

2
KLEINER

3
GESUNDHEIT UND
Wohlbefinden

11
NACHHALTIGE
STÄDTLICHE
ENTWICKLUNG

12
NACHHALTIGER
ROHMATERIAL-
PRODUKTION

powered by 



CITY.FOOD.BASKET

Regionale Warenkörbe: Erkenntnisse aus Konsumierenden- Sicht


Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Energy Transition 2050“ durchgeführt.













Vorgehen und Ablauf

powered by 



```

graph LR
    A[Auswertung aktueller Konsumforschung, Umfragen und Marktstudien] --> B[Entwicklung von Warenkorb-Modellen]
    B --> C[Aktionsforschung „Regionale Warenkörbe“]
  
```

02.04.2023

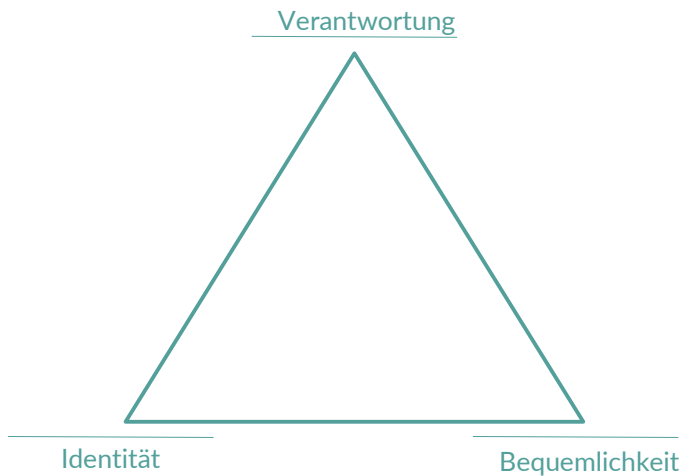
DI Eva Arhar

2



Kulinarisches Dreieck nach Warren Belasco (Belasco, 2019)

powered by klima+
energie
fonds



02.04.2023

DI Eva Arhar

3

AEO



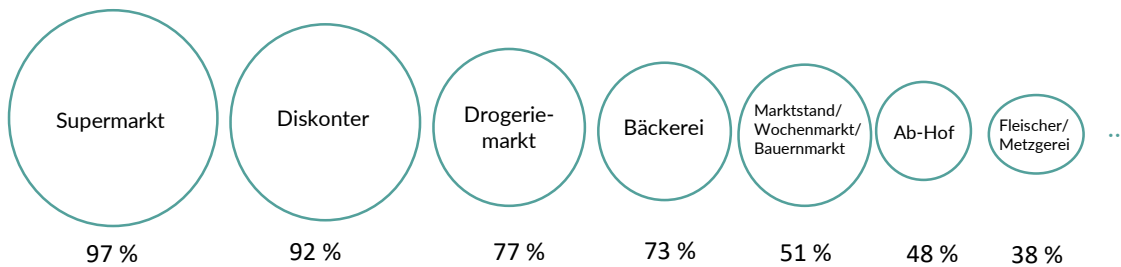
Einkaufsverhalten

powered by klima+
energie
fonds

Arten von Lebensmitteleinkäufen nach Häufigkeit (Konsummonitor, 2021)

- 1) Tageseinkauf
- 2) Wochen-Einkauf
- 3) Groß-/Vorrats-Einkauf

Bezugsquellen von Lebensmitteln (Konsummonitor, 2021)



02.04.2023

DI Eva Arhar

4

Folie 4

AEO Folie reduzieren

Arhar Eva; 2023-02-22T08:30:21.336

AEO 0 Und Format überlegen. Lesbarkeit

Arhar Eva; 2023-02-22T08:35:07.992



4 Ernährungshaupttypen

powered by klima+
energie
fonds

Vegane Ernährung nach Gießen



rein pflanzliche Ernährung

Vegetarische Ernährung



Überwiegend pflanzliche Lebensmittel

Planetary Health Diet



Strategie zum Schutz der Erde und der Gesundheit des Menschen

Omnivore Ernährung nach ÖGE



pflanzliche und tierische Lebensmittel



Methoden

powered by klima+
energie
fonds

Entwicklung von Warenkorb-Modellen

Design Thinking Workshop

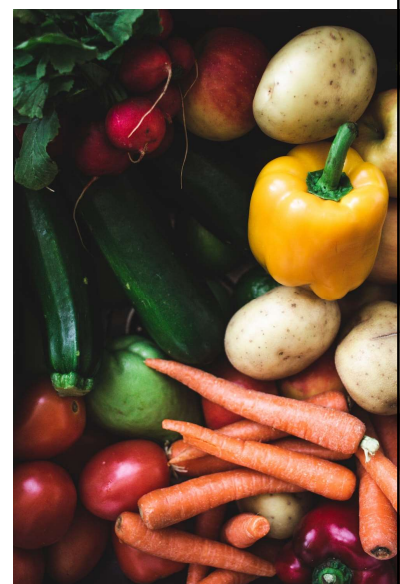
14 teilnehmenden Gestalten einen Warenkorb für

- Veganer oder vegetarischer Einpersonenhaushalt
- Flexitarischer Zweipersonenhaushalt
- Omnivorer Mehrpersonenhaushalt (Familien)

→ **Ziel:** Bedürfnisse, Erfahrungen, Verhaltensweisen und Ziele der Nutzer zu verstehen

Aktionsforschung „Regionale Warenkörbe“

- Einkaufsphase: teilnehmende kauften möglichst regional anhand der Produktlisten ein
- Fokusgruppendifkussion teilnehmende tauschten sich in einer moderierten Diskussion zu neuen Erkenntnissen, Erfahrungen und Hürden aus.



AEO Reduzieren!

Arhar Eva; 2023-02-22T08:40:10.627



Produktliste nach Österreichischer Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) - omnivor

*der Kalorienbedarf wird mit 2100kcal pro Person angenommen. Dieser entspricht dem kcal-Bedarf einer erwachsenen Person, die einem Bürojob nachgeht.

**nehmen sie außerdem mind. 1,5 Liter am Tag zu sich

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in g/ml
Obst	Obst, z.B. Apfel	1930
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	700
Gemüse	Gemüse gegärt, z.B. Zucchini	1750
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	530
	Salat	530
Hülsenfruchte	z.B. Linsen, Käferbohnen	530
Kohlenhydrate	Vollkornbrot	420
	Gebäck, z.B. Kornsplitz	420
	Teigwaren, z.B. Nudeln ohne Ei, gekocht	790
	Reis oder Getreide, z.B. Reis gekocht	1160
Milch und Milchprodukte	Erdäpfel	750
	Milch	700
	Jogurt	1750
	Topfen	350
	Hüttenkäse	350
Fisch und Fleisch	Käse, z.B. Bergkäse	350
	Fisch, z.B. Forelle	190
	Fettarmes Fleisch / Wurst, z.B. Putenfleisch	240
	Rotes Fleisch, z.B. magerer Wadshinken	120
Eier	Eier	3 Stück
Pflanzliche Öle	z.B. Rapsöl oder Walnüsse	110 Rapsöl oder 220 Walnüsse
Nüsse und Samen		
Zucker und Süßwaren	z.B. Vollmilchschokolade	sparsam
	z.B. Schokotorte	sparsam
	Limonaden	sparsam
Salzige Snacks	z.B. Nussmix, Salzstangen	sparsam
Alkoholische Getränke**	z.B. Bier, Wein	sparsam

powered by klima+ energiefonds

02.04.2023

DI Eva Arhar

7



Monatliche Lebensmittel-Kosten nach Ernährungstyp

powered by klima+ energiefonds

- Kosten pro Monat pro Haushalt (4 Personen = 2 Erwachsene, 2 Kinder)
- Preise jeweils günstigste konventionelle bzw. günstigste biologische (Stand 09.11.2022, Online-Shop eines LEH)
- Geringe Mengen an Alkohol, Süßes sowie Salziges angenommen

	IST ¹	SOLL ²	VEGETARISCH ³	VEGAN ⁴	PLANETARY HEALTH DIET ⁵
Konventionell	525 €	463 €	350 €	515 € (431 € ⁶)	381 €
Biologisch	1034 €	897 €	650 €	770 € (687 € ⁶)	652 €

¹ IST nach Österreichischer Ernährungsbericht 2017: [Link](#)

³ Vegetarisch nach Bundeszentrum für Ernährung (2021)

⁵ Planetary Health Diet nach EAT-Lancet: [Link](#)

² SOLL nach Österreichischer Gesellschaft für Ernährung: [Link](#)

⁴ Vegan nach Gießener vegane Ernährungspyramide: [Link](#)

⁶ Ohne Algen

02.04.2023

DI Eva Arhar

8



Aktion Regionale Warenkörbe

powered by klima+ energie fonds



„Endlich Zeit gefunden zum Bauernmarkt beim Lindenwirt zu gehen und frisches Gemüse, Obstsaft & Brot zu kaufen. Fenchel, bunte Kohlsprossen, lila Karfiol, Romanesco, Vogelsalat und Radieschen.“

„Vitamine gut schön und... Und gesund! Aber Heidelbeeren aus Peru um 1 EURO am 2. Dezember müssen echt nicht sein! Wenn, dann wenigstens zu den tatsächlichen Kosten! Ich hab's an Spar geschrieben...“



„Eine Herausforderung war die Torte für meinen Mann zum Geburtstag. Es wurde eine Apfel-Sahne-Torte mit Mürbteig! Geschmacklich ein wirklicher Hit. Einzige Zutaten die nicht regional erhältlich sind: Puddingpulver und Mandeln.“



02.04.2023

DI Eva Arhar

9



Ergebnisse und Fazit

powered by klima+ energie fonds

Wissen und Werkzeuge

- Bezugsquellen
- Lebensmittelkennzeichnung
- Recherche & Planung

Hürden

- Konflikte mit Gewohnheiten und kulturelle Hintergründe
- Außer-Haus Konsum

Umsetzung

- Integration in den Alltag (Geographische Nähe und Öffnungszeiten)
- Leistbare Preise
- Flexibilität

Lösungen

- Rückerverfolgbarkeit und Kennzeichnung
- Zugang zu Wissen (Apps)
- Lebensmittel auf Bedürfnisse abstimmen
- Alltagstaugliche Lösungen

02.04.2023

DI Eva Arhar

10



Quellen

powered by klima+ energie fonds

- Belasco, W. (2019). *Food: The Key Concepts* (Reprint). Bloomsbury Academic.
- Krueger, R.; Casey, M. (2009): Focus Group. A Practical Guide for Applied Research. 4. Edition. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- *Öffentliches Gesundheitsportal Österreich (2023). Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Intoleranzen.* Gesundheitsportal. Zuletzt abgerufen am 21.02.2023 von <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/info.html>.
- Olsen, N. V. (2015). Design Thinking and food innovation. *Trends in Food Science & Technology*, 41(2), 182–187.
- Paulinger, G. (2021). *Konsummonitor. Pilotstudie zur Erforschung des Konsumalltags mittels Online-Panel.* Wien: Arbeiterkammer Wien. Zuletzt abgerufen am 21.02.2023 von <https://www.konsummonitor.at/ergebnisse/bericht>
- Pruitt, J. & Adlin, T. (2006). *The Persona Lifecycle: Keeping People in Mind Throughout Product Design.* Elsevier Gesundheitszorg.
- Weder S, Schaefer C, Keller M (2020): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. *ErnährungsUmschau Sonderheft 5: Vega.* S.54-63.
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., Ezeh, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., . . . Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973–2028.

02.04.2023

DI Eva Arhar

11



powered by klima+ energie fonds

CITY.FOOD.BASKET



Dipl.-Ing. Eva Arhar

Studiengang: Nachhaltiges Lebensmittelmanagement

FH JOANNEUM University of Applied Sciences

Eggenberger Allee 9-11

A-8020 Graz, Austria

Telefon: +43 (0) 316 / 5453-6939

Email: eva.arhar@fh-joanneum.at



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Energy Transition 2050“ durchgeführt.

02.04.2023



FH JOANNEUM
University of Applied Sciences

