



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

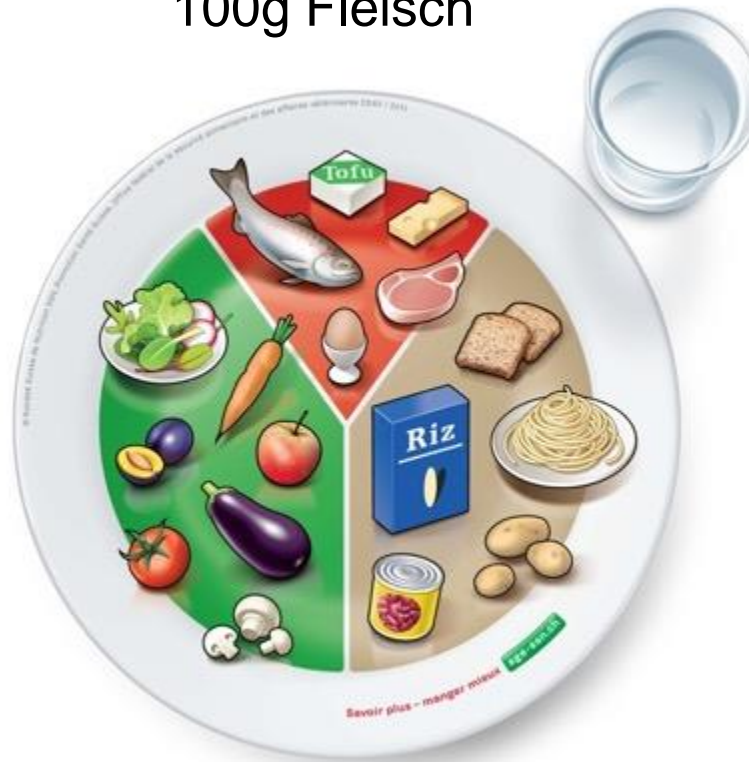
# GUTES, GESUNDES IM TELLER

100g Fleisch

Wasser nach  
Belieben

200g Gemüse

75g Teigwaren



**Teller für eine gesunde,  
erwachsene Person**

Indikative Richtwerte

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
<b>0,26 Fr.</b>	<b>0,40 Fr.</b>	<b>0,60 Fr.</b>	<b>0,60 Fr.</b>	<b>1,20 Fr.</b>

Indikative Richtwerte

# PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

## FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU, HÜLSENFRÜCHTE

5 mal 1 Portion – 5 verschiedene Preise

60 g  
Linsen  
+ 120 g  
Reis

2 Eier

120 g  
Tofu

120 g  
Seehecht  
TK

120 g  
Beefsteak

**0.50 Fr.**

**1.20 Fr.**

**1.55 Fr.**

**1.95 Fr.**

**6.60 Fr.**

Indikative Richtwerte

# PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

## FLEISCH IM VERGLEICH

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

\*ohne Zugabe von Fett und Salz

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank BLV



# PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

## HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen

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

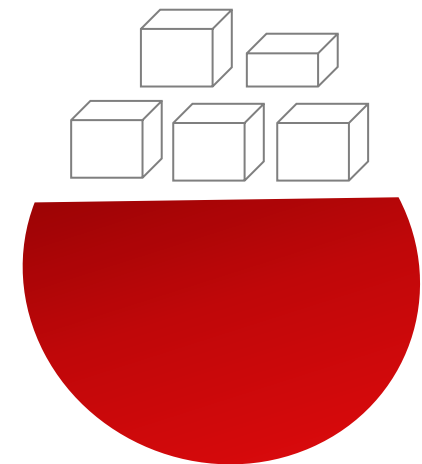
© FRC

# 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?

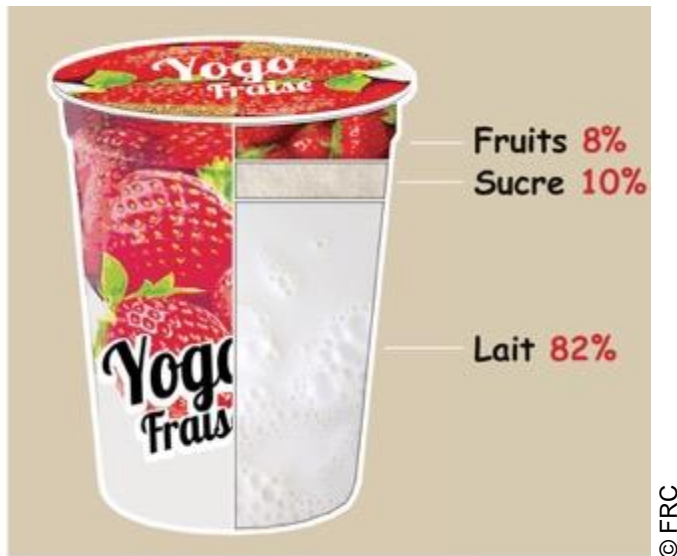


Nur ein „Fruchtsaft“ enthält 100% Saft.

# 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



© FRC

Mehr Infos:  
[frc.ch/proteines](https://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](http://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 kJ (71 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%)
Riboflavine (B2)/Riboflavin	1,3 mg (26%)
Acide folique (B9)/Foliumzuur/Folsäure	0,1 mg (20%)

Mehr Infos: [frc.ch/mieux-decrypter-les-emballages](https://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

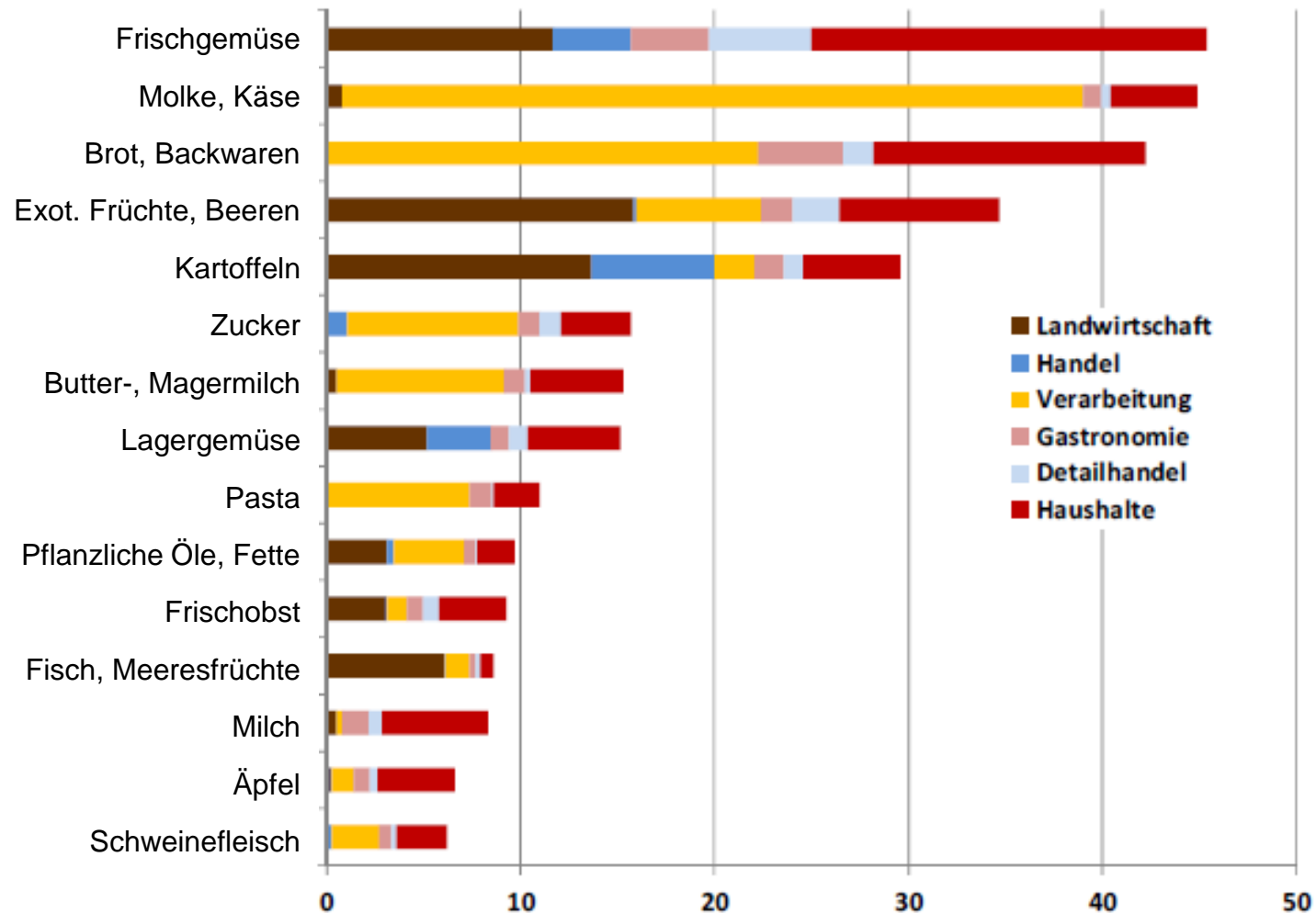
⇒ Unnötige Ausgabe

⇒ Verschwendete Arbeit

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

# LEBENSMITTELVERLUSTE IN DER SCHWEIZ

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

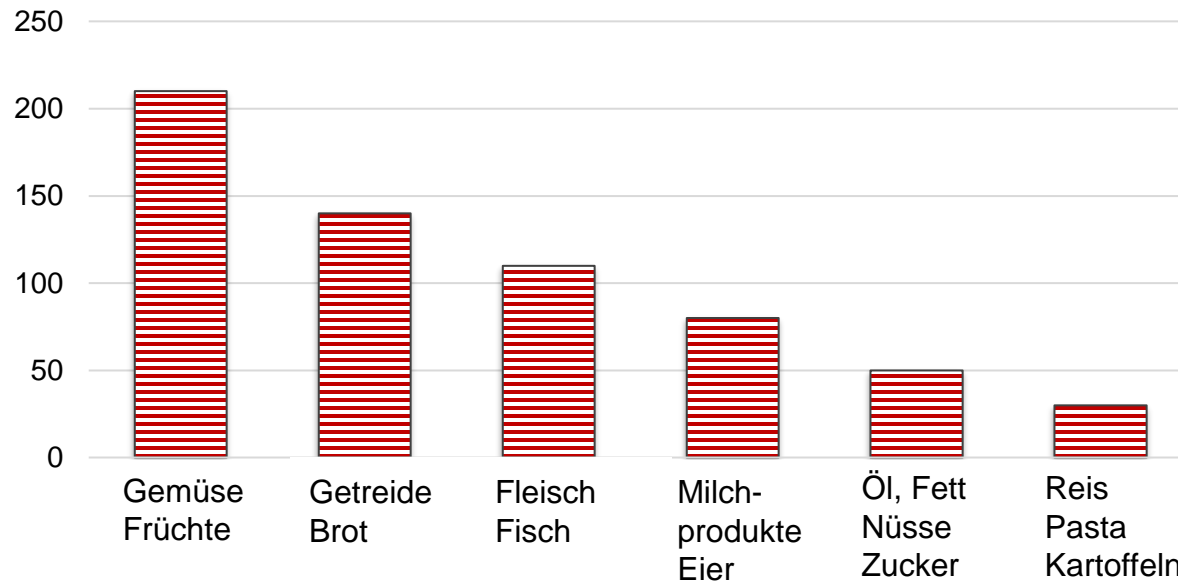


Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotential ETH/ESD 2019

# 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

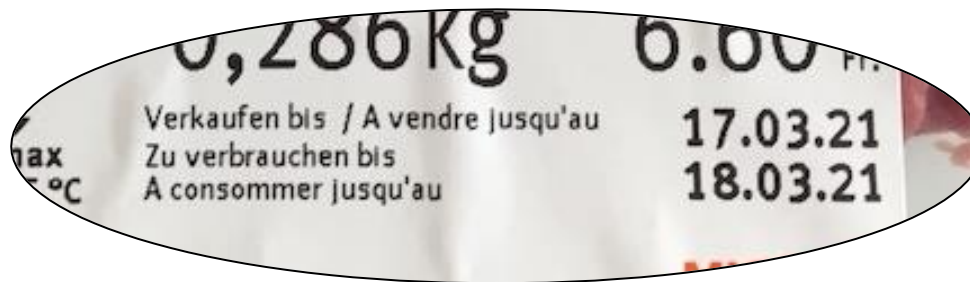


Was bald gegessen werden sollte = nach vorne.

# 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?

<b>Wenig verderbliche Lebensmittel</b>		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	
<b>Haltbare Lebensmittel</b>		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://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?

