



## 21. Woche: Qualitäts-Check Lebensmittel

Den Qualitäts-Check Lebensmittel kannst du nutzen um das Ernährungsverhalten und das Einkaufsverhalten deiner Kunden besser kennenzulernen und zu deuten. Außerdem hilft es deinen Kunden bei der Reflektion ihrer Lebensmittelqualität.

Bevor du die Methode nutzt, empfehle ich dir es einmal selbst auszuprobieren um offene Fragen zu klären und die Methode zu verinnerlichen.

### Wie funktioniert der Qualitäts-Check?

Die täglich konsumierten Lebensmittel sollten möglichst objektiv bewertet werden. Zu jeder Produktgruppe gibt es drei **Qualitätsstufen**, die sich in erster Linie aus dem Nährwert der Lebensmittel ergeben:

- 5 Punkte = Lebensmittel bester Qualität
- 3 Punkte = Lebensmittel mittlerer Qualität
- 1 Punkt = Lebensmittel niedriger Qualität
- + 2 Punkte gibt es für Lebensmittel ökologischer Herkunft (Bio)
- + 4 Punkte gibt es für Lebensmittel aus artgerechter Tierhaltung

Wenn du dir bei einigen Lebensmitteln nicht sicher bist, hilft ein Blick auf die Zutatenliste.

Hier werden alle Inhaltsstoffe aufgelistet, die im Produkt enthalten sind:

Konservierungsstoffe, Verarbeitungsverfahren (z. B. Härtung), Mehl-Typen, Direktsaft oder Konzentrat, Fruchtgehalt von Marmeladen, Zucker, Kochsalz und vieles mehr.

In die Spalte *Eigene Punktzahl* trägst du die von dir gekauften Lebensmittel mit der entsprechenden Punktzahl ein (Beispiel: *Ich verwende hauptsächlich Vollkornbrot = 5 Punkte* oder *Ich verwende hauptsächlich Weißbrot = 1 Punkt*). So kommst du für jedes Lebensmittel auf eine Punktzahl zwischen 1 bis maximal 7.



<b>Produkte</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Eigene Punktzahl</b>
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Frühstücksflocken und Flakes, Müsli	Vollkornschrot und -flocken, Vollkornmüsli – Mischung ohne Zucker	Knuspermüsli, Vollkornflakes	Zuckerhaltige Müslimischung, stark verarbeitete Frühstücksgetreideprodukte	
Brot	Vollkornbrot ohne Backhilfsmittel, Vollkorntoast, Vollkornknäckebröt	Weizen- und Roggenbrote ohne Backhilfsmittel, Vollkornbrot mit Backhilfsmittel	Weizen- und Roggenbrote mit Backhilfsmittel	
Nudeln	Vollkornnudeln aus Hartweizen	Herkömmliche Nudeln aus Hartweizen, Eier	Sonstige Nudelerzeugnisse	
Ganze Körner und Mehl(z. B. Reis, Hafer, Hirse, u.a.)	Vollkorn	Typ 1050, Avorio- oder Parboiled-Reis, Graupen	Typ 405, geschälter weißer Reis	
Ökologische Herkunft	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Mineralwasser	Natürliche Mineral- und Heilwasser	Quellwässer	Tafelwässer	
Frucht- und Gemüsegetränke	Direkt gepresste Säfte mit 100 % Fruchtanteil	Konzentrate, Fruchtnektar mit hohem Fruchtanteil	Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Colagetränke	
Früchte- und Kräutertees	Beste Handelsware, Arzneikräuter	Herkömmliche Früchte- und Kräutertees	Instanttees mit hohem Zuckeranteil	
Kakao, Kakao-Getränke und Kafeersatzgetränke	Reiner Kakao, Kaffee-Ersatz gemahlen	Kakaogetränke mit hohem Kakaoanteil und alternativen Süßungsmitteln, Kaffee-Ersatz gefriergetrocknet	Kakaozubereitungen mit hohem Zuckeranteil	
Ökologische Herkunft	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	



<b>Produkte</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Eigene Punktzahl</b>
<b>Gemüse und Gemüseprodukte</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Gemüse, Salate	Frische Ware der Region und der Jahreszeit gemäß	Treibhausgemüse Überseeprodukte	Küchenfertige, zerkleinerte Gemüse	
Haltbar gemachte Gemüseprodukte	Tiefkühlgemüse ohne Zusatzstoffe, Frischkost Sauerkraut und andere Milchsauer vergorene Gemüse	Tiefkühlgemüse- Zubereitungen, pasteurisierte, salzarme Konserven	Herkömmliche Gemüse- konserven	
Hülsenfrüchte	Frisch, ungeschält	Getrocknet	Fertigzubereitungen	
Kartoffeln und Kartoffelprodukt	Frische Kartoffeln	Schonend verarbeitete Kartoffelerzeugnisse ohne Zusatzstoffe und gehärtete Fette	Stark verarbeitete Kartoffelfertigerzeugnisse, herkömmliche Chips	
Ökologische Herkunft	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	
<b>Obst und Obstprodukte</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Obst	Frische Ware der Region, nicht oberflächenbehandelte Früchte	Überseeprodukte	Kandierte Früchte	
Haltbar gemachte Obstprodukte	Tiefkühl Obst ohne Zucker	Pasteurisierte Konserven ohne Zucker	Herkömmliche Konserven, gezuckert	
Fruchtige Brotaufstriche, Konfitüren, Marmeladen, Gelees	Fruchtige Brot – aufstriche mit hohem Fruchtgehalt	Konfitüren, Marmeladen, Gelees „Extra-klasse“ aus frischem oder tiefgekühltem Obst	Konfitüren, Marmeladen, Gelees „Einfach“ aus Fruchtpulpe	
Trockenfrüchte	Beste Handelsware, ungeschwefelt	Ungeschwefelt und ungezuckert	Geschwefelt und gezuckert	



Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	
----------------------	----	----	----	--

Produkte	Punktzahl	Punktzahl	Punktzahl	Eigene Punktzahl
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Milch	Vorzugsmilch, pasteurisierte Milch	H – Milch	Sterilisierte Milch, Kondensmilch, Milchpulver	
Sauermilchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir, u.a.)	Produkte mit überwiegend rechtsdrehender Milchsäure ohne Zusätze	Mit Fruchtzubereitungen mit natürlichen Aromen und ohne Verdickungsmittel	Mit Fruchtzubereitungen mit synthetischen (auch naturidentischen) Aromen und Verdickungsmitteln	
Frischkäse	Quark, Frischkäse ohne Bindemittel	Frischkäse mit Bindemitteln	-	
Gereifter Käse	Rohmilchkäse	Käse aus pasteurisierter Milch	Schmelzkäse – Erzeugnisse, Käse mit nicht verzehrfähiger Rinde	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	
<b>Fette und Öle</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Öle	Kaltgepresst, nicht raffiniert	Teil Raffinierte Öle	Heißgepresste, extrahierte und raffinierte Öle	
Butter	Frische Sauer- und Süßrahmbutter, mildgesäuerte Butter	Gesalzene Butter	-	



Margarine	Nicht gehärtet, nicht umgeestert, mit hohem Anteil an Kaltpressölen	Nicht gehärtet, nicht umgeestert	Mit gehärteten Fetten	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	

Produkte	Punktzahl	Punktzahl	Punktzahl	Eigene Punktzahl
<b>Süßungsmittel und Süßwaren</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Zucker und Honig	Ursüße, Vollzucker, Trachtenhonige, fermentreich	Brauner Zucker, Mischhonige, Auslesehonige	Raffinade Zucker, Honig ohne besondere Merkmale	
Fruchtdicksäfte, Ahornsirup	Fruchtdicksäfte schonend eingedampft, Ahornsirup, Grad A	Ahornsirup Grad B und C	-	
Kekse und Riegel	Vollkornkekse, Fruchtschnitten, Müsliriegel ohne gehärtete Fette	-	Kekse und Riegel mit gehärteten Fetten und viel Zucker	
Schokoladen – erzeugnisse und Süßwaren	Schokolade mit hohem Kakaoanteil ohne Zusatz von Zucker	Herkömmliche Schokolade (mit hohem Zuckeranteil und gehärteten Fetten)	Sonstige Süßigkeiten auf der Basis von Zuckerarten und verschiedenen synthetischen Zusatzstoffen	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	
<b>Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Eier</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Fleisch	Muskelfleisch, frisch bzw. je nach Art gut abgehangen	Bindegewebs- und fettes Fleisch (Suppenfleisch), Tiefkühlprodukte	Innereien, Konserven	



Fisch	Frischfisch	Tiefkühlfisch, -produkte	Gesalzener Fisch, Fisch geräuchert und mariniert, Fischkonserven	
Wurst	-	Schlachtfrisch hergestellt	Mit Zusatzstoffen (Phosphate), Wurstkonserven	
Eier	Frisch, Güteklasse Extra oder A	Ältere Eier (zwei bis drei Wochen)	-	
Ökologische Herkunft	<b>+4</b>	<b>+4</b>		

<b>Produkte</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Eigene Punktzahl</b>
<b>Gewürze und Würzmittel</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Einzelgewürze	Unbestrahlt und unbegast	Herkömmliche Ware	-	
Gewürz- mischungen, Gewürzsalze, Salz	Reine Gewürz- mischungen ohne andere Zutaten, gegebenenfalls jodiertes Vollmeersalz	Gewürzsalze gegebenenfalls jodiertes Meersalz	Gewürzzuberei- tungen, mit Streckungs- mitteln und anderen Zutaten, Salz	
Essig	Natürlich vergoren (Rotwein-; Weißwein-; Obstessig)	Branntwein -essige	Essigessenz	
Würzmittel	Hefe- und Gemüsebrühe Extrakt ohne gehärtete Fette, traditionell hergestellte Sojasauce	Herkömmliche Hefe – und Gemüsebrühe Extrakte	Sonstige Würzen, Fleischextrakt	



Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	
<b>Nüsse, Samen, und deren Erzeugnisse</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Nüsse und Samen	Ganz, beste Handelsware	Zerkleinert (Bruch)	Geröstet, gesalzen	
Süßigkeiten auf Nussbasis	Nusschnitten mit alternativen Süßungsmitteln, Honigmarzipan	-	Marzipan, schokolierte Nüsse	
Nussmus, nussige Brotaufstriche	Nussmus (100% Nuss)	Nussige Brotaufstriche mit Fett, Salz und Süßungsmitteln	Nussige Brotaufstriche mit gehärteten Fetten und Zusatzstoffen	
Schokonusscreme	-	Mit hohem Nussanteil	Mit gehärteten Fetten und Zusatzstoffen	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	

Produkte	Punktzahl	Punktzahl	Punktzahl	Eigene Punktzahl
<b>Vegetarische Alternativen</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
Vegetarische Würstchen, Bratlinge u.ä.	Auf der Basis von Tofu, Getreide, Hülsenfrüchten, Hefe, pflanzlichen Fetten	Mit isolierten Bestandteilen (z.B. Sojaweiß, Eiklar, Stärke)	Mit gehärteten Fetten und naturidentischen Aromastoffen	
Brotaufstriche	Wie oben	Wie oben	Wie oben	
Vegetarische Fertiggerichte	Wie oben	Wie oben	Wie oben	
Alternativen zu Milch und Milchprodukten	Sojadrink, Reismilch, Tofu	-	-	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	



Genussmittel	3	2	1	
Bier	Traditionell gebraut Premium Qualitäten	Herkömmliches Flaschenbier	Dosenbier	
Wein	Trocken	Halbtrocken	Liebliche Spätlese	
Kaffee	Ganze Bohne	Gemahlen	Löslicher Kaffee	
Schwarztee	Blattware	„Broken“ Teemischungen	-	
Ökologische Herkunft	+2	+2	+2	

### Dein persönliches Ernährungsprofil

- Für den besseren Überblick werden die Punktwerte aus dem Lebensmittelqualität Test nun übertragen in das Lebensmittel Qualitätsprofil.
- Verbinde die eingetragenen Zahlenwerte durch Striche, so erhältst du deine persönliches Ernährungsprofil.
- Hier erkennt man schnell punktuelle Ernährungssünden, die sich leicht korrigieren lassen.
- Wo kannst du leicht deine Lebensmittelauswahl verbessern?
- In welchen Bereichen hast du besonders große Qualitäts Schwächen?
- Wo kannst du deine Einkaufsgewohnheiten am einfachsten Schritt für Schritt verbessern?
- Hast du mehrere Angriffspunkte zur Verbesserung Ihrer Ernährung? Fang da an, wo es dir am leichtesten fällt. So kommst du leicht zu motivierenden Erfolgserlebnissen.



## Ernährungsprofil IST-Zustand

	1	2	3	5	6	7
Frühstücksflocken und Flakes, Müsli						
Brot						
Nudeln						
Ganze Körner und Mehl						
Mineralwasser						
Frucht- und Gemüsegetränke						
Früchte- und Kräutertee						
Kakao, Kaffee-Ersatz						
Gemüse und Salate						
Haltbar gemachte Gemüsekonserven						
Hülsenfrüchte						
Kartoffeln und Kartoffelprodukte						
Obst						
Haltbar gemachte Obstprodukte						
Fruchtige Brotaufstriche, Konfitüren						
Trockenfrüchte						
Milch						
Sauermilchprodukte						
Frischkäse						
Gereifter Käse						
Öle						
Butter						
Margarine						
Zucker und Honig						
Fruchtdicksäfte und Ahornsirup						
Kekse und Riegel						
Schokoladenerzeugnisse und Süßwaren						
Fleisch						
Fisch						
Wurst						
Eier						
Einzelgewürze						
Gewürzmischungen, Salz						
Essig						
Würzmittel						
Nüsse und Samen						
Süßigkeiten auf Nussbasis						



Nussmus und nussige Brotaufstriche						
Schokonusscremes						
Vegetarische Würstchen, Bratlinge						
Brotaufstriche						
Vegetarische Fertiggerichte						
Alternative Milchprodukte						
Bier						
Wein						
Kaffee						
Schwarztee						
	1	2	3	5	6	7

### Ernährungsprofil optimiert

	1	2	3	5	6	7
Frühstücksflocken und Flakes, Müsli						
Brot						
Nudeln						
Ganze Körner und Mehl						
Mineralwasser						
Frucht- und Gemüsegetränke						
Früchte- und Kräutertee						
Kakao, Kaffee-Ersatz						
Gemüse und Salate						
Haltbar gemachte Gemüsekonserven						
Hülsenfrüchte						
Kartoffeln und Kartoffelprodukte						
Obst						
Haltbar gemachte Obstprodukte						
Fruchtige Brotaufstriche, Konfitüren						
Trockenfrüchte						
Milch						
Sauermilchprodukte						
Frischkäse						
Gereifter Käse						
Öle						
Butter						
Margarine						
Zucker und Honig						
Fruchtdicksäfte und Ahornsirup						
Kekse und Riegel						
Schokoladenerzeugnisse und Süßwaren						
Fleisch						
Fisch						
Wurst						
Eier						
Einzelgewürze						



	1	2	3	5	6	7
Gewürzmischungen, Salz						
Essig						
Würzmittel						
Nüsse und Samen						
Süßigkeiten auf Nussbasis						
Nussmus und nussige Brotaufstriche						
Schokonusscremes						
Vegetarische Würstchen, Bratlinge						
Brotaufstriche						
Vegetarische Fertiggerichte						
Alternative Milchprodukte						
Bier						
Wein						
Kaffee						
Schwarztee						