

Gesund ernähren mit wenig Geld

Eine abwechslungsreiche Ernährung muss nicht teuer sein. Wer saisonal einkauft, geschickt bevorratet, selbst kocht und dann auch noch weiß, wie man übrig gebliebene Lebensmittel verwertet, kann sich ausgewogen und auch preiswert ernähren. Wichtige Tipps zur Auswahl der Lebensmittel beim Einkauf, zur Lagerung, zum sparsamen und wertschätzenden Umgang und der Verwendung in Rezepten zu den verschiedenen Jahreszeiten finden Sie hier:

Tipps zum Einkauf und zur Auswahl der Lebensmittel:

- **Gute Planung:** Ein Speiseplan für mehrere Tage erleichtert den Überblick vor dem einkaufen. Alles was nicht im Kühlschrank oder Vorratsschrank für die Wochenplanung ist kommt auf den Einkaufszettel. Damit kann man den Einkauf von überflüssigen Sachen vermeiden. [Planungshilfe für die Speisen-Wochenplanung](#).
- **Einkauf nach der Saison** von Gemüse und Obst: Wenn die Ernte gerade ihren Höhepunkt hat, sind einige Gemüse und Obstsorten besonders günstig. Was gerade Saison hat und aus dem heimischen Anbau und aus Lagerhaltung stammt, zeigt der [Saisonkalender für Obst und Gemüse](#).
- **Gemüse – selber kochen:** Saisonal eingekaufte Gemüsesorten selbst zuzubereiten und mit Kartoffeln, Reis oder Nudel zu kombinieren geht schnell und schmeckt!
- **Tiefkühlgemüse und –Obst:** Neben dem frischen Gemüse und Obst ist auch Tiefkühlware Ruckzuck zubereitet und genauso vitamin- und mineralstoffreich wie frisches. Am preiswertesten sind hier große Ein-Kilogramm-Beutel, aus denen sich die benötigte Menge gut entnehmen lässt. Allerdings sollte man auf fertig gewürzte Gemüse- und Obstzubereitungen und Fertiggerichte eher verzichten.
- **Kartoffeln:** Kartoffeln vom Backblech sind leicht selbst zuzubereiten. Geschmacklich bieten frische Kartoffeln einen Genuss! Vergleicht man außerdem die Grundpreise von frischen Kartoffeln pro Kilo mit dem Grundpreis der Fertigprodukte wie z.B. Pommes, stellt man fest, dass sich die eigene Zubereitung hier lohnt. Die fertigen Backofenpommes haben z.B. einen bis zu 4 Mal höheren Preis als frische Kartoffeln!
- **Milch und Milchprodukte:** Naturbelassene Milchprodukte lassen sich vielfach in der Küche verwenden und zu leckeren Fruchtjoghurts, Obstquarks, Dips oder Kräuterquark verarbeiten. Das ist zwar nicht immer preiswerter als die fertigen Milchprodukte, in der Regel aber schmackhafter und eher empfehlenswert: Der

Zuckergehalt und Salzgehalt kann selbst bestimmt werden und der Geschmack richtet sich nach dem verfügbarem frischen Obst oder den Kräutern und ist damit natürlich.

- **Fleisch, Fisch:** Zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung gehört Fleisch und Fisch nicht zwangsläufig dazu. Bei einer vegetarischen Ernährung mit Milch und Milchprodukten und Eiern kommt man ganz ohne Fleisch und Wurstwaren aus. Für Fleischesser sollte es maximal 2 Mal in der Woche Fleisch sein und 1 Mal pro Woche Fisch. Damit schont man auch den Geldbeutel. Auch bei Fleisch und Fisch ist es besser, auf unverarbeitete Varianten zurück zu greifen, als auf fertig gewürzte und vorbereitete Produkte.
- **Speiseöle:** Als Speiseöl für die Küche ist Raps- oder Olivenöl empfehlenswert. Das Rapsöl kann z.B. raffiniert sein und ist dann besser zum Braten oder Backen geeignet. Ein kaltgepresstes Olivenöl verwendet man eher für Salate und kalte Speisen, um die Vitamine und Fettsäuren darin zu erhalten.
- **Kräuter:** Recht preiswert sind Tiefkühlkräuter, die man das ganze Jahr über benutzen kann. Im Sommer kann man die Kräuter auch frisch z.B. auf dem Markt kaufen.. Gewaschen, geputzt und geschnitten kann man nicht verbrauchte Reste wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Majoran gut in kleinen Tüten einfrieren. Auch getrocknete Kräuter können sehr aromatisch sein.
- **Getränke:** Ein guter und preiswerter Durstlöcher ist Leitungswasser, ab und zu auch gemischt mit Obstsaft. Empfohlen wird die Mischung mit 1/3 Saft und 2/3 Leitungswasser. Ansonsten kann kalter oder heißer Tee aus Kräutern oder Früchten, je nach Jahreszeit, eine Alternative sein.
- **Unterwegs:** Wer sich oft unterwegs verpflegen muss, egal ob bei der Arbeit oder in der Freizeit, sollte ein Getränk und auch einen Snack von zu Hause mitnehmen. Die Angebote für solche gekauften Kleinigkeiten sind meist zu fett- oder zuckerreich und daher nicht zu empfehlen. Gut geeignet sind hier geschnittenes Gemüse und Obst und eine gefüllte Trinkflasche.