

SPAREN BEIM LEBENSMITTELEINKAUF

1 Günstig einkaufen

Am günstigsten sind geplante Einkäufe mit einem Einkaufszettel, der planmäßig abgearbeitet wird. Zuhause Essensplan für die Woche erstellen. Nicht vergessen vor dem Einkauf im Kühlschrank zu schauen, ob noch Reste aufzubrauchen sind.



Auf Saison achten. Blumenkohl im Winter, Salat im Sommer, Äpfel im Herbst etc. Saisonale Lebensmittel sind am frischesten und günstigsten.

Einkaufszettel in der Reihenfolge schreiben, in der die Waren im Laden zu finden sind. Impuls-käufe vermeiden.



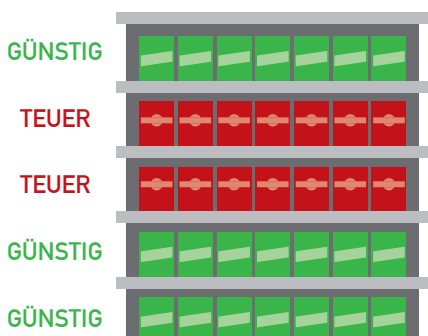
Wasser zu kaufen ist unnötig. Unser Trinkwasser ist von ausgezeichneter Qualität. Wer Sprudel mag, investiert lieber einmal in einen Wassersprudler.

2 Auf Angebote achten

Das hat Opa schon gemacht und kann nicht falsch sein! Wenn Produkte schnell verarbeitet oder gegessen werden, lohnen sich auch die reduzierten Artikel, die kurz vor Ablauf des MHD sind.



Generell gilt: Teure Waren stehen im Geschäft auf Augenhöhe, billiger ist es meistens oben oder unten in den Regalen.



No-Name-Produkte sind meist genauso gut wie Markenware. Fertigprodukte sind immer teurer als selber zu kochen.

Abends oder am Samstagnachmittag sind frische Wurst, Fleisch, Fisch und Obst und Gemüse im Geschäft oft besonders günstig. Auch auf dem Wochenmarkt wird kurz vor Schluss noch mal ordentlich reduziert.



3 Eigenmarken

Die Handelsmarken der großen Lebensmittelketten bieten gute und sehr gute Qualität günstig an. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist kaum zu toppen. Oft werden die Produkte nach den Vorgaben der Händler von großen Markenherstellern produziert.

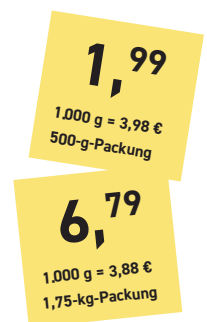


Bei Stiftung Warentest schneiden sie regelmäßig mit „gut“ und „sehr gut“ ab. In zahlreichen Tests hat sich gezeigt, dass sich zum Beispiel Markenwaschmittel und No-Name-Produkte in ihrer Wirkung kaum voneinander unterscheiden.



4 Preise vergleichen

Preise lassen sich nur miteinander auf Basis des Grundpreises vergleichen. Er gibt den Preis für 1 Kilogramm / 100 Gramm oder 1 Liter / 100 Milliliter an. Oft stellt sich damit eine angeblich günstige Großpackung als teurer heraus.



Auch Produkte verschiedener Hersteller lassen sich so gut vergleichen. Da fällt zum Beispiel schnell auf, dass der günstigere Frischkäse, 25 Gramm weniger enthält als das vermeintlich teurere Produkt.

Wochenplan

Woche/Datum:

WAS GIBT ES ZU ESSEN?

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MO			
DI			
MI			
DO			
FR			
SA			
SO			

Das ist noch ...

... in der Tiefkühltruhe

... im Kühlschrank

... im Vorratsschrank



Einkaufsliste

