



Da bin ich mir sicher.



## HOFER engagiert sich mit Leuchtturmprojekt „Einfach besser leben“ für bewusste Ernährung und eine aktive Lebensweise

**HOFER leitet das Jahr 2019 mit einem Leuchtturmprojekt der Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ ein: Der Lebensmittelhändler unterstützt seine Kunden mit der Initiative „Einfach besser leben“ bei einer bewussten und aktiven Lebensweise, die den Neujahrsvorsätzen alle Ehre macht. Ein steigendes Angebot an frischem Obst und Gemüse, optimierte Produktrezepturen mit weniger Salz, Zucker und Fett, sowie Projekte für die Jüngsten stehen auf dem Programm.**

(Sattledt, 07. Jänner 2019; HOFER) Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für das eigene Wohlbefinden wichtig, sondern auch für die Gesundheit. Im Idealfall holen wir uns über das Essen genau die Nährstoffe, die wir benötigen. So sind beispielsweise frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie hochwertiges Fleisch wichtige Energie- und Nährstofflieferanten. HOFER legt großen Wert darauf, dass diese Lebensmittel in Top-Qualität für alle Menschen zu günstigen Preisen erhältlich sind. *„Wir möchten unseren Kunden den Rücken stärken, wenn es um die Entscheidung für einen bewussten Lebensstil geht. Der Griff zu frischen und hochwertigen Lebensmitteln sollte keine Frage der finanziellen Mittel sein. Als Diskonter bieten wir unseren Kunden alle Bausteine für eine ausgewogene Ernährung in bester Qualität an - und das zum Top-Preis. Mit unserem Leuchtturmprojekt ‚Einfach besser leben‘ lenken wir die notwendige Aufmerksamkeit auf die Themen Ernährung und Gesundheit“*, erklärt HOFER-Generaldirektor Horst Leitner.

### Weniger ist mehr: Reduktion von Salz, Zucker und Fett

Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen bei Zucker eine Tagesmenge von 10 % der Gesamtenergiezufuhr, wobei eine Reduktion auf 5 % erstrebenswert ist<sup>1</sup>. Für Salz liegt die Empfehlung bei weniger als fünf Gramm pro Tag. Der durchschnittliche Österreicher konsumiert allerdings mehr Zucker und Salz als empfohlen. Einer der Gründe für den erhöhten Konsum ist, dass viele verarbeitete Produkte vergleichsweise große Mengen der weißen Kristalle enthalten. Ein erhöhter Konsum von Zucker kann die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Skelett- und Gelenkproblemen fördern. Ein Zuviel an Salz wiederum kann für die Entstehung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen verantwortlich sein. Eine Reduktion von Zucker und Salz in der alltäglichen Ernährung ist daher eine sinnvolle Maßnahme für die eigene Gesundheit. Ernährungsmediziner und Mitglied des „Projekt 2020“-Stakeholderbeirats Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm empfiehlt einen maßvollen Verzehr von Zucker: *„Das lässt sich schon durch Kleinigkeiten erreichen, wie etwa den Verzicht auf Zucker in Kaffee und Tee oder dadurch, (Mineral)Wasser und ungesüßte Tees anstelle von Limonaden oder Fruchtsäften zu trinken.“* Und auch hinsichtlich der Reduktion von Salz hat der Ernährungsmediziner einen Tipp: *„Zum Würzen von Speisen können anstelle von zu viel Salz mehr frische Kräuter und Gewürze verwendet werden. An eine salzarme Kost kann man sich besser gewöhnen, wenn man die Salzreduktion schrittweise durchführt.“*

HOFER möchte seine Kunden bei der Reduktion von Zucker und Salz unterstützen und beschäftigt sich daher laufend damit die Rezepturen von Lebensmitteln zu verbessern. In den letzten Jahren konnten bereits mehr als 100 Produkte optimiert werden, beispielsweise wurde in Fruchtjoghurts und Müslis der Zuckergehalt gesenkt. Auch in Zukunft werden Schritt für

<sup>1</sup> Quelle:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028\\_eng.pdf;jsessionid=8E38809DCD44F51BCFA9DCF87C079E01?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=8E38809DCD44F51BCFA9DCF87C079E01?sequence=1)



Da bin ich mir sicher.



Schritt Rezepturen bei weiteren Produktgruppen verbessert. Außerdem bietet HOFER seit 3. Jänner genussvolle Alternativen zu Zucker an, wie beispielsweise Bio-Kokosblütensirup, Erythrit und den ganzjährig erhältlichen österreichischen Imkerhonig.

Weitere Maßnahmen im Zeichen der Gesundheit sind der Ausbau des Angebots an frischem Obst und Gemüse in den HOFER-Filialen sowie Alternativen zu Süßigkeiten an den Kassen, wie beispielsweise Nüsse oder Fruchtsnacks.

## Bewusste Ernährung beginnt bereits in jungen Jahren

HOFER setzt sich im Rahmen seiner Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ und insbesondere des Leuchtturmprojekts „Einfach besser leben“ ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit auseinander. Ein Aspekt ist daher auch die Ernährung im Kindesalter. Im Rahmen mehrerer Projekte engagiert sich der Lebensmittelhändler dafür Kinder für einen bewussten Lebensstil zu sensibilisieren und sie für frische, abwechslungsreiche Lebensmittel zu begeistern. HOFER unterstützt maßgeblich die EDDY-Studie, welche an ausgewählten Wiener Schulen untersucht, wie Übergewicht bei Kindern vorgebeugt werden kann. Die Erkenntnisse der Studie fließen in das Gesundheitsprojekt mit ein. Gleich zwei Projekte stellen die Ernährung in der Schule in den Mittelpunkt: HOFER versorgt im Rahmen der AMA-Schulobst-Aktion in diesem Schuljahr rund 2.500 Kinder in mehr als 20 Kindergärten und Schulen rund um die Hauptniederlassung Sattledt und die Zweigniederlassungen in Loosdorf, Trumau, Stockerau und Rietz täglich mit frischem Obst und Gemüse. Insgesamt finden rund 100.000 kg Obst und Gemüse somit den Weg in die Schulklassen und Kindergartengruppen. In Wien ermöglicht HOFER in diesem Schuljahr gemeinsam mit der Diakonie Wien Frühstück und Pausenverpflegung für sieben Brennpunkt-Schulen. Kinder aus einkommensschwachen Familien werden im Rahmen des Projekts „Lernen mit leerem Bauch? Geht nicht!“ mit frischen Lebensmitteln, wie Bio-Milch, Bio-Joghurt, Obst und Gemüse, Käse und Vollkornbrot, versorgt. Und auch die soziale Komponente kommt nicht zu kurz: Gemeinsam mit den Lehrern decken die Kinder den Tisch, bereiten das Essen zu und machen den Abwasch. Zusätzlich werden Konzentration und Aufnahmebereitschaft der Schüler durch die gemeinsamen Mahlzeiten gefördert.

Neben diesen Projekten ist HOFER erneut eine Produktkooperation mit dem SOS-Kinderdorf eingegangen. Seit 3. Jänner gibt es in allen Filialen - und solange der Vorrat reicht - das „Zurück zum Ursprung“ Bio-Fruchtsaftgetränk in den Sorten Apfel oder Apfel-schwarze Johannisbeere. Die Säfte kommen aufgrund der natürlichen Süße der Früchte ohne Zuckerzusatz aus und sind mit stillem Wasser gespritzt. Die bunte Verpackung wurde übrigens von Kindern des SOS-Kinderdorf gestaltet. Aus dem Verkaufserlös spendet HOFER 25.000 Euro an SOS-Kinderdorf.

## An apple a day keeps the doctor away

HOFER nimmt sich dieses englische Sprichwort zum Vorbild und verteilt zum Start des Leuchtturmprojekts in der Woche von 7. bis 12. Jänner gratis Äpfel an Kinder und Jugendliche. Die süßen Vitaminspender werden direkt an den Kassen ausgeteilt.

## Produktinformationen im Überblick

### Ab 3. Jänner:

- Bio-Kokosblütensirup 350 g, um 3,99 Euro per Stück
- Erythrit 500 g, um 2,99 Euro per Packung
- Österr. Zurück zum Ursprung Bio-Fruchtsaftgetränk, Apfel oder Apfel-schwarze Johannisbeere mit stillem Wasser g'spritzt, 3 x 0,2 l, um 1,79 Euro per Packung. Nur solange der Vorrat reicht.



**Da bin ich mir sicher.**



#### **Dauerhaft erhältlich:**

- Österreichischer Imkerhonig 500 g, Wald & Blüte würzig, mild-zart cremige Blüte oder mild-zarte Blüte, um 5,78 Euro per Glas
- Österr. Zurück zum Ursprung Bio-Bergbauern Fruchtojoghurt 400 g, 3,5 % Fett, Erdbeere, Vanille, Heidelbeere oder Himbeere, um 1,25 Euro per Becher
- Ananas in Scheiben 850 ml, natursüß oder sehr leicht gezuckert, um 1,59 Euro per Dose

### **Über Projekt 2020**

Unter „Projekt 2020“ bündelt HOFER seit 2013 sein Engagement im Bereich Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung. Dazu gehören bestehende Umstellungs- und Optimierungsprozesse ebenso wie Leuchtturmprojekte, die sich durch aktive Kunden- und Mitarbeitereinbindung auszeichnen. Inhaltlich konzentrieren sich die Projekte auf die fünf Schwerpunkte Gesundheit, Klimaschutz, Ressourcen, Vertrauen und Miteinander. Großer Teilerfolg: Seit Jänner 2016 arbeitet HOFER zu 100 % CO<sub>2</sub>-neutral und wurde dafür beim weltweit bedeutendsten Umweltpreis, dem Energy Globe World Award, mit dem 1. Platz in der Kategorie „Luft“ ausgezeichnet. Die Initiative „Projekt 2020“ wird inhaltlich von einem Stakeholder-Beirat bestehend aus externen Experten aus dem Energie-, Gesundheits-, Umwelt- und Medienbereich begleitet. Weitere Informationen finden sich unter [projekt2020.at](http://projekt2020.at).

### **Rückfragehinweis**

Cathleen Völkel & Johanna Tautschnig – ROSAM.GRÜNBERGER | Change Communications

Tel.: 01/90 42 142-214 und -228

E-Mail: [cathleen.voelkel@rosam-gruenberger.at](mailto:cathleen.voelkel@rosam-gruenberger.at); [johanna.tautschnig@rosam-gruenberger.at](mailto:johanna.tautschnig@rosam-gruenberger.at)

### **Bildbeschriftung**

HOFER startet in das Jahr 2019 mit dem neuen Leuchtturmprojekt „Einfach besser leben“ und stellt die Gesundheit in den Mittelpunkt.

### **Fotocredit**

HOFER; Bildmaterial steht für redaktionelle Zwecke frei zur Verfügung.