

# weiterführende Diskussion: Lebensmittel(kosten)

**Beitrag von „Moebius“ vom 8. Oktober 2013 09:02**

Ohne mich jetzt in die komplette "Finanzberatung" einmischen zu wollen, finde ich die Reaktionen auf die Kosten für Lebensmittel doch etwas befremdlich (nicht die Nahrungsergänzer, die halte ich auch für Überflüssig), vor allem in einem Forum, in dem fast ausschließlich Leute unterwegs sind, die zumindest überdurchschnittlich gut verdienen.

Nur mal stellvertretend für diverse Posts zu dem Thema:

## [Zitat von jole](#)

Ich finde 10 Euro für Nahrungsmittel auch sehr viel. Wir sind zu viert und essen gerne gut. Im Durchschnitt kommen wir allein für Lebensmittel auf 10 Euro pro Tag (sind aber wie gesagt zu viert). Ich bin sicherlich kein Mensch, der sagt, dass man an Lebensmitteln sparen sollte, aber vielleicht solltest Du überlegen, ob dieser 10 Euro Wert real ist.

Der Harz-4-Regelsatz-Anteil für Lebensmittel liegt für eine vierköpfige Familie liegt bei ca. 14,50 € (wenn die Kinder unter 11 sind, sonst höher) und wird von Sozialverbänden regelmäßig als viel zu niedrig kritisiert. Du ernährst deine Familie also weit unter Harz-4 Regelsatz und betonst gleichzeitig, dass ihr gerne gut esst und man an Lebensmitteln nicht sparen sollte?

Natürlich sind die Vorstellungen davon, wie Ernährung auszusehen hat, sehr unterschiedlich, aber selbst wenn man auf Fleisch und andere hochpreisige Lebensmittel komplett verzichtet, klappt das wohl nur, wenn man extrem preisbewusst einkauft.

Die durchschnittlichen Ausgaben für Lebensmittel liegen in Deutschland liegen, je nach Quelle, zwischen 11% und 15% der Haushaltsausgaben (was im internationalen Vergleich sehr niedrig ist), bei 2000€ Gesamtausgaben liegt himbeer also ziemlich genau im Durchschnitt, vielleicht geringfügig darüber. Ich liege, grob geschätzt, bei 500 €, also deutlich darüber. Ich mag eine Ausnahme sein - ich verwende praktisch keine Fertiggerichte und gucke bei den Zutaten auch nicht aufs Geld - aber 10 € pro Tag für einen Erwachsenen hier quasi als "verschwenderisch" hinzustellen, geht an der (statistisch belegten) Realität eben auch vorbei. Vor allem, wenn man sich dann morgen wieder über den nächsten Skandal über unwürdige Tierhaltung, völlig überfischte Weltmeere oder Insektizide auf dem Discountergemüse aufregt und den Zusammenhang zu seinem eigenen Einkaufsverhalten nicht sehen möchte.

---

**Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 9. Oktober 2013 06:56**

#### Zitat von Bolzbold

Einkaufen und einkaufen ist so eine Sache. Ich KANN theoretisch sehr viel Geld sparen, wenn ich primär bei Discontern einkaufen gehe und mich mit dem dortigen Sortiment zufrieden gebe. Wenn ich allerdings keine Fleischabfälle sondern qualitativ anständiges Fleisch, was vielleicht auch noch halbwegs ethisch vertretbar hergestellt wurde, haben möchte, dann geht das ins Geld.

naja,.. nicht alles was ich im discounter kaufe ist per se se schlecht bzw. ist längst nicht jedes bio produkt gut bzw. besser....  
dies bestätigen die meisten tests.... aber natürlich muss jeder selbst wissen was er kauft.. aber so eine pauschalaussage ist sicherlich nicht richtig.

---

#### **Beitrag von „Bolzbold“ vom 9. Oktober 2013 09:08**

#### Zitat von coco77

naja,.. nicht alles was ich im discounter kaufe ist per se se schlecht bzw. ist längst nicht jedes bio produkt gut bzw. besser....  
dies bestätigen die meisten tests.... aber natürlich muss jeder selbst wissen was er kauft.. aber so eine pauschalaussage ist sicherlich nicht richtig.

Jup, stimmt. Aber wieso zitierst Du dann gerade mich? Ich kann da spontan keinen direkten Bezug zu meinen Aussagen erkennen, es sei denn, man biegt sie sich als Pauschalaussage zurecht.

Gruß  
Bolzbold

---

#### **Beitrag von „jole“ vom 9. Oktober 2013 15:32**

Hallo Moebius,

ich habe einen Mann, der deutlich mehr verdient als ich, daher ist Dein Einwand ganz sicher berechtigt.

Ich denke gerade ernsthaft drüber nach, selbst gekochtes Essen kostet bei uns ca. 10 Euro am Tag (inkl. Frühstück, allerdings OHNE Süßigkeiten für die Kinder oder den Euro, den mein Sohn mitnimmt, um sich etwas beim gesunden Frühstück in der Schule zu kaufen- das sind Dinge, die prinzipiell \*überflüssig sind\*, ich habe auch nicht den McDonalds Besuch mit eingerechnet, der im Hart4 Satz aber in meinen Augen berücksichtigt ist). Es ging hier in meinen Augen tatsächlich um "Ernährung", Süßigkeiten, das Teilchen vom Bäcker u.ä. zähle ich zu Luxus.

Ich habe von Durchschnitt gesprochen. Ich habe die Ernährung heute mal bewusst und ehrlich (also Salami auf dem Brötchen vom Sohn mitgerechnet) und der Preis liegt heute bei knapp über 7 Euro. Am Wochenende habe ich aber ganz sicher auch mal für 20 Euro gekocht....

Ich kaufe übrigens NICHT ausschließlich bei Aldi o.ä. ein und kaufe auch vieles nur von \*Marke\*... trotzdem werden wir jeden Tag satt...

Was ein in meinen Augen von mir unberücksichtigter Kostenfaktor ist, ist Kaffee inkl. Milch und Zucker, fällt mir gerade auf. Aber den umzurechnen fällt mir gerade schwer.

Ich habe übrigens an anderen Stellen deutlich höhere Kosten als der Starter (z.B. beim Wohnen), wir haben, sind allerdings auch zu viert plus Hund, VIEL höhere Fixkosten als der Starter, finde es aber schwierig zu vergleichen.

---

## Beitrag von „Moebius“ vom 9. Oktober 2013 23:23

Wir kommen etwas ab, falls sich dieser "Was sollten uns Lebensmittel wert sein"-Diskussion noch weiter hinzieht, könnte ein Mod vielleicht über Abtrennung nachdenken.

Vorweg: der untenstehende Teil ist nicht als Angriff gegen dich gemeint, du stehst für mich hier nur stellvertretend (vielleicht auch teilweise unberechtigt) für eine weit verbreitete mangelnde Wertschätzung (im wahrsten Wortsinne) gegenüber Lebensmitteln, die ich immer wieder bedauernd bemerke, auch bei Lehrer-Kollegen.

### [Zitat von jole](#)

Ich denke gerade ernsthaft drüber nach, selbst gekochtes Essen kostet bei uns ca. 10 Euro am Tag (inkl. Frühstück, allerdings OHNE Süßigkeiten für die Kinder oder den Euro, den mein Sohn mitnimmt, um sich etwas beim gesunden Frühstück in der Schule zu

kaufen- das sind Dinge, die prinzipiell \*überflüssig sind\*, ich habe auch nicht den McDonalds Besuch mit eingerechnet, der im Hart4 Satz aber in meinen Augen berücksichtigt ist). Es ging hier in meinen Augen tatsächlich um "Ernährung", Süßigkeiten, das Teilchen vom Bäcker u.ä. zähle ich zu Luxus.

Gastronomierausgaben ist im Harz4 Regelbedarf noch mal ein Extraposten, wenn auch ein kleiner (der dürfte bei der 4köpfigen Familie mit ca. 22 € pro Monate für etwa einen McDonalds-Besuch reichen). Enthalten in den 14,50 € pro Tag sind noch Getränke und Tabakwaren.

#### Zitat von jole

Ich habe von Durchschnitt gesprochen. Ich habe die Ernährung heute mal bewusst und ehrlich (also Salami auf dem Brötchen vom Sohn mitgerechnet) und der Preis liegt heute bei knapp über 7 Euro. Am Wochenende habe ich aber ganz sicher auch mal für 20 Euro gekocht....

Ich kaufe übrigens NICHT ausschließlich bei Aldi o.ä. ein und kaufe auch vieles nur von \*Marke\*... trotzdem werden wir jeden Tag satt...

Am Sattwerden zweifle ich nicht, schon eher am Einkaufsverhalten.

Wer für ca. 10-12 Essen (2-3 Mahlzeiten mal 4 Personen) mit durchschnittlich 10 € auskommt, kauft im Regelfall seine Brötchen sicher nicht beim Bäcker (Stück 30 ct), seine Äpfel sicher nicht beim Obsthändler (Stück 30 ct) und seine Salami sicher nicht beim Fleischer (100g, 1,99€), sondern wird größtenteils auf Discounterware zurückgreifen müssen (Brötchen 8ct, Apfel 12 ct, 100g Salami 0,99€), sonst kann diese Rechnung niemals aufgehen. Alleine ein einfaches Frühstück läge sonst schon bei mindestens 1 € pro Person (1 Brötchen 30 ct, 2xAufschnitt/Käse 50 ct, Butter 10 ct, Kaffee/Milch/Tee 20 ct).

Das Discounterlebensmittel qualitativ auch in Ordnung sein können, beistreite ich überhaupt nicht, was mich grundsätzlich viel mehr dabei stört, ist, dass man sich auf einen Teil der Lebensmittelindustrie stützt, der so nur funktionieren kann, weil er jedes mögliche Quäntchen ökonomische Optimierung bis ins letzte ausreizt. Hier im norddeutschen Schweinegürtel haben wir in letzter Zeit zB viele empörte Medienberichte über Schlachthöfe, die ihre komplette Belegschaft entlassen und durch rumänische Schlachterkolonnen mit Werksverträgen ersetzen, die dann für 4,50 € die Stunde arbeiten und mit 4 Mann pro Zimmer in einer Sammelunterkunft leben. Die Leute lesen es, schütteln empört den Kopf und gehen anschließend nach Aldi um die Nackensteaks für ihren nächsten Grillabend zu kaufen. Alles hat seinen Preis - manchmal zahlt ihn nur ein anderer.

In einem anderen Thread hier wird über mangelnde Wertschätzung dem Lehrerberuf gegenüber geklagt. Auch Lebensmittel werden von Menschen produziert. Wer erwartet, dass ihm selber mit einem gewissen Respekt begegnet wird, sollte meiner Meinung nach auch bereit sein, für

solch elementare Dinge wie handwerklich hergestellte Lebensmittel einen Preis zu bezahlen, der den Menschen die damit zu tun haben die Bestreitung ihres Lebensunterhaltes ermöglicht. Das halte ich bei 2,50 € pro Tag und Person für unmöglich. Wenn Menschen, die finanziell am unteren Limit sind, sparen wo sie können, kann ich das verstehen. Wenn Familien, die pro Monate 3000 € oder 4000 € netto zur Verfügung haben, immer noch nicht bereit sind für Lebensmittel mehr zahlen, weil es ja problemlos möglich ist, mit so wenig über die Runden zu kommen, eher nicht. Ganz davon abgesehen, dass man sich in meinen Augen auch um viel Lebensqualität bringt, wenn man sich bei Spägel im Frühling, Steinpilzen im Herbst oder mal einem stück artgerecht aufgezogenem Fleisch immer direkt "ist das nicht zu teuer?" fragt.

---

### **Beitrag von „jole“ vom 13. Oktober 2013 10:50**

Äääähhhm, Himbeer, doch FairTrade Kaffee hat eine ganze Menge mit bewusster Ernährung zu tun.

Ich könnte jetzt hier mit Dir einen Streit üben Zaun brechen, in der ich meine und Deine Ernährung gegeneinander aufrechne... Brauchen wir aber nicht, ich denke, wir wollen beide nur das Beste für uns (unsere Familien) und sind überzeugt von dem, was wir machen.

Du wolltest im Anfangspost wissen, wo man Geld einsparen kann. Ich bin der festen Überzeugung, dass Du das im Bereich der Ernährung (irgendwo schreibst Du von Mett und Steak an einem Tag, deswegen 10 Euro pro Tag- Muss das denn sein?) und im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel (die kaufst Du ganz schön teuer). Ganz günstig und gesund wird es übrigens, wenn Du Dein Obst selbst züchtest.

Es ging hier nicht um "Wer lebt am gesündesten". Es gibt ganz viele, die gesünder leben als meine Familie und ich, aber auch sicher als Du. Es ging um bewusste Ernährung und die Finanzierung dessen. Und 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. Dass ich gesünder leben würde, wenn ich keinen Kaffee trinken würde, ist wohl wahr, aber für mich kein Thema.

---

### **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 verlaucht: 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.

---

### **Beitrag von „himbeer“ vom 13. Oktober 2013 22:46**

Bezüglich Kaffee und Unbedenklichkeit:

Was sagst Du zu Furan und Acrylamid?

---

### **Beitrag von „Moebius“ vom 14. Oktober 2013 09:19**

#### [Zitat von himbeer](#)

Bezüglich Kaffee und Unbedenklichkeit:

Was sagst Du zu Furan und Acrylamid?

Beides hat bis heute keine eindeutig bewiesene schädliche Wirkung beim Menschen. Gerade die ganze Acrylamid-Diskussion ist bezeichnend für eine in der Sache oft unbegründete Hysterie, wenn es um bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln geht. Aufgekommen ist das Thema durch eine schwedische Studie vor gut 10 Jahren, die damals medial hohe Wellen geschlagen hat, bevor sie überhaupt nach wissenschaftlichen Standards bewertet werden konnte. Die Schlagzeilen lauteten damals gerne mal "Kartoffelchips sind krebserregend", obwohl es in der Studie nur um die Nachweisbarkeit von Acrylamid in Lebensmitteln ging, nicht um die Wirkung beim Menschen. Sie wurde in der Folgezeit ziemlich kontrovers diskutiert und es gab diverse andere andere Studien, die teils zu ähnlichen, teils zu völlig anderen Ergebnissen kommen. Die angebliche krebserregende Wirkung von Acrylamid ist bis heute nur bei hohen Dosierungen in Tierversuchen mit Ratten nachgewiesen und der heutige wissenschaftliche Stand zu dem Thema lautet immer noch "eine schädliche Wirkung kann nicht ausgeschlossen werden". Und wenn sich ein ganzer Wissenschaftszweig 10 Jahre mit so einem Thema beschäftigt und am Ende nicht mehr dabei rauskommt, kann der Effekt, wenn er dann da sein sollte, so dramatisch nicht sein.

Überhaupt ist bei den ganzen Empfehlungen, welche Inhaltsstoffe im Essen welche schädliche oder nützliche Wirkung haben sollen, der Kern dessen, was als wissenschaftlich gesicherte Erkenntnis gelten kann, erstaunlich klein. (Kaffee enthält auch einige andere Inhaltsstoffe, denen positive Wirkungen im Hinblick auf Krebsrisiken nachgesagt werden, allerdings auf genau so schwacher Argumentationsbasis.)

Darum spielen solche Überlegungen für mich bei der Entscheidung für oder gegen ein Lebensmittel zwar eine Rolle, aber eine untergeordnete.

---

### **Beitrag von „himbeer“ vom 14. Oktober 2013 10:18**

Moebius

Mich interessieren irgendwelche angeblich wissenschaftlichen Studien überhaupt nicht. Vieles getürkt. Ich verlasse mich auf meinen gesunden Menschenverstand. Alles Künstliche ist erstmal schlecht für mich. Leider wird mir durch Pestizide etc. das Leben auch bei Salat etc. schwergemacht.

Da ist es nebenbei eine SCHANDE, dass es eine sog. Verbraucherschutzministerin gibt, die im Sinne der Volksgesundheit nichts Wesentliches unternimmt. Dass wir hier nolens volens vergiftet werden aus Gleichgültigkeit und Profitstreben und aus Unfähigkeit ist klar. Sicher könnte ich alles selbst anbauen, aber das ist leider noch nicht möglich, so muss ich auch Discountergemüse kaufen.

---

### **Beitrag von „Wollsocken“ vom 14. Oktober 2013 12:41**

Diese Essensdiskussion und was ist gesund bzw. nicht ist doch vollkommen sinnlos. Das macht jeder, wie er meint. Ich habe mich während des Chemiestudiums sicher mehr vergiftet, als es sämtlicher Kaffee, den ich jemals im Leben trinken werde, wahrscheinlich tun kann. Insofern ist mir das egal, was wo drin ist oder nicht. Viel wichtiger finde ich die Argumente, die Moebius bzgl. Tierschutz und Arbeitsbedingungen für Erntehelfer etc. vorgebracht hat. Da gebe ich doch lieber 12 CHF für ein schweizer Steak aus und weiss, dass es als lebendiges Tier glücklich und zufrieden irgendwo im Emmental auf der Weide gestanden hat, als dass ich mich, das Rind und den Bauern mit 3.50 € für ein deutsches Steak zu Tode spare.

[himbeer](#): Ja, wenn in den 50 € Energiekosten noch Gas oder sowas drin ist, dann macht das gleich viel mehr Sinn. Ich hab vorhin schon ganz ungläubig eine alte Stromrechnung rausgesucht und festgestellt dass wir auch zu zweit nur etwa 1000 kWh pro Jahr verbrauchen.



Die default-Einstellung bei der EnBW für einen neuen Vertrag ist z. B. 1800 kWh für einen Single-Haushalt, das finde ich geradezu absurd.

---

### **Beitrag von „Moebius“ vom 14. Oktober 2013 12:52**

#### [Zitat von himbeer](#)

Ich verlasse mich auf meinen gesunden Menschenverstand. Alles Künstliche ist erstmal schlecht für mich.

... und darum schluckt man auch pro Monate Vitamine und Aminosäuren für 100 €, die allesamt aus dem Chemilabor kommen?

Erscheint mir irgendwie nicht ganz kunsequent zu Ende gedacht ... .

---

### **Beitrag von „Wollsocken“ vom 14. Oktober 2013 13:02**

#### [Zitat von Moebius](#)

... und darum schluckt man auch pro Monate Vitamine und Aminosäuren für 100 €, die allesamt aus dem Chemilabor kommen?

Ist doch prima - mehr Arbeitsplätze für uns Chemiker 😊 Abgesehen davon wird das meiste davon heutzutage mikrobiologisch gewonnen. Aber aus irgendeinem Kessel kommt es trotzdem, da hast Du schon recht.

---

### **Beitrag von „immergut“ vom 14. Oktober 2013 20:31**

Auslagerung weiterführender Gedanken zum Thema Ernährung aus dem Thread [Ausgaben pro Monat und Kapitalbindung](#)