

G.U.T. und günstig essen
GANZ EINFACH

Faltblatt Leichte Sprache 2025

Deine Vorteile

1. Es hilft dir, dich **besser zu fühlen** und **gesund zu bleiben**.
2. Neues Essen ausprobieren **macht Spaß** und **schmeckt gut**.
3. Wenn du gesund isst, hilft das auch der **Umwelt** und dem **Klima**.
4. Gesundes Essen ist auch **gut für die Tiere**.
5. Mit unseren Tipps kannst du **GUT** und gleichzeitig **günstig essen**.

Wir zeigen dir, wie das geht!

ÖKOSOZIALES FORUM Wien

PAN Austria

In deinem Essen sind Stoffe, die dein Körper braucht. Diese Stoffe nennt man Nährstoffe. In verschiedenen Lebensmitteln sind verschiedene Nährstoffe. Damit du gesund isst, musst du verschiedene Lebensmittel zusammen essen. Das nennt man „ausgewogen“.

Iss auch immer wieder verschiedene Lebensmittel. Hier zeigen wir dir, wie viel du von welchem Essen bei einer Mahlzeit essen solltest.

Das sollte auf deinem Teller sein:

Gemüse und Obst

Die Hälfte von deinem Teller sollte Obst und Gemüse sein – am besten frisch! Sie halten deinen Körper gesund und bringen dir:

- ✓ **Vitamine**
- ✓ **Mineralstoffe**
- ✓ **Ballaststoffe**
- ✓ **Spurenelemente**



Tipps:

- ✓ Iss frisches Gemüse, das gerade wächst. Es schmeckt besser und kostet weniger.
- ✓ Ein Salat zum Essen ist immer eine gute Idee!
- ✓ Iss ein bis zwei Stück Obst pro Tag – nicht mehr, wegen dem Zucker im Obst.
- ✓ Ernte Kräuter und frisches Gemüse selbst – zum Beispiel im Hochbeet oder auf dem Fensterbrett.
- ✓ Mit frischen Kräutern und Gewürzen schmeckts noch besser!

Iss viele verschiedene Lebensmittel aus Pflanzen, zum Beispiel Gemüse, Bohnen, Linsen, Reis und Brot. Das ist gut für dich und die Umwelt!



Flüssigkeit

Trink **ungefähr zwei Liter pro Tag**. Am besten trinkst du gleich morgens ein Glas Wasser. Du solltest Getränke ohne Zucker trinken, zum Beispiel Leitungswasser oder Tee.

Proteine (Eiweiß)

Ein Viertel von deinem Teller sollten Lebensmittel mit vielen Proteinen sein. Zum Beispiel Linsen, Bohnen, Eier oder Milchprodukte wie Joghurt und Käse. Auch Fleisch und Wurst haben Proteine. Du solltest Fleisch und Wurst aber nur selten essen Proteine sind wichtig, weil sie die Bausteine deines Körpers sind und ihm helfen, gut zu funktionieren.

Kohlenhydrate

Ein Viertel deines Tellers sollten Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten sein. Zum Beispiel: Brot und Gebäck, Reis oder Nudeln. Vollkorn ist gesünder. Sie geben dir Energie und bringen dir:

- ✓ **Wichtige Kohlenhydrate**
- ✓ **Ballaststoffe**
- ✓ **Vitamine, wenn du Vollkorn isst**

Trinke genug, weil diese Lebensmittel im Bauch viel Flüssigkeit brauchen.

Iss frische und natürliche Lebensmittel statt fertige Gerichte oder Fast Food. Tierische Lebensmittel wie Wurst, Fleisch oder Eier solltest du wenig essen.

- ✓ **Koche selbst** und mit einfachen Lebensmitteln. Das spart Geld und ist gesund.
- ✓ Nimm **ein Lebensmittel für verschiedene Mahlzeiten.** Zum Beispiel Linsen: für Eintopf, Suppe, Curry, Risi-Pisi, Laibchen oder Salat. So sparst du Geld und hast Abwechslung.
- ✓ Lade **Freunde zum Essen** ein. Das macht Spaß. Vielleicht laden sie dich auch einmal ein.
- ✓ **Ist ein Lebensmittel noch gut?** Da gibt es Infos, die dir helfen. Du kannst zum Beispiel daran riechen, ob es schlecht riecht.
- ✓ **Geh nicht hungrig einkaufen.** Überlege vorher: Was willst du kaufen?
- ✓ **Iss nicht viele Fertig-Gerichte, Süßigkeiten und Snacks.** Fast Food, fettiges Essen und süße Getränke sind auch nicht gesund.
- ✓ Vergleiche die **Preise mit dem Kilo-Preis.** So siehst du, was wirklich billiger ist.
- ✓ In Wien gibt es besondere Kühlschränke und Stellen für Essen. Dort kannst du **kostenlos Lebensmittel holen** – zum Beispiel in Nachbarschafts-Zentren.
- ✓ Ein Saison-Kalender zeigt dir: **Wann wächst welches Gemüse?** Dann ist das Gemüse im Geschäft billiger und schmeckt besser. Hast du ein Beet oder einen Topf? Dann kannst du auch selbst ernten. Kräuter wachsen auch in einem kleinen Topf.
- ✓ **Spare Strom in der Küche.** Koche Wasser zuerst im Wasser-Kocher. Dann gib es in den Topf. Mach beim Kochen einen Deckel auf den Topf.
- ✓ Beim **Back-Ofen: Nutze Heiß-Luft.** Dreh den Ofen 5 Minuten früher ab. So backst du die letzten Minuten ohne Strom.



Im Internet kannst du all unsere Infos finden. Wir haben alles ganz einfach erklärt. So kannst du alles gut verstehen.

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/ganz-leicht/

Lass es dir GUT schmecken!

ÖKOSOZIALES FORUM Wien

PAN Austria

IMPRESSUM:
„GUT und günstig essen – ganz leicht", Ökosoziales Forum Wien (ZVR: 777619751), Alle Rechte vorbehalten. 1. Auflage, März 2025 | KONZEPT: Ing. René Hartinger, MBA, Daniela Bergthaler, MSc RD | FOTOS: Ing.in Elisabeth Pollak | LAYOUT & SATZ: kueche – Werbeagentur, www.diekueche.at | DRUCK: Gugler Medien GmbH, www.gugler.at

gefördert aus Mitteln der WiG Wiener Gesundheitsförderung | Für die Stadt Wien