



HAUSHALTS
CHECK
MIT
YVONNE WILLICKS

Yvonne Willicks


MEINE 111 BESTEN EINKAUFSTIPPS



WDR
FERNSEHEN

WOCHENSPEISEPLAN

Tipp 10: Ein Speiseplan erleichtert den Einkauf. Hier eine Vorlage zum Kopieren!

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|----------------------|----------------------|----------------------|---|
| Gericht | Gericht | Gericht | Gericht |
| Salat / Nachtisch | Salat / Nachtisch | Salat / Nachtisch | Salat / Nachtisch |
| Kochbuch Seite | Kochbuch Seite | Kochbuch Seite | Kochbuch Seite |
| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | SONSTIGES |
| Gericht | Gericht | Gericht | Ideen |
| Salat / Nachtisch | Salat / Nachtisch | Salat / Nachtisch | Einkaufen |
| Kochbuch Seite | Kochbuch Seite | Kochbuch Seite |  |

11 Vorher was essen

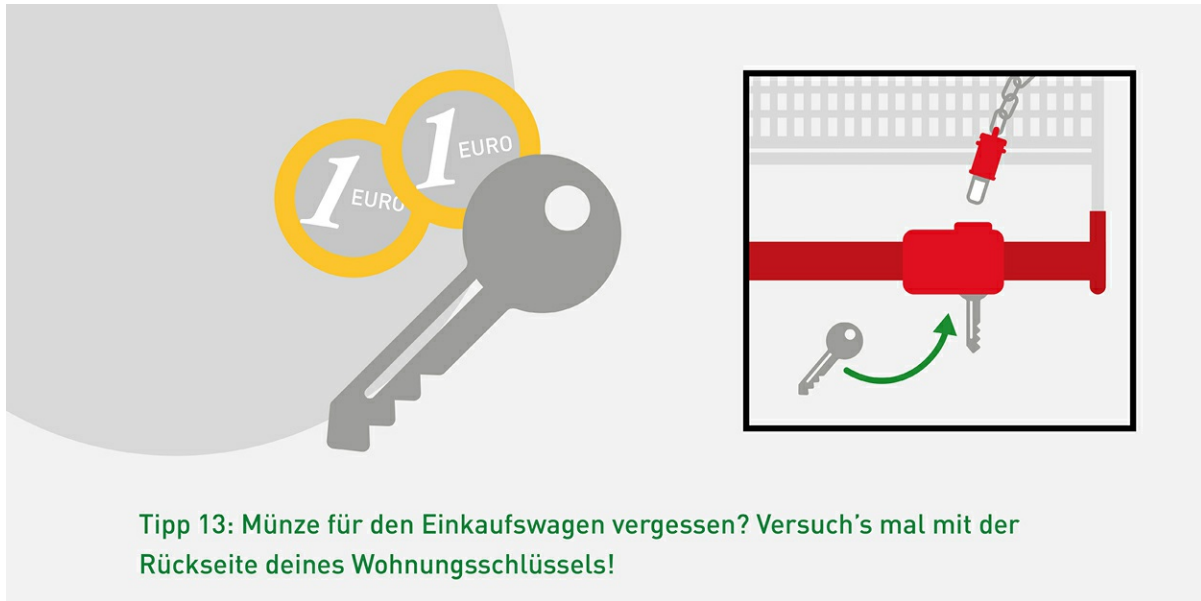
Gehe nicht hungrig einkaufen! Supermärkte arbeiten mit Gerüchen, um Geschmack und Hormone anzuregen. Die Wohlfühlatmosphäre lässt dich länger im Laden bleiben, damit du mehr einkaufst. Nach dem Essen verlockt der Duft von frischen Brötchen nicht so leicht zum Bleiben ...

12 Nimm den Korb

Benutze (außer beim Großeinkauf) **NIE** den Wagen, sondern nimm das Körbchen. Das ist auf die Dauer unbequem und treibt dich schnell wieder aus dem Shoppingtempel.

13 Einkaufsschlüssel

Wenn es trotzdem der Wagen sein muss und die Münze grad nicht zur Hand ist: Schlüssel benutzen! Aber nicht vergessen wieder abzuziehen!



14 Tasche dabei?

Nimm **IMMER** eine Einkaufstasche mit. Lagere Klappkisten im Auto und packe gleich auf dem Supermarktparkplatz so, wie die Lebensmittel zu Hause eingeräumt werden müssen (Kühlschrankschrank, Kellerkiste, Vorratsschrank etc.). Ins Auto gehört auch eine Kühltasche, damit bei gekühlter oder gefrorener Ware die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

15 Richtungswechsel

Die günstigen Produkte stehen meist ganz unten und ganz oben im Supermarkt-Regal. Auf Augenhöhe wird's immer teuer! Komischerweise ist es rechts oft kostspieliger als links ... Ändere auch mal die Richtung im Supermarkt. Da sieht man plötzlich ganz andere Produkte zu anderen Preisen.

16 Zeitlimit

Lass dir nicht zu viel Zeit für den Einkauf im Supermarkt. Überprüfe, wie lange du ohne Ablenkung für einen normalen Einkauf benötigst, und stell dir einen Alarm dazu ein. Er wird dich schnell weg von den Verführungen an die Kasse treiben! Am besten setzt du noch Kopfhörer mit deiner eigenen Musik auf. Das Supermarkt-Gedudel soll dich entspannen, damit du ins Schlendern kommst und mehr und mehr in den Korb packst.

EINKAUF

17 Qualität

Lass dich nicht blenden von schönen Fotos, verführerischen Namen oder scheinbar

seriösen Labels auf den Verpackungen. Schau auf die Zutatenliste! Sie ist der Schlüssel zum Produkt. Je kürzer sie ist, desto besser!

ZUTATENLISTE

In der Zutatenliste müssen sämtliche Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge aufgeführt sein. Das heißt, von der Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten im Produkt, von der Zutat, die an letzter Stelle steht, am wenigsten.

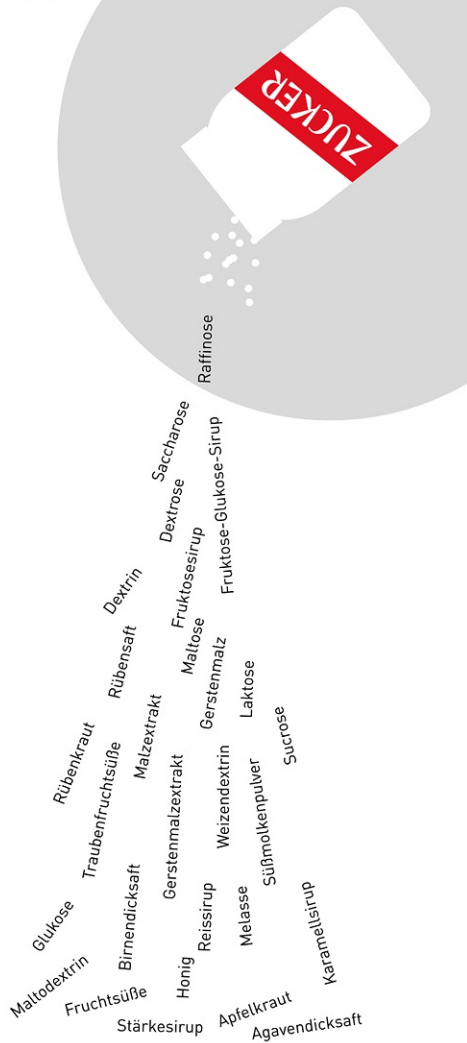
Die allermeisten Kaufentscheidungen fallen spontan und emotional. Versuche deine Produktauswahl zu objektivieren. Überlege dir, was bei verschiedenen Lebensmitteln für dich wichtig ist. Die Qualität? Der Preis? Die Marke? Der Geschmack? Die Herkunft? Oder vielleicht eine faire oder ökologische Produktion? Setze Prioritäten für einzelne Produktgruppen (Milchprodukte, Fleisch, Brot, Obst und Gemüse, Getränke). Hast du eine Rangfolge gefunden, findest du auch schnell die für dich passenden Produkte!

Qualitativ hochwertige Lebensmittel erkennst du daran, dass das Hauptprodukt in der Zutatenliste an erster Stelle steht, dass es gerade Saison hat (Reifezeit = Geschmack) oder eine eindeutige (wenn möglich geschützte) Herkunftsbezeichnung aufweist.

18 Achtung Zucker!

Achte auf den Zuckergehalt der Lebensmittel. Du findest ihn in den Nährwertangaben. Denn Zucker versteckt sich in vielen Produkten, in denen man ihn nicht vermutet – und hinter gaaaanz vielen verschiedenen Namen in der Zutatenliste.

Tipp 18: Auch Fruchtkonzentrate und getrocknete Früchte enthalten viel Zucker. Deswegen immer auf der Nährwerttabelle den Zuckeranteil des Lebensmittels prüfen.



19 Nährwerttabelle

Wenn du auf die Nährwertangaben schaust, berücksichtige immer die 100-g-Angaben. Oft werden Kalorien in Portionsgrößen angegeben – und das kann schon mal eine halbe (!) Pizza sein.

20 Handelsmarken

Probiere die Handelsmarken aus! Oft bieten sie sehr gute Qualität zum kleinen Preis – und manchmal stecken auch die großen Hersteller dahinter. Anhand von Herstellerangaben, Zutatenlisten und Nährwerttabellen lassen sich oft

„Zwillingsprodukte“ identifizieren. Der günstige Verwandte des Markenprodukts! Rund 85 % der Eigenmarken schneiden bei der Stiftung Warentest mit „gut“ oder „sehr gut“ ab. **ÜBRIGENS:** Wenn du im Supermarkt die günstigen Eigenmarken kaufst, ist das genauso teuer wie beim Discounter!

21 Grundpreis

Sei kritisch bei verlockenden Großpackungen. Vergleiche die Angabe des Liter- bzw. Kilopreises (Grundpreise) im Regal und frag dich, ob es jemanden in der Familie gibt, der tatsächlich eine Riesenpackung Erdbeermüsli aufessen möchte.



22 Angebote

Wenn du Lebensmittel gleich essen oder verarbeiten möchtest, greife zu reduzierter Ware, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist.

MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD)

Auf (fast) jedes Produkt gehört ein Mindesthaltbarkeitsdatum, ausgenommen sind einige wenige Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Wein oder Zucker. Es ist ein Qualitätsversprechen an die Verbraucher. Es gibt an, bis zu welchem Tag das Lebensmittel Geschmack, Geruch, Farbe und Nährwert mindestens behält. Es ist **KEIN** Wegwerfdatum. Das Produkt kann auch nach Ablauf noch sicher und gesund sein. Etwas anderes ist das Verbrauchsdatum, das auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Hackfleisch steht. Solche Lebensmittel sollten so schnell wie möglich verbraucht werden, denn nach Ablauf des Verbrauchsdatums ist das Lebensmittel nicht mehr zum Essen geeignet.