Annette Sabersky

GÜNSTIG GUT EINKAUFEN

Preiswert, gesund und nachhaltig essen

südwest

Annette Sabersky

GÜNSTIG GUT EINKAUFEN

Preiswert, gesund und nachhaltig essen

südwest

INHALT

Vorwort von Dr. Markus Keller 4

»Vorgeschmack« von Annette Sabersky 8

Kapitel 1 Das Leben ist teuer 12

Warum vor allem Lebensmittel für Flaute im Portemonnaie sorgen, wie versteckte Preiserhöhungen funktionieren und warum Biokost eine günstige Alternative bietet.

Kapitel 2 Nachhaltig und gesund essen 24

Warum pflanzliches Essen die Zukunft ist, wie Gesundheit, Umwelt und Nutztiere davon profitieren und was bei der planetenfreundlichen Kost auf den Teller kommt.

Kapitel 3 Günstig gesund essen in der Praxis 42

Welche Lebensmittel preiswert sind und welche teuer, warum Einkaufen mit Einkaufszettel Sinn macht und regionaler und saisonaler Einkauf sich oft lohnt.

Kapitel 4 Aus dem Vorrat schöpfen 100

Warum ein gut gefüllter Vorratsschrank beim Sparen hilft, was alles hineingehört und welche Verpackungsmaterialien für die Aufbewahrung am besten geeignet sind.

Kapitel 5 Selbst haltbar machen und sparen 116

Warum Einkochen und Einfrieren beim Sparen hilft, welche teuren Spezialprodukte fürs Haltbarmachen unnötig sind und warum Hygiene das A und O ist.

Kapitel 6 Lebensmittel günstig gut einkaufen 128

Welche Produkte trotz schwankender Preise erschwinglich sind, warum es lohnt, etwas mehr für gute Qualität auszugeben und worauf beim Einkauf der einzelnen Lebensmittel noch zu achten ist.

Kapitel 7 Sparsam kochen 188

Welche Tricks es gibt, um beim Kochen und Backen Energie zu sparen, warum »Umluft« im Backofen das neue Grün ist und die Anschaffung neuer Küchengeräte meist nicht lohnt.

Kapitel 8 Preiswert kochen – Rezepte für jeden Tag 198

Wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen lecker und preiswert gelingen, was auch Kindern schmeckt und welche Fertigprodukte sich einfach selber machen lassen.

Anhang 256

Register 270

Impressum 272

VORWORT

Gut und gesund essen trotz turbulenter Preise

Wir sehen es jeden Tag beim Einkauf: Lebensmittel und Getränke sind teuer geworden. Kann man es sich da überhaupt noch leisten, gesund und sogar bio zu essen? Ja, man kann! Bei uns zu Hause müssen jeden Tag vier Kinder und zwei Erwachsene gesund satt werden. Dazu kommen immer wieder auch Freunde der Kinder, die Großeltern und weitere Gäste, die wir alle sehr gern bewirten. Das Ganze natürlich möglichst komplett in Bioqualität.

Meine Frau und ich wenden dabei verschiedene Möglichkeiten an, um trotz begrenztem Budget stets gut, gesund und günstig zu essen. Ein wichtiger Punkt ist, dass wir fast ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verwenden. Aber auch wenn Sie nicht sofort vegetarisch oder vegan leben möchten, sollten Sie den Konsum tierischer Produkte wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch deutlich reduzieren. Wer das macht, hat sofort mehr Geld für pflanzliche Bioprodukte – was übrigens auch die Chefs vieler Großküchen bestätigen, wenn sie auf weniger Fleisch und mehr pflanzlich und bio umgestellt haben. Pflanzliche Lebensmittel, das sind vor allem Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

Eine weitere Möglichkeit, zu sparen, sind Sonderangebote. Auch wenn ich die Schnäppchenmentalität besonders beim Essen nicht mag – auch unsere Familie achtet inzwischen mehr auf Angebote im Handel. Gerade für größere Haushalte lohnt es sich, vor allem haltbare Lebensmittel auch mal in größeren Mengen einzukaufen. Aber Achtung: Nicht jede Groß-

packung oder jedes Sonderangebot ist wirklich preisgünstig, vergleichen Sie daher immer die Preise pro Kilogramm, die auf den Preisschildern am Regal angegeben sein müssen.

Preisstudien einschließlich unserer eigenen zeigen zudem, dass Fertiggerichte und Fast Food meist viel teurer sind, als wenn wir die Gerichte aus frischen Zutaten selbst zubereiten. Das Selbermachen ist wiederum eine sehr gute Möglichkeit, viel Qualität für (relativ) wenig Geld zu bekommen – wenn wir bio kaufen. Gemüse und Obst sind im Laden zudem immer dann besonders preiswert, wenn die Ernteschwemme einsetzt, also Saison ist. Doch es gibt auch Lebensmittel, die das ganze Jahr über besonders preisgünstig sind. Dies sind ganz besonders Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja und Kichererbsen. Sie zählen zu meinen absoluten Lieblingslebensmitteln! Aus ihnen lassen sich nicht nur viele herrliche Gerichte zubereiten, sie sind auch vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, daher gesundheitsfördernd und extrem sättigend. Wer braucht da noch Billigfleisch?

Überhaupt ist, wer überwiegend oder ausschließlich vollwertige pflanzliche Lebensmittel isst, mit nahezu allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt und hat die besten Chancen, rundherum gesund zu bleiben. Eigene Forschungsprojekte und fast alle vorliegenden Studien zeigen, dass Menschen, die nur selten Fleisch und Wurst zu sich nehmen oder vegetarisch beziehungsweise vegan essen, ein geringeres Risiko haben, Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder eine Herzkrankheit zu entwickeln, als diejenigen, die üblicherweise viele tierische Produkte konsumieren. Zwar sollten alle Fans pflanzlichen Essens auf bestimmte Nährstoffe wie Eisen, Zink oder Vitamin B_{12} besonders achten. Dafür sind sie aber mit anderen Nährstoffen häufig sogar besser versorgt als die Allge-

meinbevölkerung, beispielsweise mit Vitamin C, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffen und den gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Die mögliche Sorge, durch eine überwiegend oder ausschließlich pflanzliche Lebensmittelauswahl zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß zu bekommen, ist also unbegründet.

Pflanzlich, bio und vollwertig ist aber nicht nur gut für unsere Gesundheit. Es ist die beste Möglichkeit, um den Planeten zu schützen, weltweite Nahrungsgerechtigkeit zu fördern und dem Wohl der Nutztiere gerecht zu werden.

Und »plant based« zu essen, wie es heute so schön heißt, ist überhaupt nicht kompliziert. Es gibt inzwischen so viele tolle Kochbücher und Blogs, die Ihnen zeigen, wie Sie aus einfachen Grundzutaten tolle preiswerte Gerichte zubereiten können – und die der ganzen Familie schmecken. Dabei geht es nicht darum, gleich alles perfekt zu machen. Gehen Sie einfach schrittweise vor, probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt, und entdecken Sie die bunte Vielfalt auch unbekannter oder ungewohnter Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Mit dem Buch meiner Kollegin Annette Sabersky erhalten Sie eine hervorragende Anleitung, wie Sie auch (oder gerade) in herausfordernden Zeiten ganz viel Ernährungs- und Lebensqualität für wenig Geld bekommen können. Freuen Sie sich darauf!

Herzlichst Ihr

Markus Keller, Leiter des Forschungsinstituts
für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)
Biebertal im Januar 2024

VORGESCHMACK

Liebe Leserinnen und Leser,

neulich las ich zwei Zahlen, die mich nachdenklich gestimmt haben: 44 Prozent der Verbraucherinnen und Verbraucher sparen beim Einkauf von Lebensmitteln, und 64 Prozent der Bürger fühlen sich mit der Situation, dass alles viel teurer geworden ist, alleingelassen, so eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands. Geht man davon aus, dass der Mensch ist, was er isst, erscheint mir dies alarmierend. Denn am Essen zu sparen, kann mit Engpässen bei der Nährstoffversorgung einhergehen, sofern nur noch Billiglebensmittel gekauft werden. Mal abgesehen davon, dass der Spaß an der Freude verloren geht, wenn jeder Cent umgedreht wird. Auch das Gefühl, mit den Sorgen alleingelassen zu werden, ist nicht gesund. Ich habe mich darum gefragt, warum es eigentlich für alle Bürger*innen eine Energiepreispauschale gab, aber bisher keine Lebensmittelpauschale überwiesen wurde, etwa in Form einer Einmalzahlung oder monatlichen Zuwendung. Das wäre für viele Menschen eine echte Hilfe.

Doch so etwas wie eine Lebensmittelpauschale ist nicht in Sicht. Wir müssen das Einkaufen in teuren Zeiten – und die werden uns noch lange begleiten – also selbst in die Hand nehmen. Nicht jedoch, indem wir an der Qualität des Essens sparen. Schließlich sind billige Lebensmittel oft ungesund – durch viel Zucker, Salz und Fett. Und sie schaden der Umwelt und den Tieren. So sterben bei der quälerischen Aufzucht in Megaställen jährlich zahlreiche Schweine oder Hühner, und es fallen Megamengen an Gülle oder Hühnerkot an, die auf Äckern entsorgt werden – zum Nachteil von Boden und Trinkwasser. Gemeint ist der Einkauf guter, günstiger Lebensmittel, die uns mit allem versorgen, was wir brauchen, damit wir gesund und munter bleiben. Und auch die Umwelt und die Tiere.

Aber wie?

Dieses Buch bietet Unterstützung für den nachhaltigen und günstigen Einkauf. Gemüse, Obst und Kartoffeln, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte stehen hier an erster Stelle. Denn Pflanzliches war und ist von Preiserhöhungen deutlich weniger betroffen als Fleisch, Wurst, Käse, Milch und Eier. So bleibt mehr Geld im Portemonnaie, und es ist möglich, gelegentlich ein gutes Steak vom Weiderind oder Eier von glücklichen Hühnern zu kaufen. Gesünder ist »plant based«, wie es heute so schön heißt, zudem. Denn es schützt nachweislich vor Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Kapitel 2).

Und was ist mit all den Lebensmitteln in Supermärkten und bei Discountern, die ständig zum kleinen Preis angeboten werden? Können sie auch beim preisbewussten Einkauf helfen? Nur bedingt, wie Sie noch lesen werden (Kapitel 1). Gerade die Preise der Eigenmarken von Discountern, die eigentlich als besonders günstig gelten, sind extrem in die Höhe gegangen, das zeigt eine Studie der Verbraucherorganisation Foodwatch. Die Preissteigerungen waren hier deutlich größer als vergleichsweise bei Markenprodukten – und auch bei Biolebensmitteln. Das mag überraschend klingen, steht »bio« doch in dem Ruf, besonders teuer zu sein. Doch frische Biolebensmittel haben sich 2023 weniger stark verteuert als konventionelle. Bei bio stiegen die Preise im Schnitt um 5,2 Prozent an, bei konventionellen Produkten um 8,8 Prozent, ermittelte die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft AMI.

Doch am Anfang jedes günstigen Einkaufs steht immer die gute Planung. Sie ist, auch wie eine schlaue Vorratshaltung, schon die halbe Miete, weil teure Spontankäufe so unterblei-

ben. Wie das geht, lesen Sie gleich (Kapitel 3 und Kapitel 4). Aber auch die Haltbarmachung von frischen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, die immer dann günstig sind, wenn sie gerade Saison haben, macht Sinn. Darum beschreibt das Buch auch die gängigen Verfahren zur Haltbarmachung (Kapitel 5). Darüber hinaus erklärt es die wichtigsten Lebensmittel – von Alternativen für Wurst und Käse über Eier, Kaffee und Margarine bis hin zu Säften und Zucker – und wo und wie sie günstig erworben werden können (Kapitel 6). Vor allem plädiert es aber fürs Selberkochen. Darum finden sich in dem Buch auch zahlreiche Rezepte für Familien – inklusive Tipps zum energiesparenden Kochen und Backen (Kapitel 7 und 8).

Wenn Sie jetzt denken: Alles gut und schön – aber klappt das auch im Alltag? … Ja, es funktioniert. Denn das Buch entstand nicht (nur) am Schreibtisch, sondern vor allem »draußen«, also beim Einkaufen in (Bio-)Supermärkten und bei Discountern sowie beim Ausprobieren der verschiedenen Möglichkeiten, Lebensmittel zu »retten«, ob in Supermärkten oder am Wegesrand beim Ernten von wild wachsendem Obst (und Suche per App), aber natürlich auch beim Kochen mit all den leckeren günstigen Lebensmitteln. Alles basiert also auf vielen eigenen Erfahrungen – und wurde auch von der Familie für gut befunden, die all die Gerichte aus guten und günstigen (Bio-)Lebensmitteln probieren konnte (musste 😊).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Annette Sabersky
Hamburg im Januar 2024

KAPITEL 1

Das Leben ist teuer

Warum vor allem Lebensmittel für Flaute im Portemonnaie sorgen, wie versteckte Preiserhöhungen funktionieren und warum Biokost eine günstige Alternative bietet.

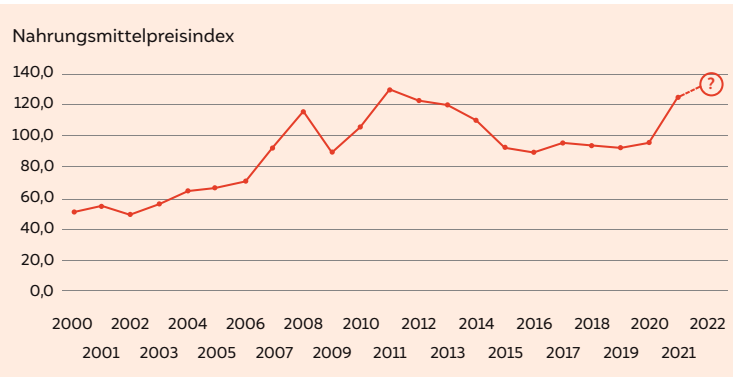
Es ist jeden Tag spürbar: Das Leben ist teuer geworden. Wo früher 50 oder 100 Euro für den wöchentlichen Lebensmitteleinkauf reichten, muss jetzt deutlich tiefer in die Tasche gegriffen werden. Vor allem Lebensmittel sind extrem im Preis gestiegen, aber auch die Ausgaben für Energie sowie alle Dinge des täglichen Gebrauchs sind höher als vor wenigen Jahren.

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, um wie viel mehr wir heute für alles bezahlen, ist es spannend, die Teuerungs- oder Inflationsrate anzugucken. Sie wird monatlich vom statistischen Bundesamt (Destatis) veröffentlicht. Es vergleicht die Preise und Preissteigerungen eines Monats mit den Daten des Vorjahres und errechnet die Veränderung in Prozent. Grundlage ist ein erdachter Warenkorb, in dem sich rund 700 Produkte befinden, also die Kosten für zum Beispiel Lebensmittel, Miete, Energie und Dienstleistungen wie Bankgebühren oder Versicherungen. 2023 lag die durchschnittliche Inflationsrate bei circa sechs Prozent. Unterm Strich sind die Kosten für die Dinge des täglichen Lebens zwischen 2022 und 2023 also um gut sechs Prozent angestiegen.

Auch wenn Preise vereinzelt wieder fallen: Wir müssen uns daran gewöhnen, dass alles teurer wird – insbesondere unser Essen und Trinken. »Lebensmittelpreise bleiben trotz sinkender Inflation hoch und steigen weiterhin stärker an als beispielsweise die Energiepreise«, so der Verbraucherzentrale Bundesverband im Herbst 2023. Demgemäß lag die Infla-

tionsrate für Lebensmittel im September 2023 bei 7,5 Prozent, die für Energie bei einem Prozent und die für Waren- und Dienstleistungen bei fünf beziehungsweise vier Prozent. »Die Preissteigerungen bei Lebensmitteln haben sich von der allgemeinen Inflation abgekoppelt«, so das Fazit des Verbraucherzentrale Bundesverbands.

Knapp die Hälfte der Deutschen ist wegen der hohen Preise gestresst. 44 Prozent sparen beim Konsum von Lebensmitteln, so der Verbraucherreport 2023. Doch zugleich möchten die Menschen gesund und umweltbewusst genießen, ergab eine Studie des Wirtschaftsprüfungsunternehmens Deloitte. Gut und gesund zu essen, ist also zu einer echten Herausforderung geworden.



Auch weltweit spielen die Preise verrückt

© *Welthungerhilfe*

Entwicklung der Nahrungsmittelpreise in den letzten 20 Jahren.

Warum sorgen Lebensmittel für Flaute im Portemonnaie?

Insbesondere unser Essen und Trinken ist also extrem teurer geworden. Die Teuerungsrate für Lebensmittel lag zeitweise bei über 20 Prozent und war somit deutlich höher als all die Jahre zuvor. Zwischen 2000 und 2019 betrug sie im Schnitt weniger als 1,5 Prozent!

Dass gerade die Lebensmittelpreise explodiert sind, hat verschiedene Gründe. Eine wichtige Rolle spielen die hohen Energiepreise. Da die Erzeugung von Lebensmitteln immer mit einem hohen Verbrauch an Energie einhergeht, wirkt sich dies natürlich auch auf die Preise aus. Das beginnt schon auf dem Acker. Dort wird nicht nur Sprit verbraucht, den der Traktor benötigt. Die Pflanzen werden üblicherweise auch mit synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln behandelt, deren Herstellung viel Energie frisst.

Vor allem Lebensmittel von Tieren sind darum teuer. Denn Rinder, Schweine und Geflügel fressen viel Futter, und dessen Erzeugung geht wiederum mit einem hohen Energieverbrauch und hohen Kosten einher. Und da sehr viel Getreide, Soja oder Hülsenfrüchte nötig sind, bis daraus schließlich Fleisch, Milch, Eier und Käse wird, schlägt sich dies auch auf den Preis bei tierischen Lebensmitteln nieder – mehr noch als bei pflanzlichen Produkten.

So betrug die Teuerung bei Milchprodukten und Eiern zwischen Januar 2022 und Januar 2023 satte 36 Prozent, die von Fleisch plus 19 Prozent und die von Fisch plus 21 Prozent, so der Verbraucherzentrale Bundesverband. Gemüse schlug hin-

gegen mit »nur« plus elf Prozent zu Buche, und Mehl, Brot und andere Produkte aus Getreide mit im Schnitt plus 23 Prozent, allerdings mit deutlichen Unterschieden bei einzelnen Produkten: Vollkorn und Körnerbrot zogen mit »nur« plus 20 Prozent an, Toastbrot mit plus 40 Prozent.

Zwar hat sich die Situation an den internationalen Rohstoffmärkten inzwischen ein wenig beruhigt. Die Weltmarktpreise für Weizen sowie andere Lebensmittelrohstoffe für Lebensmittel seien wieder auf das Niveau von 2021 gesunken, so der Verbraucherzentrale Bundesverband. Doch die Preise für Getreideprodukte und diverse andere Lebensmittel sind darum nicht gesunken. Sie sind teils noch genauso hoch wie zuvor. Dies könne allerdings nicht nur auf gestiegene Betriebskosten zurückgeführt werden, wie Unternehmen gern behaupten, erklärt die Verbraucherzentrale mit Verweis auf Informationen der Europäischen Zentralbank. Neue Studien legten vielmehr den Verdacht nahe, dass die Unternehmen direkt zur Teuerung beitragen, indem sie die zwischenzeitlichen Preiserhöhungen einfach beibehalten haben. Schon fällt der Begriff »Gierflation« mit Blick auf die Lebensmittelindustrie und den Lebensmittelhandel.

Verbraucherschützer fordern darum die Überwachung der Preisbildung für Lebensmittel seitens des Bundeskartellamts. Zudem sollten Lebensmittelhändler dazu verpflichtet werden, sämtliche Preise im Internet zu veröffentlichen. Dass dies eine Wende bringen kann, zeigt eine Studie aus Israel. Dort sind die Lebensmittelhändler seit 2015 dazu verpflichtet, sämtliche Produktpreise online zu veröffentlichen und diese ständig zu aktualisieren. Preisvergleichsportale bieten Konsument*innen die Möglichkeit, sich über günstigste Angebote zu informieren. Schon im ersten Jahr seien die Preise um

vier bis fünf Prozent gesunken und Preisschwankungen seltener geworden. Die Bürger*innen hätten nun etwa 27 Dollar (etwa 26 Euro) monatlich mehr im Portemonnaie.

Lidl lohnt nicht immer

Einkaufen ist also zu einer teuren Angelegenheit geworden. Da greifen Konsument*innen am besten zu den günstigen Eigenmarken der Discounter und Supermärkte, oder? Besser nicht. Denn Eigenmarken-Produkte wie Ja von Rewe, Gut & Günstig von Edeka, Milbona von Lidl und Milsani von Aldi sind oft keine preiswerte Alternative zu Markenprodukten. Hier zogen die Preise vielmehr richtig an, ergaben Recherchen der Verbraucherorganisation Foodwatch im Frühjahr 2023. »Die Handelsketten haben die Preise ihrer günstigsten Eigenmarkenprodukte um durchschnittlich mehr als 30 Prozent erhöht«, kritisiert die Verbraucherorganisation aus Berlin, die 2023 diverse Preise aus verschiedenen Läden auswertete. Markenprodukte, die an sich als teuer gelten, »haben sich dagegen nur halb so sehr verteuert«. Hier lag der Preisanstieg bei »nur« 14,5 Prozent. Untersuchungen des Marktforschungsunternehmens GfK in Nürnberg bestätigen dies: Die Preise für Eigenmarken sind deutlich stärker gestiegen als die der verschiedenen Herstellermarken.

Foodwatch rechnete vor: Ein Einkaufskorb, gefüllt mit Eigenmarken wie zum Beispiel Nudeln, Reis, Öl, Tomatenmark, Milch und Käse, kostete bei Aldi im Frühjahr 2023 rund 60 Euro und somit etwa 15 Euro mehr als im Jahr zuvor. Das entspricht einer Preissteigerung von 32,6 Prozent! Die allgemeine Teuerung für Lebensmittel lag zu diesem Zeitpunkt bei 22,3 Prozent, also rund zehn Prozentpunkte darunter. Und weil die

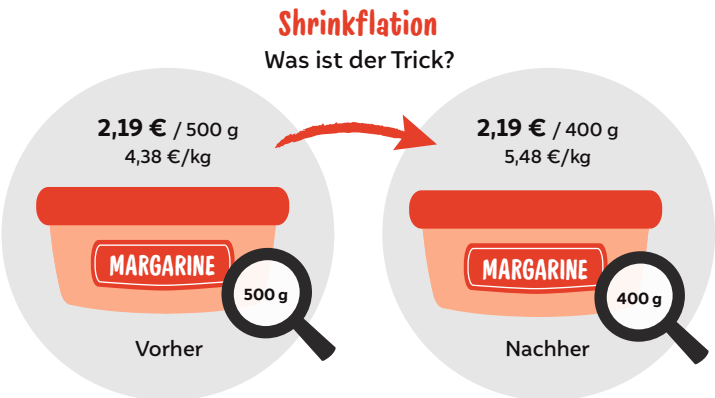
Eigenmarken bei den anderen Lebensmittelhändlern in der Regel ähnlich viel kosten, lasse sich das Ergebnis auch auf andere Discounter übertragen, erklärt Foodwatch. »Versteckte Inflation der Eigenmarken« nennt die Organisation dies und kritisiert, dass insbesondere Menschen mit wenig Geld es nun noch schwerer haben, ihre grundlegenden Bedürfnisse zu befriedigen. Etwa drei Millionen Menschen sind laut Menschenrechtsorganisation FIAN in Deutschland von Ernährungsarmut betroffen, das sind 3,5 Prozent der Bevölkerung. »Immer mehr Menschen in Deutschland sind nicht in der Lage, sich angemessen und in Würde zu ernähren, wie es das Menschenrecht auf Nahrung verlangt«, so FIAN.

Shrinkflation statt Schnäppchen

Doch das ist noch nicht alles. Auch versteckte Preiserhöhungen erschweren das Einkaufen. Versteckt bedeutet: Die Preiserhöhungen sind nicht auf den ersten Blick erkennbar, da die Anbieter dies geschickt kaschieren. Dafür lassen sie Packungsinhalte schrumpfen, tauschen teure gegen günstige Zutaten aus, verkaufen mehr Inhalt zum (angeblich) gleichen Preis und werben für (angeblich) günstige Sammelpackungen. »Shrinkflation« heißt das auch. In ihrem Onlineseminar »Preise außer Rand und Band?« berichtete die Verbraucherzentrale Hessen über typische Tricks, die an der Tagesordnung sind.

Der Mengentrick: Die Packung mit ursprünglich 200 Gramm Käse kostet 3,45 Euro und somit genauso viel wie bisher, und sie sieht auch genauso aus wie gehabt. Im Zuge der allgemeinen Teuerung scheint der Preis also gleich geblieben und auch die Anzahl der Käsescheiben ist dieselbe. Doch weit gefehlt. In

der Packung stecken nur noch 180 Gramm Käse, also 20 Gramm weniger. Die Käsescheiben sind nun dünner als zuvor! Auf den ersten Blick ist der Trick nicht zu erkennen. Schließlich ist die Aufmachung dieselbe, die Anzahl der Käsescheiben auch.



Shrinkflation statt Schnäppchen, © *Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Der Qualitäts-Trick: Hier werden teure gegen günstige Zutaten ausgetauscht, ohne dass es sofort erkennbar ist. Die Verbraucherzentrale Hessen erläutert dies anhand eines Trauben-Nuss-Müslis für 3,25 Euro je 500 Gramm: In der »alten« Packung waren 6,5 Prozent Haselnusskerne und 4,3 Prozent Mandeln enthalten, beides relativ teure Zutaten. In der neuen Tüte stecken nun die günstigeren Erdnusskerne (6,5 Prozent). Der Anteil an Haselnüssen ist auf 4,2 Prozent geschrumpft, der der Mandeln auf 1,3 Prozent. Der Preis ist gleich geblieben.

Der Vorteilspack-Trick: Hier wird damit geworben, dass in einer Packung mehr Inhalt steckt als bisher. Das suggeriert: Ich bekomme mehr fürs Geld. Als Beispiel nennt die Verbraucherzentrale Gemüsebrühe. Das Glas enthielt bisher 290 Gramm Brühe, nun werden 350 Gramm beworben, mit dem Hin-

weis »20 Prozent mehr Inhalt«. Doch das größere Glas ist mit 10,42 Euro je Kilo auch teurer als die »alte« Gemüsebrühe, die 10,17 Euro je Kilo kostete. Die Vorteilspackung lohnt also nicht.

Der Sammelpack-Trick: Dieser Trick funktioniert so ähnlich wie der Vorteilspack-Trick. Angeboten wird zum Beispiel ein größeres Paket mit Schokoriegeln. Das suggeriert: Ich bin deutlich günstiger als ein einzelner Riegel. Doch weit gefehlt. Die Sammelpackung ist mit 18 Euro je Kilo teurer als der einzelne Riegel, der »nur« 16,50 Euro je Kilo kostet.

Nun könnte man sagen, es geht doch nur um ein paar Cent, die jeweils mehr ausgegeben werden. Doch bekanntlich macht Kleinvieh auch Mist! Mit der Zeit summieren sich Centbeträge zu einer stattlichen Summe. Es ist besser, angebliche Schnäppchen im Laden liegen zu lassen. So können Verbraucher*innen demonstrieren, dass sie sich nicht an der Nase herumführen lassen. Denn es ist ja so: Wir stimmen auch immer mit dem Einkaufskorb darüber ab, was in den Regalen liegt!

AUTOFAHREN WICHTIGER ALS ESSEN

Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern geben die Menschen in Deutschland sehr wenig Geld fürs Essen und Trinken aus. Gerade 11,8 Prozent des Einkommens wurden 2021 in Lebensmittel und Getränke im Schnitt investiert. Mehr Geld ging fürs Wohnen (25 Prozent) und die Mobilität (16 Prozent) drauf, also fürs Autofahren oder die Monatskarte, ermittelte das Marktforschungsinstitut Statista. Die Menschen in Rumänien geben mit 25,2 Prozent am meisten für Lebensmittel aus. Im Mittelfeld liegen Italien und Spanien. Am wenigsten Geld haben die Iren fürs Essen übrig. 8,3 Prozent gaben sie 2021 dafür aus.

Bio ist preisstabiler

Auch wenn Lebensmittel teuer sind: Nicht alle Produkte sind gleichermaßen von Preissteigerungen betroffen. Biolebensmittel, die viele als besonders hochpreisig ansehen, haben keinen so enormen Preisanstieg erfahren wie vergleichsweise konventionelle Produkte. Dafür gibt es Gründe. So werden Bioprodukte ohne synthetische Dünger und Pestizide erzeugt, Produkte, die besonders teuer geworden sind. Biohöfe arbeiten meist in einer Kreislaufwirtschaft. Der Dung aus dem Stall kommt also als Dünger aufs Feld. So sind keine weiteren Düngemittel nötig. Statt mit giftigen Pflanzenschutzmitteln wird mit Nützlingen gearbeitet, die Schädlinge fressen – weitere Kosten, die eingespart werden können. Auch sind die Wege vom Hof zum Supermarkt oder dem Unternehmen, in dem die Rohstoffe verarbeitet werden, bei Bioprodukten oft kürzer. Denn Bioläden und -Verarbeiter kaufen oft am liebsten Produkte beziehungsweise Rohstoffe aus der Region ein. So wird weniger Sprit für Transporte gebraucht und am Ende von den Kund*innen bezahlt.

Und aus noch einem Grund fallen Preissteigerungen bei Biolebensmitteln geringer aus als bei konventionellen. Bio-Erzeuger und -Verarbeiter haben meist langfristige Liefer- und Abnahmeverträge. Preisschwankungen bei Rohstoffen kommen so nicht so sehr zum Tragen, da der einmal vereinbarte Preis gilt. »Bio ist preisstabil und wirkt als Inflationsbremse«, betont darum der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) mit Blick auf eine eigens in Auftrag gegebene Analyse, die die Preisentwicklung von biologischen und konventionellen Lebensmitteln vergleicht. Sie zeigt: Preissteigerungen fallen bei konventionellen Produkten deutlich höher aus als bei Bioprodukten. Auch sind Biolebensmittel bei Discountern

oft teurer als in Bioläden und Supermarkt. Dazu ein paar Zahlen:

- Konventionell erzeugte Karotten kosteten zwischen September und November 2022 im Discounter rund 60 Prozent mehr als im Vorjahr. Im Supermarkt stieg der Preis für konventionelle Karotten im selben Zeitraum um 20 Prozent. Die Zuschläge für Biokarotten vom Discounter lagen bei 45 Prozent und im Supermarkt bei plus zwölf Prozent. Im Bioladen war der Preis für Biokarotten hingegen fast stabil geblieben. Er war um nur zwei Prozent gestiegen.
- Ähnliches bei Frischmilch: Hier betrug die Preissteigerung für konventionelle Milch beim Discounter plus 36 Prozent und für Biomilch plus 37 Prozent. Auch im Supermarkt hielt sich die Verteuerung fast die Waage. Sie lag für konventionelle Milch bei plus 24 Prozent und für Biomilch bei 29 Prozent. Im Bioladen lag der Preisanstieg für Biomilch hingegen nur bei 18 Prozent.
- Bei konventioneller Butter erhöhten die Discounter und Supermärkte im Beobachtungszeitraum die Preise um satte 58 beziehungsweise 59 Prozent. Für die entsprechenden Biowaren nahmen die Discounter 35 Prozent und die Supermärkte 29 Prozent mehr. Die Bioläden hatten den Butterpreis um »nur« 19 Prozent erhöht.
- Der Preisanstieg von Bio-Haferdrink betrug im Discounter im Erfassungszeitraum zehnmal mehr (plus 20 Prozent) als im Bioladen (plus zwei Prozent).

Fazit: Bio ist nicht unbedingt teurer. Produkte wie Butter, Milch beziehungsweise Pflanzendrink und Gemüse können sogar günstiger sein als die entsprechenden konventionellen Lebensmittel von Supermärkten und Discountern. Der Einkauf im Bioladen kann wiederum preiswerter sein als der beim Discounter.

WAS HEISST DAS UNTERM STRICH?

- Markenprodukte waren in der Vergangenheit von Preissteigerungen weniger stark betroffen als Eigenmarken der Supermärkte und Discounter. Darum lohnt es sich, nicht gleich zum vermeintlich billigen Discounterprodukt zu greifen, sondern erst einmal die Preise zu vergleichen.
- Die beste Möglichkeit für den Preisvergleich bietet der Kilopreis. Er muss am Regal auf einem Schild angegeben werden. Leider ist er oft sehr klein gedruckt.
- Die Preise für Biolebensmittel sind nicht so stark gestiegen wie die von konventionellen Produkten. Einige Lebensmittel sind preislich sogar gleich geblieben oder sogar billiger geworden, etwa Äpfel.
- Auch sind die Preise in Biosupermärkten und Bioläden nicht so stark nach oben geklettert wie die in Supermärkten und bei Discountern. Darum lohnt es sich, den örtlichen Bioladen als feste Einkaufsstätte zu nutzen. Bioladen meint nicht nur den kleinen inhabergeführten Ökoladen, sondern auch große Biosupermärkte wie Alnatura, Denn's BioMarkt, Tjaden's Bio Frischemarkt, Bio Company und andere mehr. Wer also immer schon im Bioladen einkaufen wollte, dies aber aus Sorge vor hohen Kosten nicht gemacht hat, sollte es ausprobieren!

KAPITEL 2

Nachhaltig und gesund essen

Warum pflanzliches Essen die Zukunft ist, wie Gesundheit, Umwelt und Nutztiere davon profitieren und was bei der planetenfreundlichen Kost auf den Teller kommt.

Tagtäglich hören und lesen wir das Wort »nachhaltig«, ob im Fernsehen, in der Tageszeitung oder im Gespräch mit anderen. Aber was heißt das eigentlich genau, Nachhaltigkeit? Und was hat das mit dem Essen zu tun? An sich kommt der Begriff »nachhaltig«, oder genauer »Nachhaltigkeit«, aus dem Bereich der Wald- und Forstwirtschaft. Er besagt, dass dem Wald nur so viel Holz entnommen werden darf, wie auch wieder nachwachsen kann. Auf die Ernährung bezogen bedeutet dies, dass wir so essen und trinken müssen, dass auch für nachfolgende Generationen genug Nahrung da ist – weil die Umwelt nicht ausgebeutet wird, und dies auf der ganzen Welt!

Wir dürfen also keinen Raubbau an der Natur begehen, sodass sie sich nicht mehr erholt. Wir dürfen keine Wälder abbrennen, wie es täglich im tropischen Regenwald passiert, nicht die Meere überfischen und auch nicht mehr und mehr Boden für den Anbau von Tierfutter umlegen. Denn die Erzeugung tierischer Lebensmittel wie Fleisch und Wurst ist viel weniger effektiv als die von pflanzlichen Produkten wie Getreide für Brot und Müsli, Gemüse und Obst sowie Nüssen und Hülsenfrüchten. Eine nachhaltige Ernährung umfasst aber auch, dass es den Nutztieren gut geht und Lebensmittel fair erzeugt und verteilt werden. Landwirte müssen angemessene Preise für ihre Produkte erhalten und die in der Landwirtschaft beschäftigten Menschen faire Löhne bekommen. Natürlich muss das Essen auch gesund für den Körper sein. Denn wer ständig krank ist und Medikamente benötigt, lebt nicht nachhaltig –

das gilt vor allem für die sogenannten Wohlstandskrankheiten, die sich durch den Konsum von viel Fett, Zucker und Kalorien rasant entwickeln.

Was wir essen und trinken, kann also nicht losgelöst von den Auswirkungen auf die Umwelt und Gesundheit, die Tiere und die weltweite Fairness gesehen werden. Das haben nicht nur die Umweltverbände, Bio-Anbieter, Fair-Organisationen und Weltläden sowie Tierschützer schon lange erkannt und konsequent auf Veränderungen hingewirkt. Inzwischen ist dies auch national und international anerkannt. So haben die UN-Mitgliedsstaaten 2015 in der sogenannten Agenda 2030 die Sustainable Development Goals, kurz SDGs – oder Ziele für eine nachhaltige Entwicklung – festgeschrieben. Damit wollen sie die vielfältigen ökologischen, sozialen und ökonomischen Probleme in den Griff bekommen – weltweit bis zum Jahr 2030. Die gesunde und nachhaltige Ernährung spielt hier eine wesentliche Rolle, z. B. SGD 2, »Kein Hunger«, SDG 6, »Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen«, und SGD 12, »Nachhaltiger Konsum und Produktion«. Ob das in dem kurzen Zeitraum klappt, ist zwar unklar, denn der Raubbau an der Natur, wie zum Beispiel im tropischen Regenwald und auch in den Savannen, geht Tag für Tag weiter. Doch alles, was hilft, uns den Zielen der Agenda 2030 näher zu bringen, müssen wir tun. Jetzt! Denn wir sollten auch an zukünftige Generationen denken.

Viel Pflanzliches, wenig vom Tier – pflanzenbasiert essen

Eine sehr gute Möglichkeit, nachhaltig, gesund und preiswert zu essen, ist eine pflanzliche Ernährung. Das bedeutet nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Es geht darum, pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen sowie pflanzlichen Ölen und Fetten den größten Platz auf dem Teller einzuräumen. »Wir müssen nicht alle Veganer werden, wir sollten aber deutlich veganer essen«, betont der Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung, Dr. Markus Keller (siehe Vorwort). »Plant based« heißt das heute auch. Also, pflanzenbasiert essen. (Was konkret auf den grünen Teller kommt, lesen Sie in Kapitel 3).

Fachleute sind sich einig darüber, dass eine pflanzenbasierte Ernährung nicht nur besonders nachhaltig, sondern auch sehr gesund ist. Es gibt zahlreiche internationale Studien, die zeigen: Wer plant based isst, schützt sich am besten vor diversen Krankheiten und kann diese damit auch kurieren. Gemeint sind die sogenannten Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 – der »Altersdiabetes«, der oft mit Übergewicht einhergeht und inzwischen auch schon bei Kindern auftritt –, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen wie zum Beispiel ein zu hoher Cholesterinspiegel. Menschen erkranken daran, weil sie zu wenig gesund essen. Sie nehmen also mehr Kalorien, Zucker, Salz und Fett auf, als der Körper benötigt. Es wird zu viel Wurst, Fleisch, Käse, Fertigkost, Süßkram und Kuchen gegessen. Zugleich kommen zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und damit Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe auf den Tisch, also alles, was »plant based« ist. Aber manche Men-