

Vollwertig essen und trinken: Was du wirklich brauchst und wo du Geld einsparen kannst

Zufriedenheit kommt auch durch den Magen

Klar ist jedenfalls: Vielfalt ist der Schlüssel zum Erfolg. Du magst vielleicht Pizza und isst für dein Leben gern Spaghetti mit Tomatensoße – gesund ist das auf Dauer nicht.

Besser: Du greifst zu möglichst viel Gemüse und lässt dich auch nicht von Brokkoli oder Blumenkohl abschrecken. Und auch nicht von [derzeit hohen Preisen](#). Zusammen mit Kartoffeln (die sind gerade günstig), Karotten, Zwiebeln, ein paar Gewürzen und Olivenöl lässt sich daraus nämlich ein guter und günstiger Auflauf machen, den du wahlweise auch mit Käse überbacken kannst. Gesund und gut – und auch eine tolle Ergänzung zu einem Fischfilet.



Ein Apfel am Tag – ist zu wenig!

An apple a day keeps the doctor away. So ziemlich jeder kennt diesen Spruch. Und ja, befolgt man ihn, kann das sicher dazu beitragen, dass man gesünder lebt. Allerdings sei auch dazu gesagt, dass das laut der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) bei Weitem nicht ausreicht.

Besser: mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Der Kostenpunkt für ein Kilo Äpfel liegt bei Rewe in etwa bei 2,49 Euro. Bei Aldi gibts das Kilo hingegen schon für weniger als 1 Euro.

Vollkorn for the win

Für alle Reis-, Nudel-, und Brotfans ein kleiner Reminder: die jeweilige Vollkorn-Variante übertrifft bei den guten Nährwerten alles. Darum bei diesen Produkten besonders darauf achten, dass sie nicht allzu oft aus purem Weizen sind, weil

die Ernährung sonst erstens einseitig und zweitens nicht unbedingt gesund ist.

Obwohl sie einfacher herzustellen sind, sind Vollkornprodukte oft teurer. Korn beispielsweise für Weizenmehl zu schälen, ist viel aufwendiger, da viele Arbeitsprozesse (schleifen, schälen) anfallen. Und trotzdem ist Weißmehl günstiger als Vollkornmehl. Aber wieso das? Ganz einfach, weil Vollkornprodukte in kleineren Chargen gehandelt werden als vergleichbare Produkte aus Weißmehl. Die Nachfrage nach Weißmehl ist größer. Das schlägt sich in den Verkaufspreisen direkt nieder: Weißmehl ist günstiger, da es stärker nachgefragt wird als Vollkornmehl.

Vollkornprodukte sind so gesund, weil in ihnen durch ihre spezielle Form der Nachbereitung nach der Ernte (nur Grannen und Spelzen werden entfernt) viele Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe erhalten bleiben. 1 kg Weizenmehl bei Aldi macht sich mit 0,39 Euro an der Kasse bemerkbar, die Vollkornvariante bei DM ist mit 0,75 Euro fast doppelt so teuer.

Bei Spaghetti liegt der Preisunterschied für eine 500-Gramm-Packung allerdings bei nur wenigen Cent im Vergleich zum Standardprodukt.



Wenn vom Tier, dann möglichst wenig

Du musst ja nicht gleich zum Veganer werden, aber bei tierischen Produkten wie Joghurt und Käse kannst du bedenkenlos täglich zu greifen. Nur bei Fleisch und Fisch solltest du dich auf ein bis maximal zwei mal pro Woche beschränken. Wie viel du damit allerdings an Geld einsparen kannst, wird der Selbsttest zeigen. Aber: Weniger und dafür hochwertigeres Fleisch ist schonmal ein guter Anfang für einen gesünderen Lifestyle!

Fett ist nicht gleich Fett

Rapsöl und andere pflanzliche Fette sowie daraus hergestellte Streichfette eignen sich gut zum Kochen und sind gesundheitsförderlich. Schlecht sind sogenannte „versteckte Fette“, die beispielsweise in Süßwaren, Wurst, Gebäck, Fast-Food- und Fertigprodukten stecken. Besonders bei Fertigprodukten lockt vielleicht der Zeitgewinn beim Kochen,

dafür sind die Produkte aber nicht wirklich gesund und auch oft nicht günstig.

Wer selbst kocht und sich dabei auf viel Gemüse und etwas Fleisch oder Fisch beschränkt, braucht zwar etwas länger für die Zubereitung, aber ist deutlich gesünder unterwegs. Vielleicht sind Fertiggerichte auf den ersten Blick günstiger, der Preisunterschied zum selbst zubereiteten Essen ist aber minimal.



Zucker und Salz reduzieren

Die beste Form Geld zu sparen, ist, den Konsum zu reduzieren. Und das trifft beispielsweise auf Salz und Zucker zu, die in nahezu allen Produkten vorhanden sind. Und somit viel zu häufig in zu großer Dosis in unserem Essen und deinem Körper landen. Also, übe dich hier im Verzicht, wenngleich du damit nur minimal an Geld einsparst.

Wasser ist das Beste aller Getränke

Die Wasserqualität in Deutschland ist hoch. Und das Grundwasser ist das am besten und genauesten überprüfte Lebensmittel. Zudem bildet es für fast alle anderen Getränke vom Bier bis zum Softgetränk die Basis. Wieso also Geld für andere Getränke ausgeben, wenn das Wichtigste praktisch kostenlos in unbegrenzter Menge aus der Leitung schießt? Also: Leitungswasser trinken und Geld sparen.

Fazit

Vollwertig essen und trinken muss nicht unbedingt teuer sein. Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Und möglichst fleischarm zu essen. Auch wenn jetzt die Preise für Obst und Gemüse gestiegen sind, solltest du – so denn finanziell möglich – nicht darauf verzichten. Sie sind das A und O der gesunden Ernährung.