Produkt?
- Ohne Food Waste - gut, gesund und günstiger essen
- Schlussfolgerung

Illustrationen: © FRC, Shutterstock oder wie angegeben.

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

Vereinigung, die von und für Konsument:innen finanziert ist.
Als gemeinnützig anerkannt – unabhängig von jeglichem Einfluss.

3 Schlüsselaufgaben:

- Konsument:innen **HELFEN**
- Sie objektiv und unabhängig **INFORMIEREN**
- Konsument:innen gegenüber politischen und wirtschaftlichen Entscheidungsträgern **VERTRETEN**

26 000 Mitglieder – 20 Angestellte – 220 Ehrenamtliche

Je zahlreicher wir sind, desto mehr politisches Gewicht und Handlungsmöglichkeiten haben wir – gemeinsam werden wir besser gehört.

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Ausgewogen essen mit der Pyramide



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Für Kinder von 4-12: die Ernährungsscheibe



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

PRODUKTINFORMATION FÜR DEN SMARTEN EINKAUF



PRODUKTINFORMATION FÜR DEN SMARTEN EINKAUF

- **Auf Verpackungen immer obligatorisch:**

- Bezeichnung
- Hersteller (oder Importeur, Detailhändler)
- Produktionsland
- Gewicht / Volumen
- Datum



- **Obligatorisch auf verarbeiteten Lebensmitteln:**

- Zutatenliste inklusive Zusatzstoffe; Allergene gut sichtbar
- Mengenangabe für hervorgehobene Zutaten
- Herkunft mengenmässig wichtiger Zutaten
- Nährwerte
- Wenn nötig: Gebrauchsanleitung / Aufbewahrung

PRODUKTINFORMATION FÜR DEN SMARTEN EINKAUF

- **Offen verkaufte Lebensmittel:**
 - Alle Pflichtinformationen müssen mündlich erteilt werden.
 - Eventuelle GVO: schriftlich
- **Offen verkauftes Fleisch und Fisch:**
 - Herkunftsland (bei Seefisch Fanggebiet): immer schriftlich
- **Offen verkauftes, importiertes Fleisch:**
 - Eventuelle Anwendung hormoneller oder nichthormoneller Leistungsförderer wie Antibiotika: schriftlich

PRODUKTINFORMATION FÜR DEN SMARTEN EINKAUF

- Preis am Regal - (Abtropf-) Gewicht auf der Verpackung
- **Immer den Kilopreis vergleichen** (oder 100 g)
- Stückware eventuell wiegen



Schinken X:
Preis: 6,80 Fr. – Gewicht: 100 g
Kilopreis: 68 Fr./kg

Schinken Y:
Preis: 7,60 Fr. – Gewicht: 200 g
Kilopreis: 37,90 Fr./kg

GUTES, GESUNDES IM TELLER OHNE DAS BUDGET ZU SPRENGEN



GUTES, GESUNDES IM TELLER

Essen mit der Pyramide: viel pflanzlich

- 5 farbenfrohe Früchte und Gemüse
- Möglichst volles Korn
- 3 abwechslungsreiche Milchprodukte
- 1 proteinhaltiges Lebensmittel
- 1 Handvoll Kerne oder Nüsse
- Nicht zu viel Zucker und Salz
- Wasser als Durstlöscher



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte => 1 Portion

- Liefern Eiweiss, Vitamine, Eisen
- Wichtig für Aufbau und Reparatur der Zellen

Milchprodukte => 3 Portionen

- Liefern Eiweiss + Kalzium
- Gut für den Knochenaufbau



PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

MILCHPRODUKTE

5 mal 1 Portion – 5 verschiedene Preise

2 dl Milch	180 g Natur- joghurt	200 g Quark	30 g Gruyère	60 g Tomme
0,26 Fr.	0,40 Fr.	0,60 Fr.	0,60 Fr.	1,20 Fr.

Indikative Richtwerte

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU, HÜLSENFRÜCHTE

5 mal 1 Portion – 5 verschiedene Preise

60 g
Linsen
+ 120 g
Reis

0.50 Fr.

2 Eier

1.20 Fr.

120 g
Tofu

1.55 Fr.

120 g
Seehecht
TK

1.95 Fr.

120 g
Beefsteak

6.60 Fr.

Indikative Richtwerte

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

FLEISCH IM VERGLEICH

	Fett g/100g	Protein g/100g	Salz g/100g
Rind, Brust gekocht*	15,6	28,3	0,1
Entrecôte , medium gebraten*	4,6	30,2	0,1
Rind, Gehacktes , gebraten*	8,9	32,6	0,2
Rind, Siedfleisch , mager, gekocht*	7,1	31,7	0,1
Schwein, Schulterbraten , gebraten*	3,3	29,6	0,2
Schweinsbratwurst , gebraten*	22,3	19,8	2,1
Cervelat *	21,5	13,4	2,1

*ohne Zugabe von Fett und Salz

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank BLV

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen

	Trocken => gekocht* Fr./kg	Dose => abgetropft Fr./kg
Aldi	1.43 Happy Harvest	4.13 Nature's Gold
Coop	2.36 Naturaplan bio	3.75 Prix Garantie
Denner		5.42 Cirio
Lidl	1.19 Golden Sun bio	3.73 Freshona
Migros	1.96 Alnatura bio	4.40 M Classic

*Über Nacht eingeweicht + 10-20 Minuten im Dampfdrucktopf

Indikative Richtwerte Okt./Nov. 2021

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

NÜSSE

Un résultat de haute tenue. Pour un produit sain, ça tombe bien!

										
	SEEBERGER Mélange de noix	QUALITÉ & PRIX Mélange de noix	ALESTO Nusskernmischung	MORGA Mixed Nuts	NATURAPLAN Mélange de noix	NECTAFLO Mélange de noix	HAPPY HARVEST Nussvariation	DENNER Mélange de noix	SUN QUEEN Mélange de noix	M-BUDGET Mélange de noix
DISTRIBUTEUR	Coop	Coop	Lidl	Coop	Coop	Manor	Aldi	Denner	Migros	Migros
POIDS (G)	200	200	200	250	150	200	200	200	200	200
PRIX	8.45	4.50	2.99	7.95	4.50	5.60	2.99	3.-	4.35	3.20
PRIX/KG	42.25	22.50	14.95	31.80	30.-	28.-	14.95	15.-	21.75	16.-
CONTENU (classé par ordre d'importance)	Noisettes, amandes, cajou, noix	Noisettes, pécan, cajou, amandes, noix du Brésil	Noix, noisettes, cajou, amandes	Noisettes, amandes, noix du Brésil, cajou	Cajou, noisettes, amandes, noix	Amandes, noisettes, cajou, pécan	Noisettes, cajou, noix, amandes	Noisettes, cajou, amandes, noix	Noisettes, amandes, cajou, pécan, noix, pignons	Noisettes, cajou, amandes, noix
MOSH/POSH (30%)	●●	●●	●●	●●	■	●●	●	●	●●	●
MOAH (30%)	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	■	●●	■
OXYDATION (20%)	●●	●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●●
ORIGINE DÉCLARÉE (20%)	●●	●●	●●	■	●●	■	▲	●●	▲▲	▲▲
APPRÉCIATION GLOBALE	●● 100%	●● 90,8%	●● 90,7%	●● 86,4%	●● 85,9%	●● 84%	● 75,8%	● 70,7%	● 69,4%	■ 56,4%

frc mieux choisir | septembre 2020 | N°129

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin.

●● = très bon ● = bon ■ = satisfaisant ▲ = peu satisfaisant ▲▲ = insuffisant

Nussmischungen im Test: Auch Günstige können gut sein.

FRC Mieux choisir September 2020

BUDGET-MARKEN

- **Unverarbeitete Lebensmittel: häufig gut**
 - Kartoffeln, Rüebli, Äpfel, Zwiebeln
 - **Beachten:** Herkunft
- **Wenig verarbeitete Lebensmittel: oft ok**
 - Milch, Joghurt, Haferflöckli, Parboiled Reis, Nüsse, Tiefgefrorenes (Spinat), Konserven (Tomaten), Vollkorn- und Ruchbrot
 - **Beachten:** ungewürzt, wenig Zutaten, Herkunft, Salz, keine Zusatzstoffe und Aroma
- **Verarbeitete Lebensmittel: seltener interessant**
 - **Beachten:** minderwertige Zutaten, Salz, Zucker, Fett

VERARBEITETE LEBENSMITTEL WORAUF ACHTEN?



VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

1. Zutaten

- Viel Zucker oder Fett?
- Natürliche Nahrungsmittel oder ultra-raffinierte Komponenten?

2. Nährwert

- Enthaltener Zucker, Salz, Fett?

3. Verarbeitungsgrad

- Zusatzstoffe zur Verschönerung (Farbstoffe, Süßungsmittel, Geschmacksverstärker, Aromen)?
- Zusammengefügt aus pürierten, minderwertigen Zutaten?
- Formgebung, um ein natürliches Produkt vorzutäuschen?
- Wasser und Bindemittel um das Volumen zu vergrößern?

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Zutatenliste: Angaben in absteigender Reihenfolge

Mandel-Eiweissgebäck mit Haselnusscrème-Füllung (46%)

Zutaten: Zucker, Mandeln 14%, Pflanzenfett/-öl ungehärtet (Palm, Kokos, Erdnuss), Weizenmehl, Haselnüsse 6%, Maisstärke, Reisstärke, Eiweisspulver, Magermilchpulver, Milchserum, Dextrose, Glucosesirup, Kakaomasse, Caramelzucker, Backtriebmittel: Diphosphate und Natriumcarbonate, Emulgator: Lecithine (Soja), Eipulver, Kochsalz, natürliches Aroma. *Kühl und trocken lagern.*

© FRC

Hauptaugenmerk:

- Ist Zucker drin?
- Ist Fett drin?
- Welches Fett?
- Ist Salz drin?

Ausserdem:

- Zusatzstoffe?
- Aroma?
- Hochraffinierte Zutaten?

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Zutatenliste: Angaben in absteigender Reihenfolge

Mandel-Eiweissgebäck mit Haselnusscrème-Füllung (46%)

Zutaten: **Zucker**, Mandeln 14%, Pflanzenfett/-öl ungehärtet (Palm, Kokos, Erdnuss), Weizenmehl, Haselnüsse 6%, Maisstärke, Reisstärke, **Eiweisspulver**, **Magermilchpulver**, **Milchserum**, **Dextrose**, **Glucosesirup**, Kakaomasse, **Caramelzucker**, Backtriebmittel: Diphosphate und Natriumcarbonate, Emulgator: Lecithine (Soja), **Eipulver**, Kochsalz, natürliches Aroma. Kühl und trocken lagern.

© FRC

Hauptaugenmerk:

- **Ist Zucker drin:** Zuckerarten, -ose, Sirup, Caramel, Honig, Malz...
- Ist Fett drin?
- Welches Fett?
- Ist Salz drin?

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Zutatenliste: Angaben in absteigender Reihenfolge

Mandel-Eiweissgebäck mit Haselnusscrème-Füllung (46%)
Zutaten: Zucker, Mandeln 14%, Pflanzenfett/-öl ungehärtet (Palm, Kokos, Erdnuss), Weizenmehl, Haselnüsse 6%, Maisstärke, Reisstärke, Eiweisspulver, Magermilchpulver, Milchserum, Dextrose, Glucosesirup, Kakaomasse, Caramelzucker, Backtriebmittel: Diphosphate und Natriumcarbonate, Emulgator: Lecithine (Soja), Eipulver, Kochsalz, natürliches Aroma. Kühl und trocken lagern.

Hauptaugenmerk:

- Ist Zucker drin?
- **Ist Fett drin?**
- **Welches Fett:** Palm, Kokos, Baumwollsaamen...
- Ist Salz drin?

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Zutatenliste: Angaben in absteigender Reihenfolge

Mandel-Eiweissgebäck mit Haselnusscrème-Füllung (46%)

Zutaten: Zucker, Mandeln 14%, Pflanzenfett/-öl ungehärtet (Palm, Kokos, Erdnuss), Weizenmehl, Haselnüsse 6%, Maisstärke, Reisstärke, Eiweisspulver, Magermilchpulver, Milchserum, Dextrose, Glucosesirup, Kakaomasse, Caramelzucker, Backtriebmittel: Diphosphate und Natriumcarbonate, Emulgator: Lecithine (Soja), Eipulver, Kochsalz natürliches Aroma. Kühl und trocken lagern.

© FRC

Hauptaugenmerk:

- Ist Zucker drin?
- Ist Fett drin?
- Welches Fett?
- **Ist Salz drin:** Kochsalz, Meersalz...

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Nährwerte:

Energie

Fett (ges. Fettsäuren)

Kohlenhydrate (Zucker)

(Nahrungsfasern)

Eiweiss

Salz

Hauptaugenmerk:

- Zucker? > 5 g
- Welches Fett?
- Salz? > 0,3 g

100 g enthalten/contiennent/contain	
Energiewert/valeur énergétique/energy value	2150 kJ (515 kcal)
Fett/lipides/fat	27 g
davor gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés/of which saturates	13 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	59 g
davon Zucker / dont sucres / of which sugars	42 g
Eiweiss/protéines/protein	8 g
Salz/sel/salt	0.22 g

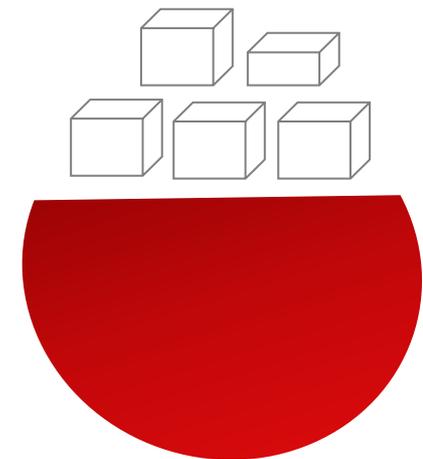
© FRC

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?



„Kinder“-Lebensmittel sind oft teurer und meist zu süß, um gut für die Gesundheit zu sein.



Mehr als 4 Stück Zucker stecken in einer Portion mit 50 g Frühstücksflocken.

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?



Nur ein „Fruchtsaft“ enthält 100% Saft.

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF ACHTEN?

Etwa 0,55 Fr./180g



ca. 14 g Erdbeere



Mittlerer Gehalt zugesetzter Zucker: ca. 16 g

Etwa 0,55 Fr. für 120 g Joghurt
+ 60 g Früchte

Zugesetzter Zucker:
4 g reicht - und es geht auch ohne.

Indikative Richtwerte

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

UNVERARBEITET = OFT GÜNSTIGER

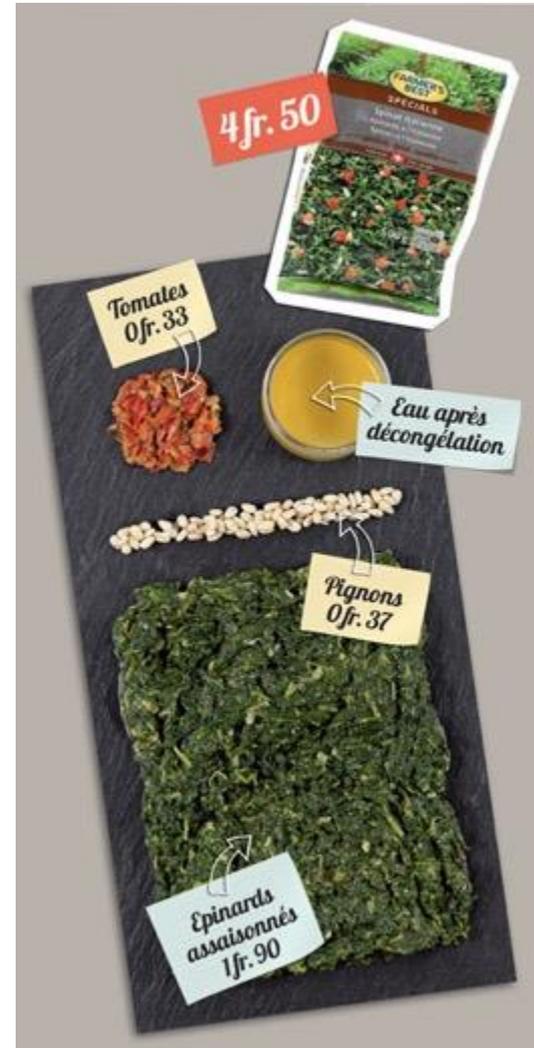
Preis:
2,90 Fr.

Zutaten:
0,51 Fr.



Preis:
4,50 Fr.

Zutaten:
2,60 Fr.



Indikative Richtwerte
© FRC

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

UNVERARBEITET = OFT BESSER

Salzgehalt im Vergleich: Fischfilet Bordelaise

						
Marke	Findus	M Classic	Qualité & Prix	Denner	Ocean Sea	Almare Seafood
Händler	Denner	Migros	Coop	Denner	Lidl	Aldi
Salz g/100g	0.29	0.75	0.80	0.80	0.98	1.0

Mehr Infos: [frc.ch/sel](https://www.frc.ch/sel)

Bis zu 3 x mehr Salz

Test FRC: 2018

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

UNVERARBEITET = OFT BESSERE QUALITÄT



Mehr Infos:
frc.ch/proteines

33-48% Panade

Test FRC Fischstäbchen Juli 2021

«GESUNDES» ETIKETT GESUNDES PRODUKT?



«GESUNDES» ETIKETT GARANTIE FÜR EIN GESUNDES PRODUKT?

Angaben zum Thema Gesundheit wie



... bezeichnen nicht unbedingt das gesündeste Produkt.

«GESUNDES» ETIKETT

GARANTIE FÜR EIN GESUNDES PRODUKT?

Gleicher Hersteller

Ähnlicher Proteingehalt

Produkt mit Protein-Claim

=> teurer

Mehr Infos:

frc.ch/proteines



«GESUNDES» ETIKETT

GARANTIE FÜR EIN GESUNDES PRODUKT?



© FRC

Rote Beeren und Vollkorn?

Ja: Vollkorn

Aber: 1/4 Zucker +
«Apfelstücke mit Erdbeer-
geschmack» statt Erdbeeren.



Valeurs nutritionnelles / Nährwert	
Energie	300 kcal
Matières grasses/Vettes/Fett	8,2 g
dont acides gras saturés	4,9 g
waarvan verzadigde vetzuren	
davon gesättigte Fettsäuren	
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate	68 g
dont sucres/waarvan suikers/davon Zucker	27 g
Fibres alimentaires/Vezels/Ballaststoffe	9,9 g
Protéines/Eiwitten/Eiweiß	6 g
Sel/Zout/Salz	0,58 g
Vitamines/Vitaminen/ Vitamine:	per 100 g (%AR/%RI)
Niacine (B3/PP)/Niacin	15,2 mg (30%)
Thiamine (B1)/Thiamin	1,3 mg (26%)
Acide folique (B9)/Foliumzuur/Folsäure	

Mehr Infos: frc.ch/mieux-decrypter-les-emballages

OHNE FOOD WASTE

GUT, GESUND UND GÜNSTIGER ESSEN



OHNE FOOD WASTE

GUT, GESUND UND GÜNSTIGER ESSEN

Ca. 37% essbare Lebensmittel gehen bei/für uns verloren

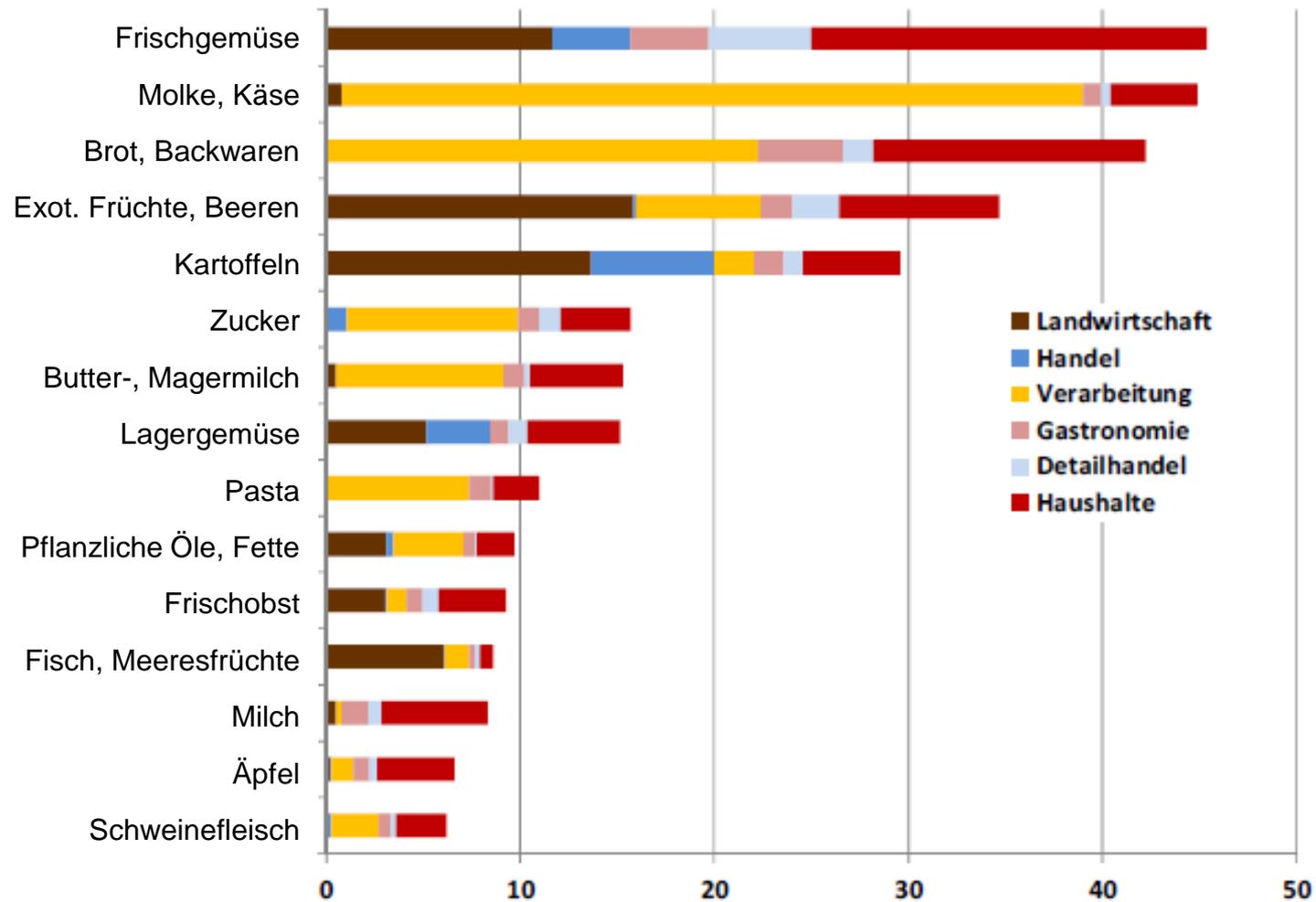
⇒ Unnötige Umweltbelastung

⇒ Unnötige Ausgabe

⇒ Verschwendete Arbeit

LEBENSMITTELVERLUSTE IN DER SCHWEIZ

Verlorene Mengen über die ganze Lebensmittelkette (kg/Person/Jahr)

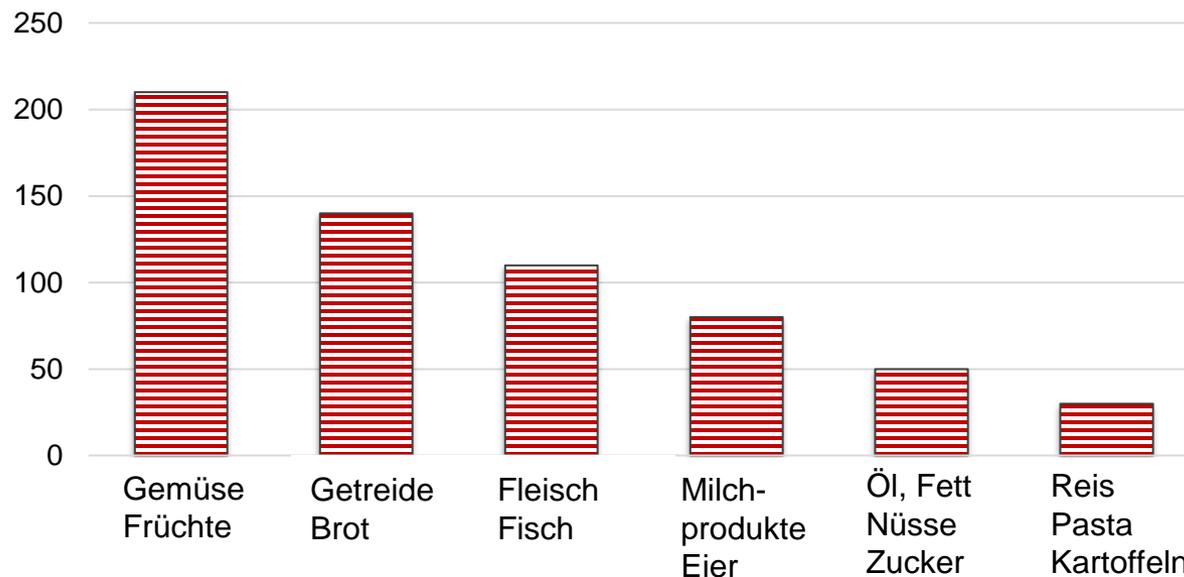


Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotential ETH/ESD 2019

FOOD WASTE IN DEN HAUSHALTEN

- Die Haushalte verlieren jährlich etwa 90 kg pro Person.
- Etwa **600 CHF pro Person** gehen so verloren.

Verlorene Franken pro Person pro Jahr



DIE RICHTIGE MENGE

Früchte und Gemüse: Den Bedarf kennen => die richtige Menge einkaufen



Selleri



Rüebli



Lauch



Chinakohl

© FRC

5 am Tag
1 Handvoll = 1 Portion



Source: Société suisse de nutrition

LEBENSMITTEL GUT LAGERN

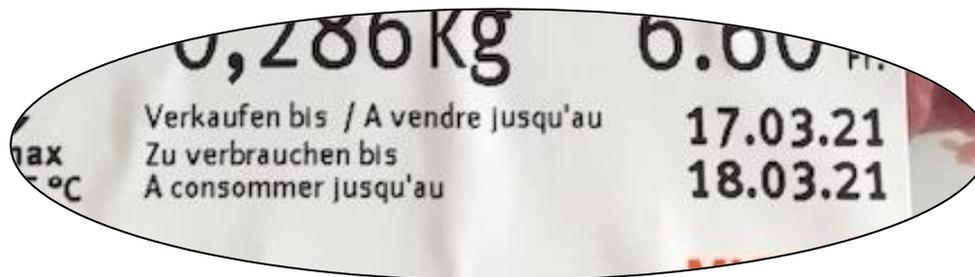


Was bald gegessen werden sollte = nach vorne.

HALTBARKEITSDATEN

Verbrauchsdatum

- **Leicht verderbliche Lebensmittel**
- «zu verbrauchen bis...»
- Darf nicht nach dem Datum verkauft werden
- Schnell verbrauchen
- Die Kühlkette nicht unterbrechen



© FRC

HALTBARKEITSDATEN

Mindesthaltbarkeitsdatum

- **Wenig verderbliche, haltbare Lebensmittel**
- «mindestens haltbar bis... »
- Indikatives Datum – keine Gesundheitsgefährdung
- Der Konsum ist danach möglich, wenn Aussehen, Geruch, Geschmack ok sind.
- Der Verkauf ist nicht verboten, aber ohne zu täuschen!



© FRC

DATUM VERPASST – WAS DANN?

Wenig verderbliche Lebensmittel		Mindestens haltbar bis
Joghurt, Butter	Einige Tage bis zu 2 Wochen nach dem Datum, häufig sogar länger	
Trockenfleisch, -wurst, Hartkäse	Mehrere Wochen nach dem Datum	
Eier	Bis zu 2 Wochen => gekocht essen	
Haltbare Lebensmittel		Mindestens haltbar bis
Reis, Polenta, Pasta, Mehl, Café, Gewürze, Öl, Zucker, Salz, Essig	Sehr lange genießbar, wenn gut gelagert: Konsistenz, Geruch, Geschmack testen	
Biscuits, Schokolade	Mehrere Monate nach dem Datum	
Haltbare Milch	Ungeöffnet etwa 1 Monat nach Datum	
Tiefgefrorenes	Einige Monate nach dem Datum	

Verpackung beschädigt oder aufgebläht, Schimmel => Abfall

RESTE ZÜGIG VERWERTEN

Reste schnell abkühlen und in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Appetitlich verwerten in

- Suppe
 - Gratin
 - Auflauf
 - Salat
 - Quiche...
-
- Rezepte und Tipps auf [frc.ch/gaspillage](https://www.frc.ch/gaspillage)



© FRC

WENIGER WEGWERFEN LOHNT SICH



SCHLUSSFOLGERUNG

- **Unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen:** weniger Zusatzstoffe, bessere Qualität und günstigerer Preis.
- **Billiglinien:** eher für wenig- und unverarbeitete Produkte.
- **Wenig Fleisch guter Herkunft,** dafür oft andere Proteinquellen wie Eier und regelmässig Hülsenfrüchte ist gut für den Geldbeutel und gut für den Planeten.
- **Die Zutatenliste lesen und so kurz wie möglich wählen:** Bilder und Auslobungen täuschen oft.
- **Die nötige Menge kennen, Vorräte gut lagern und Reste verwerten:** weniger Food Waste lohnt sich.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Noch Fragen?

