



# Smart Food Choice

Einkauf leicht gemacht

**forum.ernährung** heute

Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen

# Inhalt

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>VORWORT</b> | <b>03</b> |
|----------------|-----------|

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>CLEVER EINKAUFEN</b> | <b>05</b> |
|-------------------------|-----------|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Tägliche Verschwendung | 05 |
|------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Regional und saisonal | 09 |
|-----------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Biologische Lebensmittel | 12 |
|--------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Genussvoll einkaufen | 13 |
|----------------------|----|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>WAS DRIN IST, MUSS AUCH DRAUFSTEHEN!</b> | <b>16</b> |
|---|-----------|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Sachbezeichnung und Zutaten | 16 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Nährwertkennzeichnung | 20 |
|-----------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Gentechnik-Kennzeichnung | 21 |
|--------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Kennzeichnung bestrahlter Lebensmittel | 22 |
|--|----|

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>VON REGAL ZU REGAL</b> | <b>23</b> |
|---------------------------|-----------|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Gemüse und Obst | 23 |
|-----------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Brot und Gebäck | 28 |
|-----------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Fleisch, Fisch und Eier | 33 |
|-------------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Milch und Milchprodukte | 44 |
|-------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| Würzige Begleiter | 50 |
|-------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Fertiggerichte | 58 |
|----------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Alkoholfreie Getränke | 61 |
|-----------------------|----|

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>LITERATUR UND QUELLEN</b> | <b>68</b> |
|------------------------------|-----------|

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>IMPRESSUM</b> | <b>72</b> |
|------------------|-----------|



**Impressum:**

**Medieninhaber, Herausgeber:** forum. ernährung heute

Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien, [office@forum-ernaehrung.at](mailto:office@forum-ernaehrung.at), [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)

**Text:** Dr. Eva Derndorfer, Mag. Angela Mörixbauer

**Redaktion:** Mag. Marlies Gruber, Mag. Nina Scheiblauer

**Bilder:** gettyimages U1, U2 und U3; alle anderen istockphoto

**Korrektorat:** Conny Vrbicky

Aufgrund der Lesefreundlichkeit wird auf die Anwendung der geschlechtergerechten Schreibung verzichtet. Bei ausschließlicher Nennung der männlichen Form gilt diese immer gleichwertig für Frauen und Männer.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Genehmigung des forum. ernährung heute gestattet. Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie des forum. ernährung heute. Es übernimmt keine Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.

© forum. ernährung heute 2013