verbraucherzentrale Hamburg

Lebensmittel: Preise checken und gut essen

Es gibt Wege, wie Sie als Familie beim Lebensmitteleinkauf sparen können. Mit einem klugen und vorausschauenden Einkaufsverhalten lassen sich steigende Kosten zumindest etwas ausgleichen. Wenn Sie die Tricks und Maschen der Hersteller kennen, tappen Sie nicht in die Falle.

© kwh-Design

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Planen Sie die Mahlzeiten Ihrer Familie sorgfältig. Versuchen Sie, ein festes Budget einzuhalten. Für einen Wocheneinkauf benötigen Sie weniger Zeit als für viele kleinere Einkäufe über die Woche verteilt.
- Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste und vergleichen Sie (Grund)Preise. Kaufen Sie lieber No-Name-Produkte und halten Sie Ausschau nach Sonderangeboten.

- Selbstgekochte Mahlzeiten sind meist nicht nur preiswerter, sondern auch gesünder als Fertiggerichte. Verzichten Sie auf überteuerte Kinderlebensmittel und greifen Sie bevorzugt zu pflanzlichen Erzeugnissen.

Stand: 19.08.2024

Auch wenn die Preisanstiege nicht mehr ganz so steil sind wie in den vergangenen Jahren: Die Preise für Lebensmittel sind sehr hoch und deutliche Vergünstigungen noch nicht absehbar. Gerade Familien, die mit jedem Euro rechnen müssen, spüren das Tag für Tag an der Supermarktkasse. Um das Haushaltsbudget nicht zu sehr zu strapazieren, lautet die Devise: Augen auf beim Lebensmittelkauf! Wir geben Ihnen grundlegendes Tipps dafür.

---

1. Gute Planung ist alles

Mit guter Planung lässt sich auch im stressigen Familienalltag in der Küche einiges bewerkstelligen. Nicht zu wissen, was man Tag für Tag kochen oder essen kann, bereitet vielen Familien Stress. Wer nicht weiß, was es zu essen geben wird, der weiß auch nicht, was er einkaufen soll. Wir schlagen Ihnen daher vor, dass Sie

- gemeinsam mit Ihren Kindern eine Ideenliste mit Lieblingsgerichten zusammenstellen,
- bestimmte Rezepte so ablegen (z.B. als Karteikarten oder in einem Kochbuch), dass sie diese schnell zur Hand haben,
- und das Essen im besten Fall **für eine Woche planen**.

Überlegen Sie sich, wie Ihre nächste Woche aussieht. Wann essen Sie zuhause, wann brauchen Sie etwas, das Sie zur Arbeit mitnehmen können? Essen Sie allein, mit der Familie oder haben Sie Gäste? Denken Sie daran: Je weniger Sie wegwerfen müssen, desto mehr Geld sparen Sie. Um die Kosten im Blick zu behalten, können Sie ein **Maximalbudget** für den Einkauf oder die Woche festlegen. Auf jeden Fall sparen Sie Zeit, wenn Sie einen Wocheneinkauf machen und nicht viele kleinere Einzelkäufe über die Woche verteilt.

Haben Sie trotz guter Planung zu viel gekauft oder gekocht, **frieren Sie das Essen portionsweise ein** und nehmen Sie es je nach Bedarf wieder aus dem Tiefkühlschrank.

Übrigens: Wenn es **ein Essen für alle** und nicht für jede oder jeden etwas anderes gibt, sparen Sie Zeit und Aufwand. Zur Not dürfen Ihre Kinder einzelne Zutaten auch aus dem Essen fischen.

---

2. Kaufen Sie gezielt ein

Schreiben Sie sich eine **Einkaufsliste**. So kaufen Sie nicht mehr, als Sie tatsächlich benötigen. Greifen Sie zu **Sonderangeboten**. Viele Produkte werden in regelmäßigen Abständen günstiger verkauft. Wenn Sie die Aktionen bewusst nutzen, können Sie Geld sparen. Mit Bedacht sollten Sie bei Sonderangeboten für Groß- oder Mehrfachpackungen handeln. Nur wenn Sie die großen Mengen wirklich aufbrauchen, ist ein Kauf sinnvoll. Was nützt der günstigere Preis, wenn Sie am Ende die Hälfe der Packung entsorgen müssen.

Heimische saisonale Lebensmittel kosten meistens weniger und schmecken zudem besser, weil sie reif geerntet werden können. Zur Haupterntezeit ist Obst und Gemüse oft billiger als außerhalb der Saison und enthält in der Regel sogar mehr Vitamine. Wann welche Obst- und Gemüsesorten aus regionalem Anbau erhältlich sind, können Sie in unserem Saisonkalender nachschlagen. Wenn Sie entsprechend einkaufen, schonen Sie nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern auch das Klima.

Wollen Sie wirklich preisgünstig einkaufen, **vergleichen Sie immer die Grundpreise**. Der Grundpreis muss je Kilogramm angegeben werden und hilft Ihnen so ganz einfach, das günstigste Produkt im Regal zu finden. Denn Füllmengen sind oft bei gleichen Packungsgrößen und Preis unterschiedlich. Ob Shrinkflation, Skimpflation oder neue Dosiervorgaben – die Unternehmen bedienen sich zahlreicher Maschen, um höhere Preise zu verschleiern. Gleichzeitig versuchen Supermärkte und Hersteller, Sie mit geschickter Platzierung und greller Werbung zu **Impulskäufen** anzuregen. Dazu gehören beispielsweise irreführende Streichpreise und rote Preisschilder, die gar keine reduzierte Ware kennzeichnen.

No-Name-Produkte sind meistens preiswerter als Markenartikel (selbst dann, wenn diese rabattiert sind), schneiden in Sachen Qualität aber meistens genauso gut ab. Die

Stiftung Warentest hat über 1.000 Lebensmittel getestet und kommt zu dem Fazit: Wer **Handelsmarken** kauft, bekommt **oft gute Qualität für weniger Geld**.

GUT ZU WISSEN

Die Stiftung Warentest hat im Mai 2023 insgesamt 13 Apps unter die Lupe genommen. Der Test hat gezeigt: Keine **Rabatt-App** bringt bei jedem Einkauf so große Preisvorteile, dass Sparfüchse sie auf jeden Fall auf ihrem Smartphone haben sollten. Der Mindestrabatt betrug oft nur 0,5 bis 1 Prozent. Dafür sammeln die Apps besonders gerne die persönlichen Daten ihrer Nutzerinnen und Nutzer. (zum Test der Rabatt-Apps)

Ein Schnäppchen kann auch **fast abgelaufene Ware** sein. Bei manchen Händlern stehen die nur noch kurz haltbaren Produkte mit entsprechender Kennzeichnung direkt im Regal neben den regulär verkauften Lebensmitteln. Da greift man gerne zu. Bei anderen Händler muss man sich durch Wühlkisten graben, was weniger Freude bereitet. Kurz vor Ende der Ladenöffnungszeiten werden mancherorts auch gerne frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat reduziert angeboten. Mit der App von Too Good To Go können Sie übrig gebliebene Lebensmittel von Restaurants, Bäckereien und Supermärkten für einen kleinen Obolus kaufen.

Essen Sie **mehr pflanzliche Lebensmittel** und reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum. Das schont nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern fördert auch noch die Gesundheit Ihrer Familie. Wir raten Ihnen zu einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

---

3. Verzichten Sie auf teure Kinderlebensmittel

Mit Comics, Stickern, Sammelfiguren und auffälliger Verpackung locken Hersteller ihre jüngsten Kundinnen und Kunden. Ob Kinderjoghurt, Brotaufstrich oder fruchtsafthaltiges Getränk, Frühstücksmüsli, Tütensuppe oder Nudelgericht – meist enthalten die Produkte in Kinderoptik reichlich **Zucker, Fett und Zusatzstoffe** und sind obendrein auch noch **teurer**.

Verzichten Sie auf diese für Ihren Nachwuchs gedachten Produkte. Stehen Sie den Versprechungen der Hersteller kritisch gegenüber. Ihre Kinder können mit ganz normalen Lebensmitteln groß werden und brauchen keine mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherten Produkte. Das ist auch gut für Ihre Haushaltskasse.

---

4. Kochen Sie lieber selbst

Meiden Sie Convenience-Food, also Fertiggerichte wie beispielsweise Pizza, Kartoffelpuffer oder fertige Salate. **Grundnahrungsmittel sind günstiger** und damit lassen sich viele Gerichte preiswerter selber herstellen. Außerdem sind selbst gekochte Mahlzeiten sind nicht nur preiswerter, sondern auch meistens gesünder. Sie tun Ihrer Familie also auch noch etwas Gutes. Wenn Sie zum Beispiel Nudeln oder Kartoffeln mit frischem Gemüse der Saison kombinieren, haben Sie schnell einen leckeren Eintopf oder Auflauf gezaubert. In unseren Ratgebern „Bärenstarke Kinderkost“ und „Familienküche“ finden Sie viele nützliche Tipps und Rezeptideen.

UNSER EXTRA-TIPP

Für Lebensmittel geht in Familien häufig ein großer Teil des Haushaltsbudgets drauf. Oft sind es viele kleine Maßnahmen, die Ihnen in Summe helfen, Geld zu sparen. Um einen Überblick zu erhalten, kann es sinnvoll sein, Ihre Ausgaben für Nahrungsmittel, Getränke und Drogeriartikel (die verschlingen oft eine ganze Stange Geld) über einen bestimmten Zeitraum zu dokumentieren, sodass Sie wissen, wo Ihr Geld eigentlich bleibt. Dafür können Sie ein Haushaltsbuch nutzen oder eine App fürs Smartphone.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/familien/lebensmitteleinkauf