verbraucherzentrale Hamburg

Ernährung & Umwelt: So yummy!

Bei dem Thema Ernährung gibt es viele verschiedene Meinungen und jede Menge vermeintliches Expertenwissen. Da kann der Durchblick ganz schön schwerfallen! Viel kosten darf es nicht, aber lecker sollte es trotzdem sein - und natürlich abwechslungsreich. Die gute Nachricht: Das alles ist möglich! Mit ein paar einfachen Tricks tut man ganz nebenbei auch noch der Umwelt etwas Gutes.

© Behörde für Justiz und Verbraucherschutz (BJV)

DAS SOLLTE MAN WISSEN

1. Wer gesund essen möchte, hat es ganz einfach: Unverarbeitete Lebensmittel aus möglichst wenig Zutaten sind der Trick.
2. Wie klappt günstiges Einkaufen am besten? Mit einem Einkaufszettel! So kauft man nur das, was man wirklich braucht.

3. Wer kann und möchte, sollte vor allem Pflanzenkost essen. Das ist gut für den Körper – und die Umwelt.
4. Lebensmittel unnötig wegschmeißen? Besser nicht. Der Geldbeutel und auch das Klima dankt.

Stand: 25.01.2024

Wer wenig Geld und Zeit hat, kann sich nicht gesund ernähren? Das stimmt nicht. Klar, nicht jede oder jeder kann sich extravagante Feinkost leisten. Aber auch im günstigeren Rahmen gibt es Lebensmittel, die sich schnell und einfach zu gesunden Mahlzeiten verarbeiten lassen.

Gesund ernähren

Wie es geht? Ganz einfach: Möglichst bunt und vielfältig essen – vor allem mit saisonalem Obst und Gemüse. Um Gesundheit und Körper etwas Gutes zu tun, ist eigentlich gar nicht viel Aufwand nötig. Jeden Tag das Gleiche sollte es nicht sein. So fehlen bald bestimmte Nährstoffe.

Auch wichtig: Der **Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln**. Vereinfacht gilt, je unverarbeiteter, desto gesünder. Für den Einkauf bedeutet das: Fertiggerichte sollten nur ab und zu im Einkaufskorb landen. Besser sind Produkte, deren Zutatenliste möglichst kurz ist. Am kürzesten sind die Listen bei „Monoprodukten“. Das sind Lebensmittel, die aus nur einer Zutat bestehen, wie zum Beispiel Haferflocken, Reis, Naturjoghurt, Käse, Obst und Gemüse.

Wer die Wahl hat, sollte sich zum Beispiel bei Brot und Nudeln immer für die **Vollkorn-Varianten** entscheiden. Vollkorn enthält viele Ballaststoffe. Diese sind wichtig für die Verdauung – und halten länger satt!

Wenig ausgeben

Lebensmittel können ganz schön teuer sein. Aber ein paar Tricks können helfen, um Geld zu sparen:

- **Einkaufsliste:** Wer ohne Plan (und dazu noch hungrig) einkaufen geht, kauft meist mehr als notwendig. Deswegen: Vorher überlegen, was gekocht werden soll, Vorräte checken und Einkaufsliste schreiben! Wenn es schnell gehen soll, einfach mit dem Smartphone ein Foto vom geöffneten Kühlschrank oder Vorratsregal machen. So lässt sich im Supermarkt abgleichen, welche Produkte noch benötigt werden.
- **Angebote:** Im Supermarkt gibt es regelmäßig wechselnde Angebote. Ist etwas dabei, das oft auf den Tisch kommt, kann es sich lohnen, auf Vorrat zu kaufen. Doch Achtung, Angebote verleiten auch dazu, Dinge zu kaufen, die man eigentlich nicht braucht. Also auch hier vorher überlegen, was sinnvoll ist und wie lange sich die Produkte halten.
- **Geringes Mindesthaltbarkeitsdatum:** Manche Supermärkte bieten Produkte, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum fast erreicht ist, günstiger an. Mit den Produkten rettet man Lebensmittel vorm Wegwerfen und schont den eigenen Geldbeutel (mehr Infos).
- **Untere Regale:** Die meisten Supermärkte sortieren die günstigsten Produkte und Eigenmarken auf den unteren Regalen ein. Auf Augenhöhe befinden sich meistens teurere Markenprodukte.

© istock.com/SolStock

Nachhaltig essen

Lebensmittel verursachen pro Person etwa 15 Prozent der Treibhausgase in Deutschland. Eine **pflanzenbasierte Ernährung** kann die Emissionen um einen großen

Teil reduzieren. Je nach Berechnung führt vegane Ernährung nur etwa zu halb so viel Treibhausgasen wie eine stark fleischhaltige. Eine möglichst pflanzenbasierte Ernährung schont auch den Geldbeutel, denn tierische Produkte können ganz schön teuer sein!

Auch ein regelmäßiger Blick in den Saisonkalender lohnt sich, denn **Obst und Gemüse ist meist günstiger, wenn es Saison hat**! Früchte, die bei uns gerade nicht wachsen, kommen entweder von weit her oder werden hier in beheizten Gewächshäusern angebaut. Das ist teuer und führt zu einem sehr hohen CO2-Fußabdruck.

Ein weiterer Aspekt der klimagerechten Ernährung ist die **Rettung von Lebensmitteln**. Denn landen diese unnötig im Müll, ist das ganze CO2 aus der Produktion, Lagerung und dem Transport umsonst entstanden. Daher nochmals der Tipp: Den Einkauf immer planen und nicht zu viel auf einmal kaufen.

Darüber hinaus könnt ihr **Apps** wie „Too Good To Go“ nutzen. Für einen geringen Betrag geben Restaurants, Supermärkte, Hotels oder Bäckereien die Lebensmittel ab, die sie sonst wegschmeißen würden. Es ist also eine Win-Win-Situation: Die Anbieter verdienen noch etwas, werden ihre übrigen Speisen los – und Käuferinnen und Käufer kommen deutlich günstiger weg.

Gleichermaßen gut für die Umwelt und die Haushaltskasse ist es auch, **Leitungswasser** statt Flaschenwasser zu trinken! Wir haben in Deutschland sehr gutes Leitungswasser, das sich optimal zum Trinken eignen (mehr Infos). Und echte Sprudelfans? Die nutzen zu Hause einfach Sprudelgeräte.

Mahlzeiten vorbereiten

Oft fehlt im Alltag die Zeit für gemütliches und entspanntes Kochen. Um sich trotzdem gesund und ausgewogen zu ernähren, erfreut sich das sogenannte **Meal-Prepping** stetig wachsender Beliebtheit. Dabei handelt es sich um das Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten für die kommenden Tage. Teilweise werden ganze Mahlzeiten in mehreren Portionen vorgekocht oder nur gewisse Lebensmittel wie Kartoffeln, Möhren, Reis, Nudeln oder Hülsenfrüchte, die sich in weitere Gerichte verkochen lassen. Das spart Zeit und Geld, besonders wenn man das Mittagessen unterwegs – in der Uni oder auf der Arbeit – zu sich nimmt. Viele Lebensmittel haben zu große Portionsgrößen für den

Hunger einer Mahlzeit und sind innerhalb weniger Tage zu verbrauchen. Werden diese Lebensmittel sinnvoll auf mehrere Mahlzeiten verplant, spart dies ebenfalls Geld und es entstehen weniger Lebensmittelabfälle.

Neue Rezepte ausprobieren

Die meisten wissen, dass es gesund ist, **ausgewogen und abwechslungsreich zu kochen**. Dennoch ist es schwierig, seine Ess- und Kochgewohnheiten zu ändern. Und so scheitert es am Ende an der Inspiration für neue und leckere Rezeptideen. Eine gute Quelle für Rezepte sind zum Beispiel **soziale Netzwerke und Online-Plattformen**. Auf Pinterest präsentieren Foodblogger alle erdenklichen Gerichte und Rezepte für jeden Geschmack in detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Blogs. Auch Instagram und TikTok können gute Ideen liefern. Wer es lieber klassisch möchte, kann natürlich auch in ein Kochbuch, Magazin oder auf Online-Portalen schauen. Egal, wo gesucht wird, Rezepte haben den Vorteil, dass diese schon die genauen Mengen pro Portion angeben. Gerade das Abschätzen der richtigen Menge ist nicht immer leicht. Achtung: Nicht jeder oder jede, der sich „Ernährungsberater“ oder „Ernährungsexpertin“ nennt, hat eine **fundierte Ausbildung**. Hinter solchen Seiten verbergen sich immer wieder Anbieter von teuren Nahrungsergänzungsmitteln, die versuchen, unauffällig für ihre Produkte zu werben.

Freunde einladen

Wie isst es sich am besten? Natürlich nicht alleine. Deswegen: Freunde oder gute Bekannte schnappen und los geht’s! Mit mehreren bringt es auf jeden Fall mehr Spaß, neue Rezepte auszuprobieren. Auch sollte man sich **Zeit fürs Essen nehmen**, denn der Körper benötigt Ruhe, um sich auf die Nahrungsaufnahme zu konzentrieren. Daher gilt: Sich Pausen gönnen, statt schnell was zwischen die Zähne schieben! Bewusst essen, statt während der Arbeit am Laptop zu verarbeiteten Lebensmitteln greifen.

UNSER RAT

Essen sollte immer Spaß bringen und mit Genuss verbunden sein. Denn nur wenn ihr genießt und abwechslungsreich esst, bleibt ihr langfristig gesund. Wer dazu noch auf eine pflanzenbetonte und regionale Ernährung achtet, tut nicht nur dem deinem eigenen Körper, sondern auch der Erde etwas Gutes.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/junge-leute/ernaehrung