

GUT FÜR DIE UMWELT

BIO & GESUND GEHT AUCH MIT KLEINEM BUDGET

Gut, gesund und umweltfreundlich wollen sich die meisten Menschen ernähren. Doch ein anderes Kriterium wirkt offenbar entscheidend stärker als die Sehnsucht nach Naturbelassenem: der Preis. Dabei ist es auch mit schmalem Haushaltsbudget möglich, sich mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln zu versorgen.

TEXT:
ROZSIKA FARKAS

Auf den ersten Blick scheinen sich Ebbe in der Kasse und eine ökologische Ernährung auszuschließen. Schließlich sind Biolebensmittel teurer als solche, die unter Einsatz von massenhaft chemischen Hilfsmitteln erzeugt werden. Und doch ist es möglich, sich auch mit wenig Geld von Biolebensmitteln zu ernähren, denn es gibt ein Geheimnis: Zeit und Aufmerksamkeit können Geldmangel kompensieren. Mit anderen Worten: Radikal selber machen ist angesagt.

Wenige Zutaten, viele Möglichkeiten

Viele Grundzutaten sind auch in bester Bioqualität absolut erschwinglich. Ganzjährig verfügbare Gemüse wie Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kohl, Rote Bete, Champignons und Lauch sind günstig zu bekommen. Im Sommer und Herbst gilt das auch für Saison Gemüse wie Zucchini, Tomaten oder Kürbis. Äpfel und Bananen gibt es rund ums Jahr, Orangen im Winter zu bescheidenem

Preis. Hülsenfrüchte bieten extrem viel Nährwert für kleines Geld. Diese Zutaten, ergänzt durch Mehl, Reis, Eier, Quark, Butter, Öl und Gewürze, eröffnen ein ganzes Universum an Zubereitungsmöglichkeiten. Keineswegs nur so schlichte Genüsse wie Pellkartoffeln mit Quark oder Linsensuppe – obwohl es sich dabei auch schon um Köstlichkeiten handeln kann.

Je mehr Arbeit investiert wird, desto hochwertiger das Ergebnis. Selbst gemachte Nudeln, bei denen der Preis der Zutaten kaum ins Gewicht fällt, angereichert mit frisch zubereitetem Gemüse, sind ein feines Gericht, wie es sonst nur in der gehobenen Gastronomie aufgetischt wird. Teigtaschen oder Strudel, mit pikant gewürzter Quark- oder Gemüsefüllung, sind Gerichte, die zufrieden und satt machen. Fix gebackene schlichte Butterplätzchen schlagen an Attraktivität sämtliche viel teureren, fertig gekauften Fabrikkekse.

Fleisch: ein Hoch auf die weniger edlen Teile

Bei Fleisch ist der Preisunterschied zwischen bio und konventionell am höchsten. Mit gutem Grund: Die Tiere leben länger, sie haben mehr Platz in komfortableren – teureren – Ställen, sie dürfen raus und bewegen sich; entsprechend mehr Futter und Betreuung sind nötig. Mit einer klugen Auswahl kann jeder dennoch in den Genuss schöner Gerichte von Rind, Schwein oder Lamm kommen. Wer Biofleisch zu niedrigem Preis möchte, wird sich zwar teures Filet versagen und auf Schnitzel oder Steak verzichten müssen. Mit den weniger nachgefragten Teilen lässt sich aber auch eine Vielfalt köstlicher Speisen herstellen.

Auch hier gilt wieder, dass die Raffinesse der Zubereitung den scheinbar geringeren Wert der weniger teuren Stücke mehr als ausgleichen kann. Zum Beispiel Ochsenbäckchen oder -schwanz: Ganz langsam

Bei tierischen Produkten wie Käse ist es besonders wichtig auf die Herkunft zu achten. Bio gibt hier eine gute Orientierung.



PRIORITÄTEN SETZEN BEI FLEISCH, EIERN UND MILCHPRODUKTEN

Qualvolle Massentierhaltung in zu engen Ställen, die zwingend mit den niedrigen Preisen der industriellen Landwirtschaft einhergeht, ist einfach durch nichts zu rechtfertigen. Ihre ersten Biolebensmittel sollten daher – falls Sie nicht vegan leben – Fleisch, Eier und Milchprodukte sein. Vielleicht reicht es dann nicht mehr für die gleichen Mengen an Käse & Co. – aber Radieschen, Schnittlauch oder selbst gezogene Sprossen schmecken auf dem Butterbrot ebenfalls lecker. Preiswerte, gesunde und klimafreundliche Alternativen sind auch selbst gemachter Linsenaufstrich, Kräuterquark oder eine Auberginencreme.



9 TIPPS SO GELINGT GÜNSTIG, GUT UND GESUND

01

EINKAUFSZETTEL SCHREIBEN

Sich zu Hause genau zu überlegen, was man braucht, schützt vor Impulskäufen und hilft Geld zu sparen. Außerdem: Nie hungrig einkaufen gehen.

02

MÖGLICHST VIEL SELBER MACHEN

Verarbeitete Lebensmittel können praktisch sein, doch wer sparen möchte, sollte möglichst viel selbst zubereiten. Das gilt für Nudelsaucen, Eintöpfe, Suppen, Salate, Kartoffelgerichte, Süßspeisen, Kuchen, Kekse und vieles andere. Auch Müsli kann man gut und günstig selbst mischen.

03

SAISONAL EINKAUFEN

Kaufen Sie Obst und Gemüse dann, wenn die Haupterntezeit ist - dann sind auch Bio-Produkte meist sehr günstig. Wenn gerade Erntezeit ist: Denken Sie an den Winter und machen Sie Ihre Lieblingsgemüse- und Obstsorten haltbar. Wie man Gemüse fermentiert und damit gesunde Konserven selbst herstellt, erfahren Sie ab *Seite 22*.

04

WENIGER FLEISCH ESSEN

Wer gutes Fleisch und gute Wurst einkauft, weiß, wie extrem viel teure bio gegenüber den konventionellen Tierprodukten ist. Das ist völlig berechtigt, zwingt sparsame Menschen aber dazu, sehr gezielt und selten Fleisch zu verzehren.

05

LEITUNGSWASSER TRINKEN

Sparen kann so einfach sein: Jedes Flaschenwasser ist Geldverschwendung, denn unser Leitungswasser ist von bester Qualität. Und auch am besten für die Umwelt.

06

BEIM ERZEUGER KAUFEN

Direkt beim Bauern einkaufen spart meist Geld, denn hier fallen die Zwischenhändler weg. Das geht nicht nur auf dem Land, sondern auch über Kooperationsprojekte wie Food-Koops oder Solidarische Landwirtschaft. Das stärkt auch die Bauern.

07

VORRÄTE ANLEGEN

Auch wenn es erst einmal auf das aktuelle Budget schlägt, aber meist ist es preiswerter, größere Mengen zu kaufen: Das geht wunderbar bei Haferflocken, Mehl und anderen Grundnahrungsmitteln. Wer einen kühlen Keller oder eine Speisekammer hat, kann lagerfähiges Obst und Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Äpfel, ...) zur Erntezeit günstig einkaufen und für den Winter bevorraten. Aber Achtung: Das Einkaufen in größeren Mengen oder auf Vorrat spart eben nur dann Geld, wenn man am Ende wirklich alles verbraucht.

08

SUPERFOOD VON HIER

So genannte Superfoods kommen meist von weit her - und sie sind teuer. Dabei brauchen Sie die weitgereisten Superfoods gar nicht, um sich gesund und vielseitig zu ernähren. Lesen Sie auf *Seite 78* in diesem Heft, wo und wie Sie heimisches Superfood finden.

09

BLOSS NICHT VERRÜCKT MACHEN LASSEN

Sich möglichst bio und nachhaltig zu ernähren ist erstrebenswert, aber kein Grund, sich oder seine Familie verrückt zu machen. Setzen Sie nur das um, was ohne allzu großen Mühen und zum gegenwärtigen Zeitpunkt möglich ist. Und steigern Sie sich Schritt um Schritt mit der Zeit.



geschmort – wobei allmählich eine intensive Sauce entsteht – verwandeln sich die „unedlen“ Teile in Delikatessen, die auf der Zunge zergehen. Dazu ein frisch gemachtes, wunderbar cremiges Kartoffelpüree und fertig ist ein hinreißendes Gericht, mit dem auch Gäste beglückt werden können und das die Haushaltskasse nicht über Gebühr strapaziert.

Mit wenig viel her machen

Wenn es weniger zeitaufwendig sein soll, ist Hackfleisch immer eine Option. Sein Vorteil: Es lässt sich beliebig portionieren. Buletten respektive Fleischpflanzerl sind toll und brauchen nicht allzu viel Zeit für die Zubereitung, dafür benötigt man aber relativ viel Fleisch pro Person. Wird die Fleisch-Gewürz-Mischung oder auch eine Fleisch-Reis-Mischung in Gemüsehüllen gefüllt, ist das zwar ein bisschen mehr Mühe, macht am Ende aber auch mehr her. Die Variationsmöglichkeiten sind schier unendlich, alle Küchen dieser Welt haben verlockende Rezepte dafür: von Oignons farcis, gefüllte Zwiebeln auf französische Art, und Chinkali, den in Brühe gekochten Teigtäschchen aus Georgien, über Omas Kohlrouladen hin zu fernöstlichen Frühlings- und Sommerrollen, um nur einige wenige zu nennen.

Preiswert einkaufen, aber wo?

Muss, wer günstig einkaufen will, den Discounter aufsuchen? Keineswegs. Ökologisch erzeugtes Obst, Gemüse, Fleisch



Linsen sind die ideale gesunde und preiswerte Grundlage für vielerlei Gerichte.

„Eine raffinierte Zubereitung macht aus preiswerten Zutaten eine hochwertige und feine Mahlzeit“

und Wurst gibt es hier oft nur abgepackt. Der Preisvorteil, den der Discounter bietet, kehrt sich rasch ins Gegenteil, wenn auch nur ein ganz kleiner Teil des Packungsinhalts nicht benötigt wird oder verderbt. Besser dort einkaufen, wo jeder sich die schönste Karotte, die beste Kartoffel, die kleinste und feinste Rote Bete herausuchen kann – und genau in den Mengen, die benötigt werden. So wird ganz nebenbei auch noch viel Verpackungsmüll gespart. In Unverpacktläden, die es inzwischen in vielen Städten gibt, kann sich jeder auch individuelle Mengen an Trockenware wie Reis, Nudeln oder Haferflocken sowie Kaffee, Tee oder Gewürzen abfüllen. Auch das hilft, wenn am Monatsende das Geld knapper wird.

Und, so paradox es klingt, manchmal kann Teures günstiger sein. Beispiel Wurst: Eine durchgereifte Salami, die praktisch kein Wasser mehr enthält, kostet pro Kilo zwar mehr als saftiger Wurstaufschnitt, ist aber viel ergiebiger. 100 Gramm Bierschinken sind nur wenige Scheiben, 50 Gramm hochwertige Salami, fein aufgeschnitten, hingegen eine stattliche Portion, die zudem mit mehr Geschmack und besserer Haltbarkeit punktet. Ebenso bei Käse: Würzige Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda oder gereifter Bergkäse sind zwar teurer, dafür reicht eine geringe Menge, um Nudel- oder Gemüsegerichte geschmacklich aufzupeppen. Preiswertere, nur wenige Wochen gereifte Käse bringen dagegen nur schwaches Aroma mit.

Auch scheinbar haltbare Lebensmittel können langfristig verderben. Deshalb: Behalten Sie den Überblick! Horten Sie nicht zu viele Vorräte. Kaufen Sie von gefährdeten Lebensmitteln nur kleinere Mengen, die Sie rasch aufbrauchen. Nudeln, Konserven in Dosen und Gläsern, Zucker und Salz können praktisch unbegrenzt aufbewahrt werden. ♡

BUCHTIPP



„ARM ABER BIO! DAS KOCHBUCH. FEINE ÖKO-KÜCHE FÜR WENIG GELD“

Rosa Wolff, Edition Brotzeit 2010, 225 Seiten, 11,95 Euro