

Tips to shop healthily and affordably

- Make a shopping list.
- Only buy what you really need.
- Use leftovers to complete your meals.
- Don't go shopping hungry!
- Careful: Big trolleys lead you to buy more than you need.
- Buy non-perishables in bulk.
- Buy fresh and unprocessed food.
- Unprocessed or partially processed foods from budget brands can be good alternatives.
- Avoid expensive food especially targeted at children.
- Store food in a specially designated area.
- Food that is value-for-money is often found on the higher shelves. More expensive products are usually kept at eye-level.
- Look at the packaging: this gives the price per kilo, per 100g or per litre.
- Seal open packets or store the contents in a container (not aluminium).

More Information:

Storing food www.gggessen.ch

Shopping and Food www.sge-ssn.ch

Consumer related questions www.konsumentenschutz.ch

Budget www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Price comparisons www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Health promotion www.gesundheitsfoerderung.ch

Health information in a number of languages www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



This page was put together with the technical and financial support of Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz, Femmes-Tische Schweiz and www.migesplus.ch – health information

Bern/Zürich 2019



Tips to keep food fresh and edible for longer

→ Refrigerator: set to +5 degrees

- Top shelf: cheese, leftovers, gherkins, etc.
- Middle shelf: milk, yoghurt, cream, curd cheese
- Bottom shelf: meat, sausages, fish
- Salad drawer: salad and non-cold-sensitive vegetables and fruits
- Door: butter, eggs, sauces, mayonnaise, mustard, jam, drinks

→ Leftovers

Place leftovers and food from part-used tins in airtight containers and store in the refrigerator.



→ Store cupboard – dark, cool, dry

- Seal opened bags of nuts, flour, oats, corn flakes, etc. well; preferably transfer into airtight containers. This prevents pests from getting in and damaging the food.
- Potatoes (raw, never in the refrigerator)
- Oil, vinegar, spices, honey
- Preserves (unopened)
- Bread (while it does not dry out in the refrigerator and keeps for longer, it quickly goes stale)

→ "Use by" – "Best before"

- "Use by": If this date has passed, the food should no longer be eaten. On meat, meat products and fish.
- "Best before": The producer guarantees good quality until this date. As a rule, the food is still edible until long after this date. Check using your eyes and nose.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

More information:

Shopping and food www.sge-ssn.ch

Consumer-related questions www.konsumentenschutz.ch

Health promotion www.gesundheitsfoerderung.ch

This leaflet has been produced with specialist assistance from the Swiss Society for Nutrition SGE and financial support from Health Promotion Switzerland and Femmes-Tische Schweiz (Ladies Roundtable Switzerland).





Bern/Zürich 2019

Vertiefungsmodul




«Überlegt einkaufen und keine Lebensmittel verschwenden»

Adressen und weiterführende Informationen

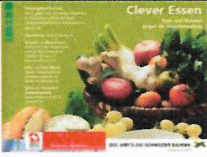





Nationale Beratungs- und Informationsstellen

	<p>Allgemeine Ernährungsfragen: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE http://www.sge-ssn.ch/ oder Tel. 031 385 00 00</p>
	<p>Fragen zu Produkten: Konsumentenschutzorganisationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • D: Stiftung für Konsumentenschutz SKS www.konsumentenschutz.ch • F: Fédération Romande des Consommateurs FRC http://www.frc.ch
	<p>Informationen und Arbeitsunterlagen zum Thema Essen und Budget http://www.gggessen.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=gggessen&page_id=blick&lang_iso639=de</p>
	<p>Informationsplattform rund um eine gesunde und nachhaltige Ernährung, u.a. mit Informationen zu Food Waste, pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, etc.</p>

Informationen zu Überlegt einkaufen und keine Lebensmittel verschwenden

	<p>Tipps zum gesunden und günstigen Einkaufen Flyer (mehrsprachig). Zum selber ausdrucken: http://www.gggessen.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=gggessen&page_id=blick&lang_iso639=de</p>
	<p>sicher geniessen Faktenblatt zu hygienischen Aspekten vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Zum selber ausdrucken: https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html</p>
	<p>Label Lebensmittel Faltblatt, bestellen bei Stiftung für Konsumentenschutz SKS (www.konsumentenschutz.ch) oder selber ausdrucken: https://www.konsumentenschutz.ch/sks/content/uploads/2015/09/Lebensmittella-bel-Faltblatt_dt1.pdf</p>

	<p>Label Lebensmittel online-Version von WWF Schweiz: http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/lebensmittellabels/</p>
	<p>Portionsgrößen Faltblatt (mehrsprachig); bestellen bei Gesundheitsförderung Kanton Aargau (kostenpflichtig): https://www.ag.ch/de/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderungpraevention/merkblaettergesundheitsmerkblaetter.jsp (Bilder können natürlich auch farbig ausgedruckt werden.)</p>
	<p>Miniratgeber „Günstig und gut: Lebensmittel“ der Stiftung für Konsumentenschutz https://www.konsumentenschutz.ch/shop/gesundheitsernaehrung/miniratgeber-quaestig-und-gut-lebensmittel/</p>
	<p>Weitere Einkaufstipps und Informationen von Clever einkaufen http://www.clever-konsumieren.ch/infos-tipps/einkaufstipps/</p>
	<p>Aufbewahrung und Lagerdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkblatt der SGE: http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt Einkauf Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln 2016.pdf • Informationen von Coop: http://www.coop.ch/pb/site/common2/node/78516268/Lde/index.html
	<p>Der eingeräumte Kühlschrank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information der SGE: http://www.sge-ssn.ch/media/Einkaufen Teil 3 A3 quer.pdf • Video: http://zuhause.chip.de/kuehlschrank-richtig-einraeumen-die-wichtigsten-tipps 42479
<p>FOODprints®</p>	<p>Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken: die Food prints http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/foodprints/</p>
	<p>Clever essen Flyer mit Informationen und Rezepten gegen Food Waste. Vom LID.CH: https://www.lid.ch/fileadmin/lid/Produkte/Minibroschueren/Food Waste Mini.PDF</p>

	
	<p>Informationen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Rezepte zur Resteverwertung: www.foodwaste.ch Tipps und Tricks: http://foodwaste.ch/tipps-und-tricks/ Broschüre „5 Schritte weil du dein Essen liebst“: http://foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/</p>
	<p>Resteverwertung Rezepte: http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezepte/rezepte-gegen-foodwaste/</p>
	<p>Rezeptideen zur Resteverwertung Eine interaktive Webseite, wo man eingeben kann, welche Lebensmittelreste man hat. Man erhält dann Vorschläge für die Weiterverarbeitung: https://www.zugut fuer dietonne.de/praktische-helfer/rezepte-fuer-reste/</p>
	<p>Artikel „Der Abfall von morgen“ D: http://www.sge-ssn.ch/media/tabula-4-13-d-report.pdf. F: http://www.sge-ssn.ch/media/tabula-4-13-f-reportage.pdf</p>
	<p>Buch: Die Kunst des Fermentierens. Sandor Ellix Katz. Buch erhältlich bei Exlibris</p>
	<p>Ratgeber zum Fermentieren von Lebensmitteln Eine Radio-Sendung gibt Rat, wie Lebensmittel fermentiert werden können: https://www.srf.ch/sendungen/ratgeber/rezept-rueebli-ingwer-selber-fermentieren</p>