Österreichische Gesundheitskasse

Gesund essen – gut leben
Ihr Einkaufsratgeber

Drazen Zigic/shutterstock.com

www.oegk.at

Inhaltsverzeichnis

Wer die Wahl hat
Erst planen, dann starten 3
Einkaufsliste schreiben 3

Einkaufen mit Köpfchen
Regional und saisonal kaufen 4
Auf Qualität achten 4
Fertigprodukte bewusst wählen 4
Saisonkalender 5
Auf´s Etikett schauen 6

Tipps für die richtige Lagerung im Kühlschrank 8

Nachhaltig ist clever
Verbrauchsdatum 9
Weniger wegwerfen 9
Mindestens haltbar bis 10

Reste sind oft das Beste
Resteverwertung mit Beilagen 11
Resteverwertung mit Gemüse 11
Wenn eine Portion übrig bleibt 11
Schmackhafte Rezepte aus Resten 12

Praktische Links 15

Wer **die Wahl hat ...**

Einkaufen gleicht beinahe einem Marathon. Die Auswahl an Lebensmitteln ist oft unüberschaubar. Es gibt fast alles, was das Herz begehrt. Beim Einkauf kommt es darauf an, eine qualitäts-, gesundheits- und umweltbewusste Entscheidung zu treffen.

Gut geplant ist halb gewonnen

Erst planen, dann starten

Planen Sie zwei bis drei Tage im Voraus, was Sie zubereiten möchten. Überprüfen Sie Ihre Vorräte und notieren Sie, welche Lebensmittel verbraucht werden müssen.

Einkaufsliste schreiben

Unser Tipp: Schreiben Sie eine Liste und halten Sie sich beim Einkaufen daran. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Dadurch vermeiden Sie Impulseinkäufe.

VH-sudio/shutterstock.com

Einkaufen **mit Köpfchen**

bbernard/shutterstock.com

Wir haben die Qual der Wahl im Schlaraffenland:

Lassen Sie sich beim Einkaufen nicht von der Fülle der angebotenen Waren verführen. Achten Sie außerdem auf Qualität und treffen Sie gesundheits- und umweltbewusste Entscheidungen.

Regional und saisonal kaufen

Heimisches Obst und Gemüse sind meist kostengünstig, frisch und enthalten viele Nährstoffe. Ihr Kauf schont auch die Umwelt - lange Transportwege fallen weg.

Auf Qualität achten

Qualität lohnt sich in jedem Fall: Bio-Lebensmittel werden nach strengeren Vorgaben produziert. Sie enthalten weniger Schad- und Zusatzstoffe.

Fertigprodukte bewusst wählen

Viele Fertigprodukte sind stark verarbeitet und wenig empfehlenswert. Ab und zu erleichtern gewisse Fertigprodukte aber den Alltag: etwa Gemüsesugo, naturbelassenes Tiefkühlgemüse oder Bohnen aus dem Glas bzw. der Dose. Achten Sie auf die Zutatenliste und Nährwerte.

Gut zu wissen!

Platzierungstricks durchschauen

Teurere und stärker verarbeitete Lebensmittel sind im Supermarkt oft auf Augenhöhe zu finden. Lassen Sie sich nicht beeinflussen: Halten Sie Ausschau nach Haferflocken statt Schoko-Knuspermüsli.

Saisonkalender

Obst und Gemüse frisch vom Feld und ohne lange Lieferwege schmecken einfach am besten - und sind natürlich auch für die Ökobilanz gut! Mit dem ÖGK-Saisonkalender haben Sie immer im Blick, wann heimisches Obst und Gemüse frisch geerntet oder als Lagerware angeboten werden.

Hier können Sie den Kalender downloaden:

Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov
Äpfel							■	■	■	■	
Birnen							■	■	■	■	
Brombeeren					■	■	■	■			
Erdbeeren							■	■	■		
Heidelbeeren						■	■	■	■	■	
Himbeeren							■	■			
Kirschen							■	■			
Marillen							■	■	■		
Pfirsiche										■	
Quitten				■	■	■					
Rhabarber							■	■			
Ribiseln							■	■			
Stachelbeeren									■	■	
Weintrauben								■	■		
Zwetschken											

Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch			■	■								
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Chinakohl	■	■						■	■	■		
Endiviensalat								■	■	■	■	■
Erbsen							■	■	■	■	■	■
Erdäpfel	■	■	■	■	■	■	■	■				
Fenchel						■	■	■	■	■	■	■
Fisolen						■	■	■	■			
Gurken						■	■	■	■			
Häuptelsalat						■	■	■				
Karfiol					■	■	■	■	■	■		
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Knoblauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■
Kohl	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlsprossen	■	■			■	■	■	■	■	■		
Kraut	■	■						■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
Mais							■	■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■				
Melanzani						■	■	■	■	■		
Paprika						■	■	■	■	■		
Paradeiser						■	■	■	■	■		
Pastinaken	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Radicchio								■	■	■		
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■		
Rote Rübe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Spargel				■	■	■	■	■	■	■		
Spinat				■	■	■	■	■	■	■		
Stangensellerie						■	■	■	■	■		
Vogerlsalat												
Zucchini												
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Auf´s Etikett schauen

- Die **Nährwerte** werden pro 100 g bzw. 100 ml angegeben. Sie dienen dazu, ähnliche Produkte zu vergleichen. Ist es Ihnen beispielsweise wichtig, weniger Fett oder Zucker aufzunehmen, dann wählen Sie das Produkt mit der geringeren Menge dieser Nährstoffe.

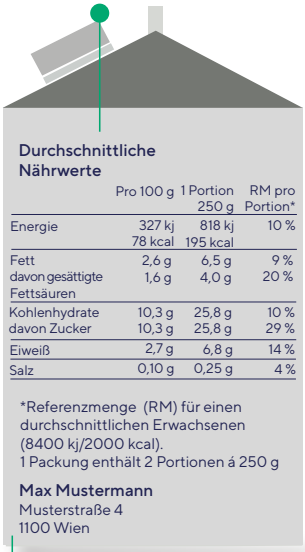
- Zutaten, die auf **„–ose“** enden (z. B. Fruktose, Glukose) sind meist eine Art von Zucker.

- **Zusatzstoffe** werden als E-Nummer oder mit Namen (z. B. E104, Chinolingelb) angeführt. Vergleichen Sie die Zutatenliste und bevorzugen Sie Produkte mit weniger Zusatzstoffen. Frische Lebensmittel kommen meist ganz ohne aus.

- **Fettgedruckte Zutaten** weisen auf Allergene hin. Dies erleichtert den Einkauf für Personen mit Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

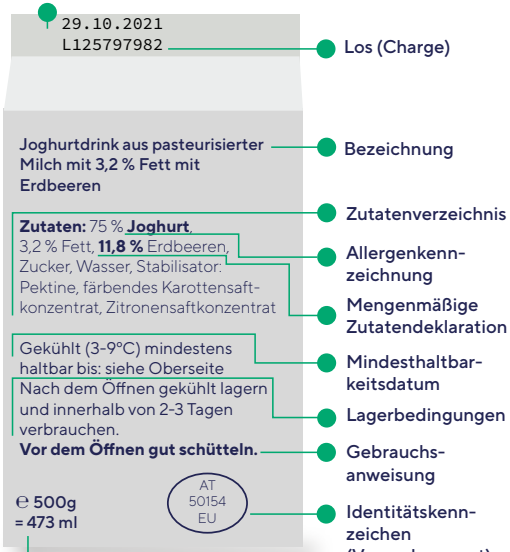
bodnarphoto/shutterstock.com

Nährwertdeklaration



Unternehmer

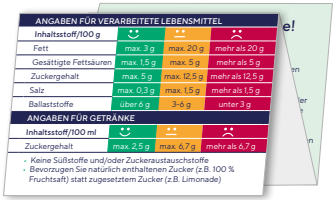
Mindesthaltbarkeitsdatum



Nettofüllmenge

Praxis-Tipp

Ampelkarte



ANGABEN FÜR VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Inhaltsstoff/100 g			
Fett	max. 3 g	max. 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	max. 1,5 g	max. 5 g	mehr als 5 g
Zuckergehalt	max. 5 g	max. 12,5 g	mehr als 12,5 g
Salz	max. 0,3 g	max. 1,5 g	mehr als 1,5 g
Ballaststoffe	über 6 g	3-6 g	unter 3 g

ANGABEN FÜR GETRÄNKE

Inhaltsstoff/100 ml			
Zuckergehalt	max. 2,5 g	max. 6,7 g	mehr als 6,7 g

- Keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
- Bevorzugen Sie natürlich enthaltenen Zucker (z.B. 100 % Fruchtsaft) statt zugesetztem Zucker (z.B. Limonade)

Mit der Ampelkarte haben Sie schnell einen Überblick über Ihren täglichen Energie- und Nährstoffbedarf. Zusätzlich zeigt Ihnen die Karte, wie der Nährstoffgehalt eines Produktes einzuschätzen ist.

Hier können Sie die Ampelkarte downloaden:

Tipps für die richtige Lagerung im Kühlschrank

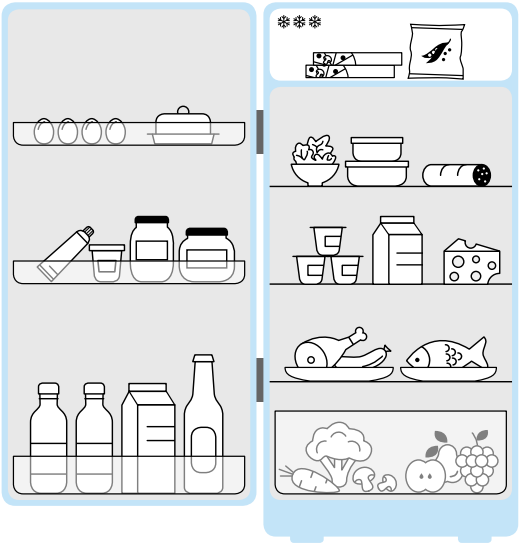
Temperaturzonen im Kühlschrank

ca. 9°C

Eier, Butter, Margarine ...

Dressings, Vorratsgläser, Feinkost ...

abgefüllte Getränke



mindestens -18°C (ab *)**
Gefrorene Lebensmittel, Tiefkühlprodukte ...

ca. 8°C
zubereitete Speisen, Geräuchertes, Salami ...

ca. 5°C
Käse, Milchprodukte wie Joghurt, Schlagobers, Sauerrahm, Topfen ...

ca. 2°C
leicht verderbliche Lebensmittel, rohes Fleisch, roher Fisch, Wurst ...

ca. 8°C
kalt lagerbares Obst und Gemüse, Beeren, Salat ...

Österreich isst informiert
Eine Initiative der Lebensmittelindustrie

- Kühlschrank nicht überfüllen
- Lebensmittel gut verpacken bzw. abdecken, um Verunreinigungen zu verhindern
- Älteres zuerst verbrauchen
- Kühlschrank alle vier Wochen reinigen
- Rohe Lebensmittel im unteren Bereich lagern
- Obst- und Gemüsesorten wie z. B. Bananen, Ananas, Kartoffeln, Tomaten und Zucchini gehören nicht in den Kühlschrank

Nachhaltig ist clever

Ob Shoppingtour oder Lebensmitteleinkauf - jede Kaufentscheidung hat auch Einfluss auf unsere Umwelt. Wir haben Tipps und Ideen, wie Sie Ihren Alltag nachhaltiger gestalten können.

Weniger wegwerfen

- Lassen Sie sich nicht von Aktionen beeinflussen (z. B. nimm 3, zahl 2).
- Essen Sie zuerst jene Nahrungsmittel, die am ehesten ablaufen.
- Verarbeiten Sie Reste zu schmackhaften Mahlzeiten. Probieren Sie dazu unsere Rezepte (ab Seite 11).

„Zu verbrauchen bis“

Achten Sie auf das Verbrauchsdatum bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie z. B. bei Faschiertem, Geflügel, Rohmilch oder Räucherfisch. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten diese Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

Praxis-Tipp

Plastik sparen

Leitungswasser bevorzugen
Trinken Sie besser Leitungswasser, bevor Sie Getränke in Plastikflaschen kaufen. So sparen Sie nicht nur Geld und Zucker, sondern auch überschüssiges Plastik.

„Mindestens haltbar bis“ bedeutet nicht „ungenießbar ab“!

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum - viele Lebensmittel sind nach Ablauf dieses Datums noch genießbar.
Beurteilen Sie bitte selbst, ob Nahrungsmittel noch essbar sind. Prüfen Sie mit Ihren Sinnen:

Sieht das Lebensmittel aus wie immer?

Oder sehen Sie Flecken, Schädlinge, Flocken, faule, schmierige Stellen, Schimmel, ...? Dann bitte wegwerfen.

Riecht das Lebensmittel wie immer?

Oder riecht es muffig, ranzig, faulig, stechend, streng, vergoren, süßlich, unangenehm, ...? Dann bitte wegwerfen.

Schmeckt das Lebensmittel wie immer?

Oder schmeckt es sauer, ranzig, muffig, schal, untypisch, bitter, verändert, ...? Dann bitte wegwerfen.

Reste sind oft das Beste

Falls Beilagen, Gemüse oder ganze Portionen übrigbleiben, gibt es sinnvolle Möglichkeiten, diese zu verwerten.

Resteverwertung mit Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln:

- Nudeln und Kartoffeln können problemlos bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahrt und wieder als Beilage verwendet werden.
- Mit frischem Gemüse, Essig und Öl lassen sich auch Salate daraus zubereiten - z. B. als Snack in der Arbeit.

Resteverwertung mit Gemüse:

- Verarbeiten Sie Gemüsereste am nächsten Tag zu Gemüsesuppen - einfach Wasser hinzufügen und pürieren.
- Oder Sie verwenden die Reste als Füllung für ein Omelett.
- Aus Gemüse vom Vortag lassen sich auch Saucen oder Gemüsereis zaubern.
- Mischen Sie die Gemüsereste mit Topfen zu einem Aufstrich. Dieser eignet sich auch gut als Füllung für Schinkenrollen.

Wenn eine ganze Portion übrig bleibt:

- Frieren Sie Suppen, Saucen oder Eintöpfe portionsweise ein. So haben Sie eine Mahlzeit bereit, wenn es einmal schnell gehen muss.
- Suppe können Sie auch heiß in Gläser gießen, sofort verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Reste von gekochten Mahlzeiten halten bis zu drei Tage im Kühlschrank.

Anda U/shutterstock.com

SCHMACKHAFTE REZEPTE AUS RESTEN

Gemüsesugo (2 Portionen)

Zutaten:
- 400 – 600 g Gemüse wie z.B. Tomaten, Zucchini, Melanzani, Zwiebel, Lauch, Karotten, Fenchel, Paprika
- 200 g Tomatensugo oder 150 ml Suppe
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- 1 - 2 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:
Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Karotten eventuell raspeln, da diese etwas länger brauchen als andere Gemüsesorten. Das ganze Gemüse in etwas Öl kurz anbraten. Mit Tomatensoße oder Suppe ablöschen und 20 Minuten einkochen.

Zum Gemüsesugo passen Nudeln, Reis oder Couscous.

Sugo kann auch gut verschlossen eingefroren werden.

Lika Mostova/shutterstock.com

Gefülltes Gemüse (2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Paprika (entkernt) oder Zucchini oder Melanzani
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Rinderfaschiertes
- 2 EL Tomatenmark, 300 g passierte Tomaten
- wahlweise eine Knoblauchzehe, 2 kleine Karotten oder andere Gemüsereste,
- 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 TL Kräuter, 2 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Rinderfaschierten in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Gemüsereste in kleine Stücke schneiden oder raspeln und mitbraten. Nach wenigen Minuten mit den passierten Tomaten und dem Tomatenmark ablöschen und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken und bei kleiner Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. Paprika oben aufschneiden und entkernen. Wenn Sie Zucchini oder Melanzani verwenden: diese halbieren und mit einem Esslöffel aushöhlen. Das Gemüse in eine Auflaufform stellen und mit einem Löffel die Soße einfüllen. Den Rest der Soße in die Auflaufform geben. Für ca. 30 Minuten bei 180 Grad in den Backofen stellen.

Praxis-Tipp

Vegetarische Variante

Statt dem Faschierten können Sie auch ein gekochtes Getreide Ihrer Wahl, z. B. Hirse, Reis oder Couscous verwenden: Mischen Sie dieses einfach in die Tomatensoße.

Ermak Oksana/shutterstock.com

Gemüsesuppe (2 Portionen)

Zutaten:
- 500 – 600 g Gemüse (z. B. Champignons, Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zucchini, Brokkoli, Karfiol, Zwiebeln, Hülsenfrüchte)
- 2 EL Sauerrahm
- Suppenwürze
- Salz, nach Belieben Kräuter und Gewürze

Zubereitung:
Das Gemüse klein schneiden, in einen Topf mit einem Liter kochendem Wasser geben und garen, bis es weich ist. Am Ende die Suppe pürieren. Eventuell etwas Sauerrahm untermischen und servieren.

Bananen-Pancakes (2 Portionen)

Wenn Bananen schon etwas matschig aussehen,
eignen sie sich immer noch für diese leckeren Pancakes:

Zutaten:
2 Bananen, 2 Eier, 1 EL Kakao, 3 EL Rapsöl

Zubereitung:
Bananen schälen, klein schneiden und anschließend in eine Schale geben. Mit einer Gabel so klein wie möglich zerdrücken. Die beiden Eier dazugeben und mit einem Mixer so lange verrühren, bis eine schaumige Masse entsteht. Zum Schluss Kakao unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Menge für die gewünschte Größe der Pancakes in eine Pfanne geben, auf jeder Seite etwa eine Minute backen. Eventuell mit Honig und Obst garnieren.

Praktische **Links**

Ernährungsempfehlungen

Agentur für Ernährungssicherheit
www.ages.at > Mensch > Ernährung & Lebensmittel > Ernaehrungsempfehlungen

Lebensmittelkennzeichnung

- www.umweltberatung.at
- www.arbeiterkammer.at > Beratung > Konsumentenschutz > EssenundTrinken > Lebensmittelkennzeichnung

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-10_NR_12.10.2026