

Wie viel darf was kosten oder warum Bio nicht per se zu teuer ist!

Von Erica Bänziger

Zum Nachdenken und Nachrechnen

Im Aromat (Streuwürze) kostet das Salz den Konsumenten pro kg Fr. 10.-

1 kg Aromat kostet Fr. 15.50

Inhaltsstoffe: überwiegend Kochsalz und Glutamat, etwas Hefe und Gewürze

1 Kg Kochsalz im Handel kostet Fr. 1.05

1 kg unraffiniertes Atlantikmeersalz kostet im Bioladen 5.30, das sind positiv ausgedrückt 50% weniger als das Salz im Aromat. So gesehen ist **der Einkauf im Bioladen sogar preiswerter!**

Das Kochsalz im Aromat kostet den Konsumenten aber rund Fr. 10.- pro Kg, aber ein unraffiniertes Meersalz aus dem Bioladen oder gar Himalayasalz sind den meisten Konsumenten zu teuer, bei Aromat aber zahlen Sie den Preis ohne Murren und das eben für raffiniertes, 100% reines Natrium Chlorid!

Eine **Gemüsebrühe von Knorr** kostet eine Verpackung mit 228 g Inhalt Fr. 8.50
Gemäss Inhaltsangabe besteht das Produkt aus 40% Kochsalz und an zweiter Stelle kommt Zucker.
In den 228 g Brühe sind stolze 92 g Kochsalz enthalten und das Salz kostet somit pro kg stolze 3.40 Kochsalz kostet Fr. 1.05

Zuckerpreise in verarbeiteten Produkten

500g Caotina kosten Fr. 8.50 / 1 kg wäre Fr. 17.00

Zuckeranteil in der Packung 80% gemäss Nährwertdeklaration = 400g

Zuckerpreis pro Kg ergibt das 13.60

Nesquick 1 kg kostet Fr. 8.95

80 % KH = 800g Zucker

Zuckerpreis pro kg 7.16

Aber Bio Vollrohrzucker im Bioladen ist den meisten Konsumenten für Fr. 6.- pro kg zu teuer! Darüber sollte jeder Mal für sich nachdenken!

Nutella 1 Glas 400g Inhalt kostet Fr. 3.90 neu 3.60

Die Hälfte davon besteht aus reinem Zucker!

Das sind 40 Zuckersticks a 5 g

Also was kostet Sie das kg Zucker in der Nutella?

1.95 für 200g x 5 ergibt 1 kg = Fr. 9.75 rund Fr. 10.00

1 kg Vollrohrzucker kostet im Manor (Supermarkt) Fr. 4.- im Bioladen Fr. 6.-

Die Oeko Alternative heisst Samba, diese besteht zu 45% aus Haselnüssen (225 g auf 500g) und enthält im Gegensatz zu Nutella nur 35 g Kohlenhydrate (Bei Nutella sind es 57%) in g ist das bei Samba 175 g pro 500g Glas wenigstens Bio Vollrohrzucker. Nutella enthält 15% mehr Zucker als Samba!

Aber ein Bio Amaranth Muesli, wo 500g knapp 10.- Franken kosten ist den Konsumenten zu teuer! Komische Welt!

Samba enthält ferner Vollrohrzucker (unraffiniert) und ungehärtetes Palmfett, statt pflanzliche Öle mit unbekannter Deklaration bei Nutella und echte Vanille statt künstliches Vanillin beim Original.

Preis für 500g Samba = 14.-

Zum Nachdenken: Schokolade würde niemand seinen Kindern zum Frühstück geben- denn das ist eine Süßigkeit. Schokolade enthält aber auch nur 50% Zucker, also gleich viel wie Nutella! Dunkle Schokolade nur 35% ! Und in 2 Joghurts ist gleich viel Zucker drin wie in einer Tafel Schokolade!

Ein paar Deklarationen zum Nachdenken, ich wünsche Guten Appetit! Mehr Infos findet man oder frau bei Hans Ulrich Grimm seinen vielen lesenswerten Büchern!

Weight Watchers Creme Brulee

Zusammensetzung: Inulin, modifizierte Stärke, Maltodektrin, Zuckerarten, Farbstoffe E 10, E 160b, Verdickungsmittel E 415. Aromen, Salz, Süsstoffe 951 und 950

Weight Watchers Mousse au chocolat

Zusammensetzung: Inulin, Kakao, pflanzliches Fett, entrahmtes Milchpulver, Maltodextrin, Emulgator E 472b, Gelatine, Stärke, Zuckerarten, Milchproteine, Stabilisator E 450a, Süsstoffe 951 und 950, Salz, Aromen

Auf der Packung steht: hoher Nährwert, verbessert die Kalziumaufnahme und stärkt die Abwehrkräfte!

Weight Watcher Rahmsauce

Zusammensetzung: 32,5 % Sahnepulver, Weizenmehl, Stärke, Jodsalz, Glutamat, Magermilchpulver, Hefeextrakt, Zwiebeln, Tomaten, Stabilisator Diposhat, Karamell, Verdickungsmittel, natürliche Aromen, Knoblauch, Farbstoff Beta Carotin, Nelken, Antioxidant E 304 (alpha Tocopherol)

Weight Watcher Sauce Hollandaise

Zusammensetzung: Weizenmehl, 23% Butterpulver, Magermilchpulver, Sahnepulver, modifizierte Stärke, Glutamat, Jodsalz, Eigelbpulver 5%, Hefeextrakt, Verdickungsmittel Xanthan, Citronensäure E 330, Stabilisator E 450, natürliches Aroma, Farbstoff Beta Carotin, Gewürz, Antioxidationsmittel E 304 und 307)

Coop Panettone 500g

Zusammensetzung:

Weissmehl, Zucker 14%, 13% Sultaninen,
8% Eigelb aus Bodenhaltung CH / EU
Butter 7,5%. Pflanzliche Fette teilweise gehärtet, Raps, Kokos, Palm
(Achtung können Transfette enthalten!)
Hefe
Glucosesirup, Eier (Bodenhaltung)
Orangenschale, Invertzuckersirup, Emulgatoren E 471, 472 C,
(Mono- e Diglyceride von Speisefettsäuren GEN, Citronensäureester, GEN gemäss E Nummern Büchlein
Knieriemen) Honig, Kochsalz, Aroma,
Zitronensäure 330!!

Bio Entkalker für Dampfreiniger

Über 30% Zitronensäure

Warnhinweis: Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen !
Giftklasse 5, nicht einnehmen!

Aber in Kinderlebensmittel und in vielen anderen Produkten steckt E 330 drin unter anderem siehe oben
in Weight Watcher Produkten. Nur weniger konzentriert! Aber täglich in diversen Produkten
aufgenommen entzieht es dem Körper Calcium! Es entkalkt ihn!

Oder wieso sollte nur Zitronensäure in diesem Entkalker entkalken?

Stalden Creme Vanille

Vollmilch 85%
Zucker
Modifizierte Stärke
Maisstärke
Vanille Extrakt und Vanille
Emulgator 471 (Speisefettsäuren) GEN gemäss Knieriemen E- Nummern Verzeichnis
Carrageen, Agar Agar (harmlos)
Stabilisator 339 (Phosphorsäure wie in der Cola da ist es 338)
Kochsalz
Aromen
Farbstoff Riboflavin 101 (harmlos)

Energie Drink Denner

Wasser, Zucker, Glukose- Fructosesirup, Säuerungsmittel Citronensäure 330 (Gentechnisch hergestellt)
Kohlensäure
Säureregulator Natriumcitrate
Taurin
Glucuronlactone
Aroma
Koffein
Farbstoff 150c und 101 (beide harmlos)
Vitamine B&, B12, Inosit, Niacin, Panthothensäure