





























KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Gute Ernährung trotz knapper Kasse? - Kein Problem 😊

Tipps für den Alltag

1. Fertiggerichte und Fast Food sind in der Regel teurer als die Zubereitung frischer und vollwertiger Speisen. Sie sind nicht gesünder und sättigen häufig nicht lange.
 2. Beim Lebensmitteleinkauf lohnt der Preisvergleich.
 3. Regionale Produkte, insbesondere Obst und Gemüse lassen sich auf dem Wochenmarkt oder bei dem landwirtschaftlichen Direktvermarkter in der Saison zu günstigen Preisen kaufen. Diese in größeren Mengen zu bereiten, haltbar gemacht und portionsweise bevorratet spart Zeit und Geld.
 4. Kräuter lassen sich als wertvolle Nahrungszugaben gut auch auf Balkon und Fensterbrett anbauen. Kostbare Wildkräuter wachsen am Wegesrand. Hier und da besteht auch die Möglichkeit an öffentlichen Wegen Obst zu ernten – machen Sie sich auf die Suche.
 5. Selbst hergestellter Kräuterquark ist günstiger als das Fertigprodukt und enthält keine Zusatzstoffe. Gleiches gilt für fruchtige Zubereitungen aus Quark und Joghurt.
 6. Zeit und Geld spart sich auch durch eine sorgfältige Speisenplanung und geschickte Resteverwertung.
 7. Kein Lebensmittel-Großeinkauf ohne Speiseplanung als Grundlage für eine ausgewogene Ernährung!
 8. Fleisch, Fisch, Wurst und Käse sind kostenintensive Nahrungsmittel. Sie sollten bewusst bedarfsgerecht in die Speiseplanung eingebaut werden. Einmal die Woche eine Mahlzeit mit Fleisch und eine mit Seefisch ist ausreichend. Inklusive der Eier in Zubereitungen reicht der Verzehr von 2-3 Eiern pro Woche.
 9. Kaufen Sie Naturfisch, er ist günstiger als Fischzubereitungen und Halbfertiggerichte. Die Fischzubereitung kann sehr vielseitig sein und ist ein Kinderspiel. Die meisten Fischgerichte sind Schnellgerichte.
 10. Leitungswasser, auch verschiedene Tees sind ideale Durstlöcher!
 11. Nudeln, Reis und Kartoffeln sind günstige Sattmacher. Pro Portion kosten Nudeln ca. 0,20 €, Reis ca. 0,14 € und Kartoffeln ca. 0,30 €. Eine Portion selbst gemachter Fritten im Backofen kostet ca. 0,45 €.
 12. Der Preisvergleich bei Backwaren lohnt – teuer ist nicht immer auch besser. Aufgepasst: Backwaren vom Vortag sind günstiger.
-

Saisonkalender

		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
	Erdbeeren												
	Brombeeren												
	Johannisbeeren												
	Himbeeren												
	Süßkirschen												
	Sauerkirschen												
	Zwetschgen												
	Aprikosen												
	Äpfel												
	Birnen												
	Zucchini												
	Kopfsalat												
	Eichblattsalat												
	Blumenkohl												
	Brokkoli												
	Weißkohl												
	Rosenkohl												
	Grünkohl												
	Frühlingszwiebeln												
	Zwiebeln												
	Möhren												
	Buschbohnen												
	Tomaten												
	Salatgurken												
	Spargel												
	Rhabarber												
		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ