

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN-

Meine Checkliste:

Günstig gesund kochen



GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN unterstützt Sie dabei **gesund und günstig** zu kochen.

Nutzen Sie dazu unsere Checkliste!

Wichtig: Nicht alles in der folgenden Checkliste wird für Sie passen!

Probieren Sie einfach aus, was für Sie funktioniert!

Weitere Informationen zum Thema gibt auf:

www.gemeinsam-genieessen.at → **günstig und gesund kochen**

Auf dieser Website finden Sie auch gute Rezepte!

Zum Mitmachen und zum Teilen von Wissen:

Haben auch Sie Tipps für uns, wie man günstig und gesund kochen kann?

Oder gute Literatur, die ergänzt werden sollte?

Schreiben Sie gerne an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung:

gfst@gfstmk.at.

Teil 1: Der Einkauf! Gut geplant und gut umgesetzt.

Checkliste	Umsetzungstipp
<input type="checkbox"/> Ich erstelle eine Einkaufsliste für meinen Lebensmitteleinkauf.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Kontrollieren Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte. ➔ Überlegen Sie sich, was Sie in den nächsten Tagen essen/kochen wollen. Machen Sie sich einen groben Speiseplan und erstellen Sie danach eine Einkaufsliste.
<input type="checkbox"/> Ich benutze die Einkaufsliste für meinen Lebensmitteleinkauf.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Holen Sie beim Betreten des Supermarktes die Einkaufsliste hervor. Streichen Sie das Produkt durch, wenn Sie es in den Einkaufskorb gegeben haben. ➔ Technikbegeisterte Menschen können auch eine Einkaufsliste-App nutzen, wie zum Beispiel: „Bring!“, „die Einkaufsliste“ oder „Überliste“ (nur für iOS).
<input type="checkbox"/> Ich gehe nicht mit leerem Magen einkaufen.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Hunger ist der beste Koch – und räumt jedes Einkaufswagerl voll. Wenn der Magen knurrt: Trinken Sie zumindest ein paar Schluck, beispielsweise von einer Natur-Buttermilch, oder beißen Sie von einem Vollkorn-Weckerl ab.
<input type="checkbox"/> Ich stelle den Einkaufskorb in den leeren Einkaufswaagen .	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Wenn der Einkaufskorb im Waagen ist, schaut dieser gleich voller aus. Dann kauft man auch weniger ein!
<input type="checkbox"/> Ich vergleiche den Grundpreis der Produkte – auch bei Sonderangeboten und Aktionsware! Grundpreis: Das ist meist der Preis pro Kilogramm oder pro Liter. Dieser wird am Preisschild in den Lebensmittelgeschäften neben dem Verkaufspreis angegeben.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Günstigere Produkte sind jene mit niedrigerem Grundpreis. Diese sind oft in der Bückzone, also weiter unten im Supermarktregal, oder in der Streckzone, also weiter oben im Supermarktregal, zu finden. ➔ Vergleichen Sie zur Ihrer Motivation zum Selbstkochen den Grundpreis von frischen Produkten mit Fertigprodukten bzw. Convenience-Produkten. ➔ Vergleichen Sie auch konventionelle Produkte mit Bio-Produkten. Bio-Produkte können auch günstiger sein!
<input type="checkbox"/> Ich kaufe saisonales Gemüse und Obst aus der Region bevorzugt im Ganzen . Vorgeschnittene Produkte meide ich.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Kaufen Sie zum Beispiel einen ganzen Salatkopf statt einem geschnittenen Salat. ➔ Im Winter und Frühling kann es Sinn machen mit Tiefkühl-Produkten die saisonale Auswahl zu ergänzen. Tiefkühlgemüse und Tiefkühlobst ist so gesund wie frische Produkte. ➔ Weißkraut, Zwiebeln oder Karotten sind ganzjährig verfügbar und sind günstig! Das trifft auch auf Äpfel zu.
<input type="checkbox"/> Ich kaufe getrocknete Linsen und Bohnen statt Produkte aus der Dose.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Gesundheitlich sind auch Linsen und Bohnen aus der Dose okay, günstiger sind aber meist die getrockneten Produkte. ➔ Sollten Sie ein Tiefkühlgerät haben, können Sie größere Mengen Linsen und Bohnen kochen und diese dann für die spätere Verwendung einfrieren.

<p><input type="checkbox"/> Ich bevorzuge heimischen Fisch im Ganzen und kaufe auch beim Fleisch nur selten die Edelteile.</p> <p>(Optional, wenn Fisch und Fleisch/Wurst gegessen werden.)</p>	<p>➔ Kaufen Sie statt zum Beispiel Hühnerbrust ein ganzes Bio-Henderl aus Österreich. Ist die zubereitete Menge zu viel, dann frieren Sie den Rest ein, oder essen Sie die Reste am nächsten Tag.</p> <p>Hinweis: Fleisch und Fisch sind wertvolle Lebensmittel. Aber auch eine vegetarische Ernährung, die Milch, Milchprodukte und Eier enthält, ist als Dauer-Ernährung geeignet. Wenn Sie auf Meeresfisch verzichten möchten, essen Sie jeden Tag zusätzlich einen Esslöffel Rapsöl und wählen jodiertes Speisesalz.</p>
<p><input type="checkbox"/> Ich führe ein Haushaltsbuch.</p>	<p>➔ Das Führen des Haushaltsbuches war für unsere Großeltern Gewohnheit. Hier kann man genau kontrollieren wo, wann, wofür und wie viel ausgegeben wurde.</p> <p>➔ Vorlage Haushaltsbuch: https://noe.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Haushaltsbuch.pdf</p>
<p><input type="checkbox"/> Ich nutze Stellen der (vergünstigten) Lebensmittel-Weitergabe beziehungsweise tausche Lebensmittel. Dadurch werden gute Lebensmittel gerettet!</p>	<p>Stellen für Menschen in finanziell schwierigen Situationen:</p> <p>➔ Sozialmärkte oder die Team Österreich Tafel bieten ein Einkaufsangebot für besonders einkommensschwache Personen. Die Voraussetzungen sind unterschiedlich. Am besten, Sie fragen beim nächstgelegenen Markt nach.</p> <p>Zusätzlich können auch noch weitere Stellen genutzt werden! Diese Stellen stehen allen Personen zur Verfügung. Das Einkommen spielt keine Rolle. Es geht grundsätzlich darum Lebensmittel-Verschwendung zu vermeiden.</p> <p>➔ Foodsharing-Fair-Teiler In Kästen, Regalen oder Kühlschränken können Privatpersonen Lebensmittel, die Sie nicht mehr benötigen, lagern. Andere Personen dürfen diese dann gratis entnehmen. Viele Fair-Teiler-Stellen gibt es in Graz. Aber auch in Leibnitz, Köflach oder Weiz gibt es beispielsweise Entnahme-Stellen.</p> <p>➔ Too good to go. Das ist eine App um Bäckereien, Restaurants, Supermärkten und Cafés zu finden, die überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer verkaufen. Voraussetzung ist die Installation der App.</p> <p>Wo diese Stellen zu finden sind, können Sie hier ersehen: www.nachhaltigkeit.steiermark.at → Lebensmittel → Lebensmittelweitergabe</p>

Teil 2: Der Speiseplan! Mit guten Basisprodukten, möglichst selbstgemacht sowie nach der Saison.

Checkliste	Umsetzungstipp
<input type="checkbox"/> Für mich ist Leitungswasser als Durstlöcher die Nummer 1.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Führen Sie, wenn Sie unterwegs sind, immer eine Trinkflasche mit Leitungswasser mit. ➔ Sportgetränke sind meist nicht notwendig. Spezielle Sportgetränke machen erst Sinn, wenn man über eine Stunde lang trainiert und parallel nichts oder nur wenig isst. Und auch dann reicht verdünnter Apfel-, Trauben- oder Johannisbeersaft (2/3 Wasser, 1/3 Saft + eine Prise Salz pro ½ Liter).
<input type="checkbox"/> „ Zuckerwasser “ und Energydrinks oder Alkohol trinke ich nur selten .	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Trinken Sie bis jetzt nur gesüßte Getränke? Spritzen Sie zukünftig Ihre Getränke großzügiger mit Wasser. Eines Tages werden Sie die süßen Getränke nicht mehr vermissen. ➔ Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Verwenden Sie das Geld stattdessen für gesunde Lebensmittel. Grundsätzlich werden zumindest zwei alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen. Wie das funktioniert zeigt Ihnen die Initiative Mehr vom Leben unter: www.mehr-vom-leben.jetzt
<input type="checkbox"/> Ich koche oft mit kostengünstigen pflanzlichen Produkten , wie <ul style="list-style-type: none"> • Polenta, • Linsen, • Haferflocken und • Erdäpfel. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Probieren Sie neue (alte) Rezepte aus: Polentapizza, Getreidelaiabchen oder auch klassische Gerichte wie Erdäpfelstrudel oder Linsen mit Knödel schmecken auch Fleischtigern und sind günstig. ➔ Versuchen Sie unbedingt auch Haferflocken zum Frühstück zu essen. Diese sind eine hervorragende und kostengünstige Alternative zum oft teuren Vollkornbrot. Probieren Sie Bircher-Müsli oder Porridge. In der angesetzten/gekochten Variante schmecken die Haferflocken gleich viel besser.
<input type="checkbox"/> Ich esse mindestens 3 x in der Woche proteinreiche Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen).	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Linsensalat, Linsensuppe, Linseneintopf, Linsensalatsauce, Linsenaufstrich, Käferbohnenalat, Käferbohnenchili, Erbsensuppe, Erbsensalat, ... sind super Gerichte und machen satt. <p>Rezepte gibt es auf www.gemeinsam-genieessen.at.</p>
<input type="checkbox"/> Ich jausne häufig selbstgemachte Gemüse-Aufstriche der Saison und greife nicht nur zu Wurst oder Käse.	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Linsenaufstrich, Karottenaufstrich, Rotkraut-Aufstrich und Erdäpfelkas sind hierfür günstige Möglichkeiten. <p>Rezepte gibt es auf www.gemeinsam-genieessen.at.</p>

<p><input type="checkbox"/> Ich esse nur ab und zu Fisch und Fleisch/Wurst.</p> <p>(Optional, wenn Fisch und Fleisch/Wurst gegessen werden.)</p>	<p>→ Greifen Sie dann aber zu hochwertigen Produkten und genießen Sie Ihr regionales (Bio-)Schnitzerl oder Ihre regionale (Bio-)Forelle! Es gilt Qualität vor Quantität.</p> <p>→ Wählen Sie auch öfters fleischarmere Rezepte bzw. verringern Sie den Fleischanteil in Rezepten, in dem Sie zum Beispiel auch Haferflocken oder Linsen in faschierten Laibchen verarbeiten.</p>
<p><input type="checkbox"/> Ich koche vor und friere ein.</p>	<p>→ Kochen ist mit Aufwand verbunden. Wer günstig und gesund kochen will, sollte daher gleich größere Mengen kochen und einen Teil davon für den nächsten Tag aufheben oder einfrieren. Das gilt insbesondere, wenn Produkte im Angebot sind.</p>
<p><input type="checkbox"/> Was ich koche, richtet sich nach dem, was in der Steiermark/in Österreich gerade Saison hat (und was ich an Obst und Gemüse günstig einkaufen kann).</p>	<p>→ Produkte, die gerade Saison haben, sind meist günstiger! Einen steirischen Saisonkalender finden Sie unter www.gemeinsam-genieessen.at.</p> <p>→ Meiden Sie unbedingt Erdbeeren und Weintrauben im Winter und Frühling. Greifen Sie stattdessen zum regionalen Apfel oder auch zum eingemachten Beerenobst.</p> <p>→ Haben Sie mindestens 5 Basisrezepte, die Sie mögen und die Sie saisonal abwandeln können. Das können beispielsweise sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemüsecremesuppe • Ofengemüse mit Erdäpfel • Haferflockenlaibchen mit Gemüserahm • Süßer Polenta-Auflauf mit Obst • Linsen-Gemüse-Spaghetti
<p><input type="checkbox"/> Ich vermeide Fertigprodukte und koche nach Möglichkeit frisch.</p>	<p>→ Es muss nicht immer die Fertigpizza sein! Wählen Sie bei Zeitknappheit einfachere Gerichte wie Gemüseeeispeise oder Couscous/Spaghetti mit frischem Gemüse. Sehen Sie aber auch Müsli als mögliche Hauptmahlzeit an.</p> <p>→ Leben Sie allein? Kochen Sie mindestens 2 Portionen und frieren Sie die zusätzliche Portion ein oder essen Sie am nächsten Tag.</p>
<p><input type="checkbox"/> Ich reduziere das Außer-Haus-Essen auf ein Minimum.</p>	<p>→ Nehmen Sie Übriggebliebenes vom Vortag als Mittagessen in die Firma mit oder befüllen Sie sich eine Jausenbox mit Brot, Käse und Gemüse.</p> <p>→ Ein günstigeres Mittagessen könnten Sie sich auch über die APP „Too good to go“ abholen. Hier bieten Bäckereien, Restaurants, und Cafés überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer an. Voraussetzung ist die Installation der App.</p>

Teil 3: Der Lebensmittelabfall! Durch gute Lagerung und Kreativität beim Restl-Verwenden weniger gute Lebensmittel wegschmeißen und Geld sparen.

Checkliste	Umsetzungstipp
<input type="checkbox"/> Ich gehöre zu den Reste-Helden! So wenig wie möglich wird weggeworfen!	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 400 Euro werden pro Jahr und Haushalt in Form von Lebensmitteln in den privaten Restmüll geworfen! Sparen Sie dieses Geld indem Sie Lebensmittelabfälle vermeiden. Das gesparte Geld können Sie beim Einkauf in eine gute Fleisch- und Fischqualität investieren. ➔ Kontrollieren Sie Ihren Kühlschrank bzw. Ihre Brotdose! Gibt es Reste? Dann versuchen Sie sich an Eintöpfen, G'röstl oder Grenadiermarsch. Aus altem Brot lässt sich beispielsweise Brotsuppe, Brotlasagne oder Brotsalat zaubern. Alte Backwaren können zusammen mit schrumpeligen Äpfeln und abgelaufenem Topfen zu einem wunderbaren Auflauf werden. ➔ Verwerten Sie auch den Strunk vom Brokkoli oder die Schalen vom Sellerie (z. B. in einer Gemüsesuppe). ➔ Grundsätzlich sollten Sie Gemüse nur in Ausnahmefällen schälen! Gut waschen sollten Sie das Gemüse immer! ➔ Achtung bei schimmlichen Lebensmitteln. Hier darf nicht gespart werden. Schimmliche Lebensmittel dürfen nicht gegessen werden. Es reicht nicht, den Schimmel wegzuputzen/wegzuschneiden. Einzige Ausnahme: Lebensmittel mit wenig Wassergehalt. Bei Hartkäse oder Salami kann der Schimmel durch großzügiges Herausschneiden entfernt werden.
<input type="checkbox"/> Ich vertraue als gesunde Person meinen eigenen Sinnen mehr, als dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD).	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Das Verbrauchsdatum (zu verbrauchen bis) ist einzuhalten, da gibt es kein Aufschieben! ➔ Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) kann bei gesunden Menschen als Vorschlag betrachtet werden. Produkte, die das MHD überschritten haben, können noch gut sein. Meistens sind sie das auch. Riechen Sie, schauen Sie, kosten Sie und dann entscheiden Sie, ob Sie das Produkt noch essen möchten, oder nicht. <p>Genauer zeigt es die Broschüre der Verbraucherzentrale Hamburg „SO ERKENNEN SIE, OB LEBENSMITTEL NOCH GUT SIND Tipps & Tricks zur Lebensmittelrettung“ In der Broschüre finden Sie einen üblichen Zeitraum, wie lange ein Produkt nach dem MHD noch haltbar ist!</p>

<p><input type="checkbox"/> Ich kenne mich mit Lebensmittelhygiene aus bzw. weiß, wie ich Produkte lagern muss.</p>	<p>Der Kühlschrank sollte am besten auf 5 °C eingestellt sein. Das heißt aber nicht, dass er überall diese 5° C aufweist. Es gibt Stellen die wärmer und Stellen die kälter sind. So füllen Sie den Kühlschrank richtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Obst und Gemüse in die dafür vorgesehenen Fächer geben, aber getrennt. ➔ Das unterste Fach (über dem Gemüsefach) ist der kälteste Ort im Kühlschrank und daher besonders geeignet für leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Fisch oder Wurst. ➔ Alle Milchprodukte sollten in der mittleren Kühlschranebene gelagert werden. ➔ Das obere Fach und die Kühlschranktüre sind die wärmsten Orte im Kühlschrank. Marmeladen können hier gelagert werden. ➔ Butter, Eier und Getränke können in die Türfächer. <p>Nicht in den Kühlschrank gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brot und Gebäck (Das gehört in die Brotdose!) • Obst, wie Bananen, Avocado oder Marillen • Paradeiser, Erdäpfel, Kürbis, Melanzani, Paprika und Zucchini
<p><input type="checkbox"/> Ich organisiere meinen Kühlschrank.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Neu gekaufte bzw. länger haltbare Produkte sollten nach hinten und rascher verderbende Produkte nach vorne gestellt werden. ➔ Wischen Sie den Kühlschrank mindestens alle 2 Wochen aus und sortieren Sie dabei Ihre Lebensmittel.
<p><input type="checkbox"/> Ich nutze meinen Tief-Kühlschrank und kenne seinen Inhalt!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Frieren Sie selbst geerntetes Obst und Gemüse der Saison ein und verkochen Sie es im anschließenden Winter. Natürlich kann aber auch eingemacht/ingelegt werden. Eingelegte Fisolen oder selbstgemachtes Beerenkompott sind der Hit im Winter. ➔ Sie können auch frisches Brot aufschneiden und es dann stückweise/portionsweise einfrieren. So nehmen Sie immer nur so viel heraus, wie Sie wirklich essen. ➔ Beschriften Sie die Lebensmittel, die Sie einfrieren: was Sie einfrieren und wann Sie es eingefroren haben. ➔ Legen Sie im besten Fall auch eine Liste Ihrer tiefgekühlten Lebensmittel an! So wird nichts vergessen!
<p><input type="checkbox"/> Ich organisiere meine Vorrats-Schränke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Neu gekaufte beziehungsweise lang haltbare Produkte sollten nach hinten kommen. Mehl sollten Sie im besten Fall in ein gut schließbares Gefäß umfüllen. ➔ Grundsätzlich macht ein Vorrat an günstigen Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Mehl Sinn.



Impressum und Hintergrund zur Broschüre:

Diese Checkliste wurde im Zuge der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark erstellt.

Basis für die Checkliste sind die Erkenntnisse einer eigenen Untersuchung. Diese wurde gemeinsam mit der Arbeiterkammer Steiermark umgesetzt. Außerdem wurden Literaturrecherchen durchgeführt und Informationen von Vernetzungspartner*innen verwendet.

Impressum und Herausgeber

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz, gfst@gfstmk.at
www.gesundheitsfonds-steiermark.at



Die Erstellung der Broschüre wurde über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark finanziert.



Verantwortlich für den Inhalt der Checkliste:
Mag. Martina Karla Steiner, Gesundheitsfonds Steiermark,
Ernährungswissenschaftlerin

Herzlichen Dank an die Caritas der Diözese Graz-Seckau, Abteilung Basisversorgung / Lebensmittelkoordination für die Durchsicht und die Rückmeldung zu der vorliegenden Checkliste!

Literatur:

- ◆ AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. So bleibt dein Lebensmittel sicher. Informationen und Videos im Internet unter: www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/sicher-kochen, Zugriff: 08.06.2022
- ◆ AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. Mykotoxine. Im Internet unter: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/mykotoxine>. Zugriff am 03.08.2022
- ◆ Arbeiterkammer Steiermark. Gesundheitsfonds Steiermark: Eine Untersuchung der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark, November 2016 Download unter: https://secureservercdn.net/160.153.137.91/phj.92c.myftpupload.com/wp-content/uploads/2020/12/Was-kostet-gesunde-Ern%C3%A4hrung_Bericht.pdf
- ◆ Arbeiterkammer: Vorsicht, Schnäppchen! Wie die Werbung zum Kaufen verführt, 2018. Download unter: www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/EinkaufundRecht/Schnaepchen_2018.pdf
- ◆ Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie: Strategie zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen Gemeinsam für ein Ziel, Wien 2021. Download unter: www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/abfall/abfallvermeidung/publikationen/strategie-vermeidung.html
- ◆ Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie: Auswertung der Restmüllzusammensetzung in Österreich 2018/2019. Im Internet unter: BMK, 2021: Auswertung der Restmüllzusammensetzung in Österreich 2018/2019 durch das Institut für Abfallwirtschaft, Universität für Bodenkultur. Wien; Zugriff: 05.08.2022.
- ◆ Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus. Tipps zur richtigen Lagerung. Im Internet unter: <https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/lebensmittelverschwendung/tipps/tipp-lagern.html>, Zugriff: 08.06.2022
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission Arbeitsgruppe: Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation Empfehlung zum Fischkonsum. Beschlossen in der Plenarsitzung am 23.10.2013. Download unter: www.sozialministerium.at/dam/jcr:5fc5cc8b-4ae7-4ffb-a9cc-73793cd35b10/NEK%20Empfehlung%20zum%20Fischkonsum_BMSGPK_CD.pdf
- ◆ Bundeszentrum für Ernährung: Gesund, nachhaltig und preiswert? Orientierung für den Einkauf. Im Internet unter: www.bzfe.de/einfache-sprache/einkaufen/nachhaltig-und-gesund-einkaufen/, Zugriff: 13.06.2022
- ◆ Bundeszentrum für Ernährung: Regelmäßig Hülsenfrüchte essen. Lässt sich so Typ-2-Diabetes vorbeugen? Im Internet unter: www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2017/april/regelmaessig-huelsenfruechte-essen/, Zugriff am: 18.08.2022
- ◆ Das Land Steiermark, Ich tu´s. Die Klima- und Energieinitiative der Steiermark: Der steirische Saisonkalender. Download unter: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/Flyer_Saisonkalender.pdf
- ◆ Das Land Steiermark. Lebensmittelweitergabe. Im Internet unter: www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/ziel/120339147/DE/; Zugriff: 08.06.2022

- ◆ Diaetologen Journal DIALOG: Berücksichtigung des sozioökonomischen Status in Ernährungsberatungen. Ernährungsarmut in Österreich. Beate Legenstein/Daniela Grach, Bachelorarbeit, FH JOANNEUM Bad Gleichenberg, Studiengang Diätologie; 4.21.
- ◆ Die NÖ Umweltverbände. Restl-Rezepte. Im Internet unter: www.umweltverbaende.at/noeav/user/nav/dokumente/Restl_Rezepte.pdf, Zugriff: 08.06.2022
- ◆ Ernährungsumschau: Verbraucherzentrale Hamburg: Fertig kaufen bis zu sechsmal so teuer als selber machen, 14.11.2011. Im internet unter: www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/14-11-2011-verbraucherzentrale-hamburg-fertig-kaufen-bis-zu-sechsmal-teurer-als-selber-machen/
- ◆ FiBL im Auftrag von WWF: BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS? Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel, Wien, Februar 2019. Download unter: wwf.at/wp-content/cms_documents/warenkorbstudie_final_-januar-2019.pdf
- ◆ Gesundheitsfonds Steiermark (Hg.) (2021): Gesundheitsbericht für die Steiermark 2020. Graz. Im Internet unter: <https://gesundheitsbericht-steiermark.at>
- ◆ Gesundheitsfonds Steiermark. Medizinische Universität Graz. Sporternährung für Jugendliche, September 2021. Download unter: https://secureservercdn.net/160.153.137.91/phj.92c.myftpupload.com/wp-content/uploads/2021/10/Sporternaehrung_Broschuere_DS_Web.pdf
- ◆ Kompetenzzentrum für Ernährung (Kern): Hülsenfrüchte. Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß, 1. Auflage, August 2018. Im Internet unter: [/www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium_huelsenfruechte_r.pdf](http://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium_huelsenfruechte_r.pdf), Zugriff am: 18.08.2022
- ◆ Landwirtschaftskammer Steiermark, Gesundheitsfonds Steiermark: Steirische Ernährungspyramide. Im Internet unter: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/>; Zugriff: 18.08.2022
- ◆ Springmann, M. et al: The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: a modelling study, THE LANCET; Volume 5, issue 11, E797-807, November 01, 2021. Download unter: [www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00251-5/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00251-5/fulltext)
- ◆ Statistik Austria: Verbrauchsausgaben 2019/20: Hauptergebnis der Konsumerhebung. Im Internet unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Verbrauchsausgaben_-_Hauptergebnisse_der_Konsumerhebung_2019_2020.pdf. Zugriff: 05.08.2022
- ◆ Statistik Austria: Verbrauchsausgaben 2019/20: Sozialstatistische Ergebnisse der Konsumerhebung, Wien 2022. Im Internet unter: https://www.statistik.gv.at/fileadmin/publications/Verbrauchsausgaben2019-20_Sozialstatistische_Ergebnisse.pdf#page=28&zoom=100,0,0. Zugriff: 05.08.2022
- ◆ Verbraucherzentrale Hamburg: So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind. Tipps & Tricks zur Lebensmittelrettung. 4. Auflage, August 2019. Download unter: www.vzhh.de/sites/default/files/medien/136/dokumente/vzhh_Verbraucherzentrale_Checkliste_So-erkennen-Sie-ob-Lebensmittel-noch-gut-sind_4_Auflage_Web.pdf
- ◆ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Gesunde Ernährung mit wenig Geld – so geht's. Im Internet unter: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gesunde-ernaehrung-mit-wenig-geld-so-gehts-72321; Zugriff 08.06.2022