Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gut und trotzdem günstig essen

Fr, 15.05.2020 - 11:49

Mit den Tipps der VZS den Teuerungen ein Schnippchen schlagen

Schwierige Zeiten für Verbraucher und Verbraucherinnen: Einkünfte brechen weg, zugleich sind die Preise vor allem für frische Lebensmittel angestiegen. Die Verbraucherzentrale Südtirol zeigt mögliche Einsparpotenziale an anderer Stelle auf.

Im Durchschnitt um 2,7% höher als im April des Vorjahres waren heuer im April die Preise für Lebensmittel, das zeigen die aktuellen Daten des Nationalen Instituts für Statistik ISTAT. Vor allem für unverarbeitete Produkte müssen die Verbraucher und Verbraucherinnen nun tiefer in die Tasche greifen. Hochgerechnet auf ein Jahr, würden für eine vierköpfige Familie Mehrausgaben von rund 220 Euro für den Einkauf von Lebensmitteln anfallen, rechnet die italienische Verbraucherschutzorganisation UNC vor. Zum Teil sind die höheren Preise für landwirtschaftliche Produkte durch kompliziertere Auflagen bei den Transporten und das Fehlen von Erntehelfern bedingt. Doch nicht alle Preissteigerungen erscheinen nachvollziehbar, die Antitrust-Behörde hat bereits entsprechende Voruntersuchungen eingeleitet.
Angesichts dieser Entwicklung und der knapper gewordenen Familienbudgets fragen sich Verbraucherinnen und Verbraucher wahrscheinlich, ob eine ausgewogene Ernährung noch leistbar sei.

Gut essen ohne Kostenexplosion
„Wenn es gelingt, die eigenen Ernährungs-, Einkaufs- und Kochgewohnheiten zu optimieren, dann ergeben sich daraus gewisse Einsparpotenziale“, glaubt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Diese können helfen, die Mehrkosten für bestimmte Lebensmittel auszugleichen.“ Aber auch Vorteile für die eigene Gesundheit und sogar eine geringere Umweltbelastung lassen sich dadurch erreichen.
„Eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Maßnahmen ist es, mehr Leitungswasser – gerne

auch in Form von Tee – zu trinken und weniger abgepackte Getränke, auch weniger Flaschenwasser, zu kaufen“, so die Ernährungsfachfrau der VZS.
Beträchtliche Summen können eingespart werden, wenn die Lebensmittelverschwendung in den Haushalten verringert wird. Untersuchungen und Schätzungen zufolge landen in den Haushalten Italiens, Deutschlands, Österreichs und der Schweiz jährlich zwischen 40 und 80 kg Lebensmittel in der Tonne – pro Kopf. Mindestens die Hälfte, vielleicht sogar bis zu zwei Drittel davon wären vermeidbar. Der Wert der vermeidbaren Lebensmittelabfälle wird pro Haushalt und Jahr auf 250 bis knapp 800 Euro geschätzt (Quelle: WWF Österreich und Universität für Bodenkultur 2020).
Mit den einfachen Tipps der Verbraucherzentrale (siehe Kasten) lässt sich Lebensmittelverschwendung vermeiden und bares Geld sparen. Das gemeinsame Erstellen eines wöchentlichen Familien-Menüplans kann übrigens dabei helfen, gezielt nur jene Lebensmittel einzukaufen, die man dann auch wirklich zubereitet und isst.
Erntefrisches Gemüse und Obst wird während der jeweiligen Haupterntesaison oft günstiger angeboten als außerhalb der Saison. Bauernmärkte bieten eine gute Gelegenheit, sich mit lokal produzierten frischen Lebensmitteln zu versorgen.
Eine Kostenersparnis ergibt sich auch durch eine Verringerung des (durchschnittlich zu hohen) Konsums von Fleisch, Süßwaren, Fertiggerichten und alkoholischen Getränken. Wird weniger oft Fleisch gekauft und gegessen, dann wird durch die Kosteneinsparung sogar eine bessere Fleischqualität leistbar. Eine proteinreiche, gesundheitlich wertvolle und preisgünstige Alternative zu Fleisch sind getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen – sie sind zudem sehr vielseitig verwendbar, für Suppen, Aufstriche, lauwarme Salate, gebratene Laibchen und mehr. Besser für das eigene Wohlbefinden und für die Geldbörse ist es, anstelle von stark verarbeiteten und vergleichsweise teuren Fertiggerichten Speisen aus einfachen Grundzutaten und frischen Produkten selbst zuzubereiten. Frische Kräuter und Gewürze – in kleinen Mengen verwendet – sorgen für Geschmack und Abwechslung. Manche Kräuter gedeihen auch auf einem Balkon oder der Fensterbank.
Übrigens werden in den Supermarktregalen die günstigeren Produkte in der Regel unten oder ganz oben eingeräumt, während im Blickfeld und in bequemer Reichweite häufig die höherpreisigen Produkte platziert werden. Bücken kann sich also lohnen. Einige Geschäfte bieten Lebensmittel, die kurz vor Ablauf ihrer Haltbarkeitsfrist stehen, verbilligt an.
Zusätzlich kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, die Preisschilder am Regal zu studieren. Bei ähnlichen Produkten verschiedener Hersteller kann man durch den Vergleich des Grundpreises (also des Preises für ein Kilogramm bzw. einen Liter) das günstigste Produkt identifizieren. Bei bestimmten Produkten sind die Preisunterschiede krass: offen verkaufter Kopfsalat kostet pro Kilo durchschnittlich nur ein Fünftel dessen, was für bereits gewaschene und abgepackte Salate zu bezahlen ist, und ein Kilo besten Bio-Kaffees (gemahlen, fair gehandelt, 100% Arabica) aus Äthiopien bekommt man für rund 20 Euro, während man für ein Kilo Kaffee in Nespressokapseln über das Dreifache (rund 68 Euro) hinblättern muss (Quellen: Internetseiten von altromercato und Nespresso Italien).

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich Lebensmittelverschwendung vermeiden und damit bares Geld sparen – die Tipps der Verbraucherzentrale:

Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen

Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und erstellen Sie dann eine Einkaufsliste mit den Lebensmitteln, die Sie tatsächlich benötigen.
Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Supermarkt, halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe.
Ignorieren Sie Aktionsangebote – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

Lebensmittel optimal lagern

Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.
Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören im Kühlschrank und auch in der Speisekammer nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
Nach dem Öffnen gehören angebrochene Packungen und Konserven in den Kühlschrank.
Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen, vor geschmacklichen Veränderungen, vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“ – „da consumarsi entro“) immer vor Ablauf dieser Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.
Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird, und servieren Sie kleinere Portionen, damit auf den Tellern nichts übrig bleibt.
Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen. Ein paar Ideen zur Resteverwertung finden Sie auf der Internetseite des Katholischen Familienverbandes.