

Einkaufssituation 1



Quelle: Vival, 3/2015, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 2



Quelle: Vival, 4/2015, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 3



Quelle: Vival, 3/2016, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 4



Quelle: Vival, 4/2016, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 5



Quelle: Vivai, 6/2017, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 6



Quelle: Vivai, 5/2015, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 7



Quelle: Vivai, 5/2017, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

Einkaufssituation 8



Quelle: Vivai, 2/2017, Wer kauft hier ein?
Copyright Foto: Nik Hunger

WARUM MIR ETWAS SCHMECKT?

E Betrachtet in der Gruppe eine Einkaufssituation aus dem Material von Band 1 «Einkäufe auf dem Förderband». Lest die Beschreibung dazu durch.

Diskutiert in der Gruppe, nach welchen Qualitätswerten eingekauft wurde. Notiert eure Überlegungen.

Welche Qualitätswerte aus dem «Qualitätskreis für Lebensmittel» wurden wie besonders berücksichtigt?

Zeichnet eure Einschätzung im «Qualitätskreis für Lebensmittel» ein. Wie ausgeprägt werden die einzelnen Werte berücksichtigt?

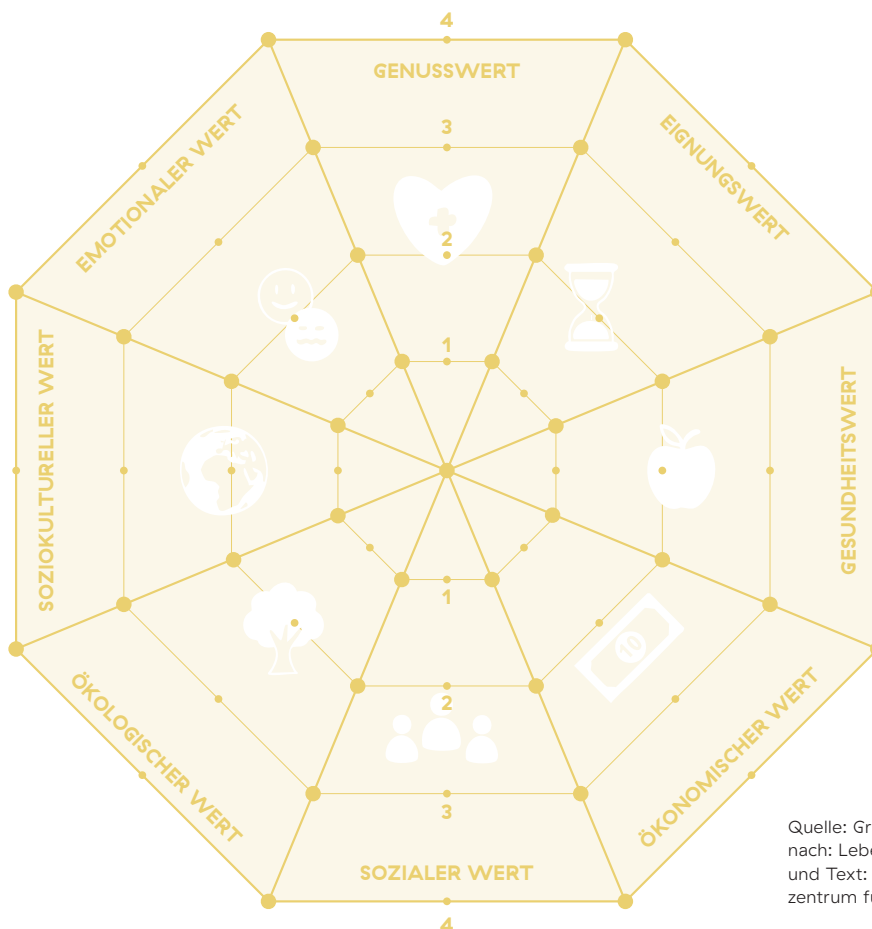
1 = gar nicht berücksichtigt

2 = teilweise berücksichtigt

3 = mehrheitlich berücksichtigt

4 = ausgeprägt berücksichtigt

Beschreibt das Ergebnis.



Quelle: Grünig & Holliger, 2025, verändert nach: Lebensmittelqualität beurteilen, Idee und Text: Dr. Ingrid Brüggemann, Bundeszentrum für Ernährung, © BLE, 2024

BESCHREIBUNGEN ZU DEN EINKAUFSSITUATIONEN

Einkauf 1

Eingekauft hat der Informatiker Michael Hollenstein (27). Mit seiner Frau Karin Hollenstein (27), die als Arzthelferin arbeitet, wohnt er seit Kurzem in Malans im Kanton Graubünden.

Wir sind erst seit Kurzem verheiratet und sind noch kinderlos. Normalerweise geht es gemeinsam zum Einkauf, dieses Mal war Michael jedoch allein unterwegs. Die Blumen und Avocados hat er extra für seine Ehefrau eingekauft. Bei der Wahl des Weichspülers tat er sich etwas schwer. Was Blumen anbelangt, ist er hingegen ein richtiger Profi, er bringt oft einen Strauss mit nach Hause. Da wir beide berufstätig sind, kaufen wir aus praktischen und preislichen Gründen grosse Mengen ein. Toast etwa lässt sich gut einfrieren. Auch vielseitig verwendbare Lebensmittel wie Pouletgeschnetzeltes, Eier und Schinken befinden sich immer in unserem Vorrat. Nicht zuletzt, weil wir gern Gäste haben. Michael hat ursprünglich Hotelier gelernt und zaubert jederzeit ein Viergangmenü auf den Tisch. Wir kochen nach der Arbeit regelmässig und eher aufwendig, aber natürlich innert nützlicher Frist. Da hilft es, wenn Beilagen wie Kartoffelstock rasch zubereitet werden können. Am Morgen hingegen begnügen wir uns meist mit einem Müesli.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 3/2015, Wer kauft hier ein? Namen und Ort geändert.

Einkauf 2

Eingekauft hat Hiwot Abebe (29). Die Pflegerin mit äthiopischen Wurzeln lebt mit ihrem Mann, Restaurationsfachmann Hawi Abebe (33) und dem gemeinsamen Sohn Aaron (4 Monate) in einer Stadt im Kanton Luzern.

Unser Haushalt ist nicht neu. Wir wohnen schon seit sechs Jahren in dieser Wohnung und seit fünfzehn Jahren in der Schweiz. Wir brauchen die Gewürze für die vielen Tassen Tee, die wir täglich trinken. Nach dem Einkauf mische ich Zimt, Thymian, Kardamom und Gewürznelken. Davon gebe ich jeweils einen Kaffeelöffel ins kalte Wasser, koche es auf und übergiesse damit den Schwarzteebeutel.

Unter der Woche essen wir meist europäisch, aber ich bin auf die äthiopische Küche spezialisiert. Linsen und Pelati benötige ich für Meser Wet, einen scharfen Eintopf mit Rindsgeschnetzeltem. Bulgur ist unser Sonntagsbrunch. Wir achten auf eine gesunde Ernährung. Süssigkeiten kaufen wir keine, ich würde sie alle auf einmal essen. Haben wir dennoch einmal Süssigkeiten zu Hause, versteckt sie zum Glück Tafari vor dem kleinen Aaron auf dem hohen Schrank.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 4/2015, Wer kauft hier ein? Namen und Ort geändert.

Einkauf 3

Barbara Klingenstein (50) ist lieber mit ihren Hunden unterwegs als in der Küche. Die Buchhalterin aus einer Gemeinde im Kanton Aargau mag Fast Food und püriert Früchte, Gemüse und sogar Salat zu Smoothies.

Kochen ist nicht mein Ding. Für solche Spässe habe ich keine Zeit. Ich mag Fertigprodukte, und für die Gesundheit gleiche ich mit Smoothies aus. Diese nehme ich in den praktischen Shakern mit ins Büro. Ich habe zwei Jobs. Ich arbeite in einer Buchhaltung und stelle als Unternehmerin Hundehalsbänder und Leinen her, die ich online verkaufe. Im Büro esse ich Fast Food wie Mini-pizza oder Tapenade. Am Abend gibt es Brot und Käse oder einen warmen Ofenkäse. Er ist für mich ein Fondueersatz für faule Leute.

Zum Fast Food trinke ich die Smoothies. Sie sind eine bequeme Art, Vitamine aufzunehmen. Ich mische da alles rein, worauf ich Lust habe. Ich achte auf saisonale und biologische Produkte. Doch im Winter mag ich nicht immer Apfel essen, dann kaufe ich exotische Früchte wie Bananen, Kiwis, Mangos, Grapefruits und Orangen. Eine Frucht zu schälen, geht zackig, in dreissig Sekunden bin ich so weit. Das ist mit Kochen nicht zu vergleichen. Zu den Früchten gebe ich meist bis zur Hälfte Gemüse wie Rüebli oder Kohl. Auch Salat kommt rein. Ich püriere alles mit dem Mixer auf der höchsten Stufe. Die Kokosmilch schliesslich gibt einen guten Kokosgeschmack. Ingwer soll gesund sein, fein schmeckt er nicht.

Meine Freizeit verbringe ich mit meinen vier Australian Shepherds. Ich gehe mit den Hunden dreimal täglich raus. Regelmässig nehme ich sie auch zum Wandern oder Velofahren mit. Mit den Wienerli belohne ich sie im Agility-Training, wenn sie Hindernisse auf dem Parcours erfolgreich absolviert haben. Die Schweinsohren habe ich, ehrlich gesagt, nur fürs Foto gekauft, denn für meine Hunde stehe ich schon mal länger am Kochherd als für mich. Sie erhalten rohes Fleisch und Innereien. Dazu bereite ich eine Mischung aus Haferflocken, Eiern, Kräutern und rohem Gemüse zu. Sie kriegen jeweils auch einen Teil von meinen Smoothies — sie essen wahrscheinlich vielseitiger als ich.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 3/2016, Wer kauft hier ein? Name geändert.

Einkauf 4

Eingekauft hat Andrea Messerli (38). Gemeinsam mit ihrem Mann Dave Sanchez (39) und den Söhnen Manuel (8) und Klaus (7) lebt die Sozialpädagogin im Kanto Obwalden.

Das Förderband würde wohl etwas anders aussehen, wenn mein Mann eingekauft hätte. Wir teilen uns die Hausarbeit und kochen ganz verschieden. Das Poulet habe ich auf expliziten Wunsch meiner Männer eingekauft. Ich selbst esse nur selten Fleisch, dies, um meine Eisenversorgung sicherzustellen. Und wenn, dann am liebsten vom Rind, das wir bei einem Bauern in Giswil einkaufen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist uns sehr wichtig. Dazu gehört für mich neben Regionalität und Saisonalität auch die Abwechslung. Unsere Kinder sollen immer mal wieder etwas Neues ausprobieren, seien es Kichererbsen oder Auberginen-Brottaufstrich. Zugegeben, sie sind nicht immer rundum begeistert davon, aber wir tischen meistens genügend Alternativen auf, dass alle satt und zufrieden sind. Die gemeinsamen Mahlzeiten haben bei uns tatsächlich einen grossen Stellenwert. Am Morgen essen wir gemeinsam Müesli und Brot, mittags kochen mein Mann oder ich etwas Warmes. Beim Znacht mögen wir es gern einfach, dann gibts ein Café complet, eine Früchtewähe oder Resten. Auch etwas, was man landläufig als ungesund bezeichnen würde, darf ab und zu mal sein. Zum Zvieri etwa gibt es Früchte, aber auch mal etwas Süsses.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 4/2016, Wer kauft hier ein? Namen geändert.

Einkauf 5

Eingekauft hat Nina Hugentobler (31). Sie lebt mit ihrem Mann Stefan Hugentobler (30) und dem gemeinsamen Sohn Matteo (2) in Brugg im Kanton Aargau.

Wir erwarten Nachwuchs. Vielleicht esse ich deshalb mehr. Der Einkauf muss dennoch preiswert sein.

Wir müssen im Moment aufs Geld schauen, denn ich bin Familienfrau und Emanuel ist in der Ausbildung zum Bauführer. Wegen des Budgets stocke ich unseren Vorrat von Woche zu Woche mit günstigen Produkten oder mit Aktionen auf. So kaufe ich von den Hörnli zum Beispiel den M-Budget-Sack. Bald wird die Müeslipackung leer sein, also schaue ich nächste Woche auf solche Angebote.

Müesli mögen wir alle zum Zmorge. Für mich mit Früchten und Joghurt, für meinen Mann und den Kleinen nur mit Milch. Davon brauchen wir viel, daher kaufe ich UHT-Milch, weil ich nicht genügend Milch im Kühlschrank lagern könnte.

Am Mittag koche ich meist Teigwaren. Dazu mache ich eine Tomatensauce und für die Vitamine eine Gemüsebeilage. Rosenkohl, Rüebli, Bohnen – was gerade angeboten wird. Mein Bub ist am Tisch unkompliziert. Natürlich isst er zuerst die Hörnli und pickt die Fleischstückli heraus. Aber wenn ich Scharfes oder Geschmacksintensives wie die Tomatensauce all'arrabbiata oder den Rosenkohl mit Rahm oder Butter verfeinere, dann mag Nils das.

Die Pastetli sind für den Znacht. Für die Füllung presse ich das Innere aus den Bauernbratwürsten. Daraus forme ich Kugeln, siede diese zusammen mit Brätkügel und mische das Fleisch mit einer Béchamelsauce. Dazu gibt es einen grünen Salat. Das Fleisch liegt nicht auf dem Förderband, weil ich nicht sicher war, ob ich genug Geld dabei habe.

Zum Dessert naschen wir alle Guetzli, ich am meisten, weil ich eine sehr Süsse bin.

Ich trinke auch lieber Sirup als Wasser, wie mein Bub. Seit ich ihm Sirup gegeben habe, trinkt er kein Wasser mehr. Trotzdem schaue ich, dass er gesund isst: Zum Zvieri tische ich immer Früchte auf.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 6/2017, Wer kauft hier ein? Namen und Ort geändert.

Einkauf 6

Eingekauft hat Rahel Schneeberger (46). Die Bergbäuerin lebt mit Mann Nils Schneeberger (49) und sieben von acht Kindern einer kleinen Gemeinde im Kanton Nidwalden.

Wir haben acht Kinder, aber Annina ist bereits ausgeflogen. Zwei Töchter schlafen wegen der Arbeit meist unten im Tal. Mein Sohn ist gerade auf der Alp.

Zum Zmorge mögen wir alle Müesli. Das Joghurt habe ich früher aus unserer eigenen Milch gemacht. Doch seit wir den Betrieb auf Mutterkühe umgestellt haben, kaufen wir sie beim Nachbarn. Hier oben auf 1309 Metern über Meer wachsen die Früchte nicht recht. Wir hatten einmal einen kleinen Apfelbaum, aber bevor die Äpfel reif waren, fiel der erste Schnee. Gemüse wie Bohnen, Rübli, Kohl oder Tomaten pflanze ich im Garten an. Frische Eier zum Backen haben wir eigene. Wenn Remo und Pia von der Schule kommen, essen sie gern meine selbst gemachten Birnweggen. Vegetarier sind wir tatsächlich keine, wir essen sehr gern Fleisch. Am liebsten Rind von unserem Hof. Dazu gibt es eigenen Saisonsalat und die Urdinkel-Teigwaren aus Kerns. Als Bergbäuerin kaufe ich möglichst lokal ein. Am liebsten direkt beim Bauern. Für alles andere stocke ich einmal in der Woche unten im Tal unseren Vorrat auf.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 05/2015, Wer kauft hier ein? Namen geändert.

Einkauf 7

Eingekauft haben Lea Camenzind (27) und ihr Verlobter Bernd Gassner (32). Die Schweizerin und der Liechtensteiner wohnen im Fürstentum Liechtenstein.

Eine ökologische und gesunde Ernährung ist uns enorm wichtig. Wir finden, dass das, was wir dem Körper zuführen, von hoher Qualität sein sollte. Es ist uns allgemein ein Anliegen, Qualität in unser Leben zu bringen. Darum achten wir auf natürliche Materialien in der Einrichtung und bewegen uns viel in der Natur.

Trotz der vielen Bioprodukte sehen wir uns nicht als fundamentalistische Ökos. Uns gefällt einfach dieser Lifestyle, der Nachhaltigkeit mit Innovation verbindet. Neues Wissen sollte man anwenden. Erleichtert uns eine App den Alltag, benutzen wir sie. Genauso ist es mit neuem Know-how in der Ernährung. Zum Beispiel gebe ich Sojamilch in mein Müesli mit Chiasamen und esse reichlich Früchte und Gemüse, weil diese Lebensmittel mir guttun.

Vor unserem Wocheneinkauf machen Bernd und ich eine Liste und schauen, welche Bioprodukte in Aktion sind.

Abends koche ich und Bernd hilft beim Rüsten.

Weil wir häufig wegen der Hochzeitsplanung unterwegs sind, gibt es meist etwas Kleines wie Salat. Bleibt mehr Zeit, koche ich Couscous mit Gemüsecurry, Spaghetti Napoli oder einen Kohlrabi-Kartoffel-Gratin mit Parmesan. Fleisch essen wir nur einmal pro Woche. Zum Dessert mache ich vielleicht einen indischen Pudding, gewürzt mit Kardamom.

Ich liebe das Exotische. Schon als Kind war ich viel in orientalischen Ländern unterwegs, später im Oman, in den Arabischen Emiraten und in Sri Lanka. Die Gewürze dieser Küchen ergeben runde Aromen und warme Farben. In der Schweizer Küche, wo die Beilagen fein säuberlich getrennt sind, fehlt mir manchmal das Schmackhafte.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 5/2017, Wer kauft hier ein? Namen geändert.

Einkauf 8

Eingekauft haben Tim Strasser (32) und Elena Wander (30) aus Spiez. Das Ehepaar lässt sich beim Lebensmitteleinkauf gern von der Saison inspirieren.

Elena und ich frühstücken getrennt, mittags sind wir auswärts. Darum ist der gemeinsame Abend ein wichtiger Bestandteil unseres Tages. Wir geniessen es, miteinander zu diskutieren und zu kochen.

Beim Einkauf lassen wir uns von der Saison leiten. Die kühle Jahreszeit hat ja so viel mehr Gemüse zu bieten als Lauch und Sellerie! So entdecken wir auch neue Gemüsesorten wie Pastinaken, Pfälzer Rüebli oder Petersilienwurzel. Wieder zu Hause schauen wir, was wir daraus machen. Aus dem gekauften Wintergemüse und dem Teig entstand eine Quiche, dazu gab es Zuckerhutsalat. Wenn das Angebot an grünem Salat mager ist, schmecken roh auch Sellerie, Randen oder Räben prima.

Vielleicht sieht unsere Küche wegen des Saisongemüses traditionell aus. Solche Sorten wachsen schon länger hier in der Schweiz ohne Gewächshaus. Bei den Früchten ist es schwieriger. Dafür stammen die gekauften Bananen aus einem Projekt von WWF. Da lässt sich das Bananenleben vom Anbau bis zum Verkauf zurückverfolgen. Die Ökobilanz ist uns sehr wichtig, wir kaufen biologisch ein und essen eher Fisch als Fleisch.

Ich nehme mir vor einmal pro Woche mit dem Velo nach Thun zu fahren. Dennoch glaube ich, dass wir ein gutes Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung haben. Aber auch der Genuss muss Platz haben, sonst wird die Ernährung zwanghaft. Genuss heisst für uns, Neues auszuprobieren und vielfältig zu essen. Dazu gehört zwischendurch auch Süsses. So zu essen, ist gesund und macht Spass.

Für Unterrichtszwecke gekürzte und vereinfachte Version von: Vivai, 2/2017, Wer kauft hier ein? Namen und Ort geändert.