



# Gut, gesund und günstig essen

Clever planen, einkaufen und lagern – das merke ich mir!



**Ausgewogenes und genussvolles Essen gibt uns die nötige Energie, um körperlich gesund und geistig fit zu bleiben.**

Gesundes Essen muss nicht teuer sein. Wer clever plant, einkauft und lagert, kann ausgewogen essen und dabei Geld sparen. Dafür haben wir einige Tipps und Tricks für Sie gesammelt – damit auch Sie gut, gesund und günstig essen können.

«E Guete» wünscht Ihnen das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt in Kooperation mit Gesundheitsförderung Schweiz.

## Tipps zur Planung

### ✓ **Einen Einkaufszettel schreiben**

Kaufen Sie nur Lebensmittel ein, welche Sie auch wirklich essen. Schreiben Sie einen Einkaufszettel und lassen Sie sich beim Einkauf nicht vom übrigen Angebot ablenken.

### ✓ **Menüs für eine Woche planen**

Mit Hilfe eines Menüplans können Sie gezielt einkaufen und behalten den Überblick über Ihre Ausgaben.



## ✓ **Möglichst frisch kochen**

Verwenden Sie möglichst frische oder wenig verarbeitete Produkte. Diese sind oft günstiger und schmecken meist auch besser als Fertigprodukte.

## ✓ **Hahnenwasser trinken**

Trinken Sie Leitungswasser. Dieses ist in der Schweiz trink- und geniessbar. So sparen Sie Geld und müssen keine schweren Flaschen nach Hause tragen.

## ✓ **Selber kochen lohnt sich**

**Egal ob für sich allein oder die Familie. Reste können ideal zu neuen Menüs ergänzt oder im Gefrierfach aufbewahrt werden.**



## **Tricks beim Einkaufen**

### ✓ **Nicht hungrig einkaufen**

Hungrig kaufen Sie oft mengenmässig mehr und ungesündere Produkte als ursprünglich geplant.

### ✓ **Produkte vergleichen**

Vergleichen Sie die Grundpreisangaben pro 100 Gramm, pro Kilogramm und pro Liter. Achten Sie auf Produkte aus Billiglinien, welche eine sinnvolle und günstige Alternative darstellen können.

### ✓ **Aktionen nutzen**

Kaufen Sie Produkte in Aktion nur dann, wenn Sie diese auch wirklich benötigen. Vorteilspackungen, welche aufgrund der Grösse nicht verwertet werden, sind weniger sinnvoll.



# Gut, gesund und günstig essen



## **Tipps zur Lagerung**

### ✓ **Haltbarkeitsdaten richtig verstehen**

Viele Produkte sind meist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum gut geniessbar. Kontrollieren Sie die Ware und vertrauen Sie Ihren Sinnen. Produkte mit der Aufschrift «verbrauchen bis...» sind leicht verderbliche Lebensmittel. Hackfleisch, rohes Geflügelfleisch und Fisch sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr gegessen werden.

### ✓ **Offene Verpackungen verschliessen**

Füllen Sie Reste in ein geeignetes Gefäss. Normalerweise drohen offen gelagerte Nahrungsmittel schneller zu verderben als solche, die wieder sachgemäss verpackt werden.

### ✓ **Vorräte überprüfen**

Werfen Sie regelmässig einen Blick auf Ihre Vorräte um vorzeitigen Verderb zu vermeiden.

## **Weitere Informationen:**

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste, Abteilung Prävention  
md@bs.ch  
Tel. 061 267 45 20

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

## **Partner:**

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO  
SENECUTE**  
BEIDER BASEL

