

weiterführende Diskussion: Lebensmittel(kosten)

Beitrag von „Moebius“ vom 13. Oktober 2013 17:14

Zitat von jole

(irgendwo schreibst Du von Mett und Steak an einem Tag, deswegen 10 Euro pro Tag-
Muss das denn sein?

Ich habe heute, abgesehen von der Scheibe Schinken auf meiner Laugenstange zum Frühstück, kein Fleisch gegessen und dürfte mit den Kosten für die Lebensmittel für den heutigen Tag trotzdem knapp an 20 € kommen - alleine. (Fleisch esse ich vielleicht 2 mal pro Woche.)

Bei deiner Rechnung bleiben für Mittag- und Abendessen je ca. 3-4 € pro Mahlzeit für eine vierköpfige Familie und das im Durchschnitt. Dabei kann für mich nichts rauskommen, was ich persönlich als hochwertige Ernährung empfinden würde. Die ein oder andere Mahlzeit bewegt sich bei mir auch in der Preisregion, aber sehr vieles (auch vegetarisches) eben deutlich darüber, vermutlich weil ich viele Lebensmittel verwende, die du beim Einkaufen schon von vorneherein ausblendest, denn sonst wäre dir klar, dass solch eine Rechnung:

Zitat von jole

Für 10 Euro kannst du jeden Tag ein gutgepflegtes Steak inkl. handverlesenem Salat essen, ein ausgiebiges Frühstück mit Körnerbrötchen und einer zweiten gesunden Mahlzeit essen.

vorne und hinten nicht aufgehen kann - ein "gutgepflegtes Steak" alleine kostet im Einkauf schon 6 -10 €, und wenn ich so was schon machen, gehört an den Salat auch ein gutes Olivenöl (10€ pro 500 ml), usw ... und dann wären die 10 € schon alleine mit dem Abendessen schnell weg. Aber das sind Maßstäbe, die man sicher nur anlegt, wenn man Kochen auch ein bisschen als Hobby betrachtet, die will ich niemandem aufdrängen.

Zitat von jole

ganz klar ist für mich: mein Umgang mit der Ernährung ist sehr bewusst, als Beispiel führte ich da eben den fair gehandelten Kaffee und die beim Bäcker gekauften Brötchen an.

"Bewusst" kann eben vieles heißen, auch primär "preisbewusst" und mit verlaubt: wenn die Tatsache, dass du 10 einfache Weizenbrötchen für 2,50 € beim Bäcker kaufst als Beispiel für "bewusste" Ernährung heranziehst, liegt die Latte offenbar nicht besonders hoch. Bei den genannten Durchschnittspreisen bleibe ich kühn bei der Behauptung, dass eure Ernährung im

wesentlichen auf günstig hergestellter industrieller Massenware basiert, sonst kann das nicht aufgehen. Das ist sicher nicht zwingend eine schlechte Ernährung, aber in meinen Augen aber eben auch keine gute, und warum ich bei jemandem, der finanziell gut situiert ist, mehr Wertschätzung für hochwertige Erzeugnisse wünschen würde, habe ich ja weiter oben schon geschrieben.

[Zitat von jole](#)

Dass ich gesünder leben würde, wenn ich keinen Kaffee trinken würde, ist wohl wahr, aber für mich kein Thema.

Die Mythen über angebliche ungesunde Wirkung von Kaffee sind heute fast alle wissenschaftlich widerlegt. So lange man keine Probleme mit dem Magen hat, kann man so viel Kaffee trinken, wie man will.