



# Das kommt in die Tüte: **Einkaufen und Aufbewahren**

Mit dem Einkauf fängt alles an. Hier entscheidet sich, was ins Haus kommt. Die Hersteller:innen tun alles dafür, dass wir mehr und vor allem ihre Produkte kaufen. Werbung weckt Bedürfnisse, von denen wir vorher nichts wussten. Geschickte Platzierungen und aufwendige Verpackungen verleiten zum Mitnehmen.

Hinterher ärgern wir uns, dass wir (zu) viel Geld ausgegeben haben, die Packung viel Luft enthält, das Produkt uns doch nicht schöner und gesünder macht und wir mit einem Berg Müll dasitzen. Die Politik lässt gewähren. Also liegt es an uns, daran etwas zu ändern.

## Gute Lebensmittel kaufen

Am Einkaufen führt kein Weg vorbei, schließlich brauchen wir etwas zu essen im Haus. Das Angebot ist riesig, die Auswahl schwierig. Das fängt schon bei der Frage an:

### Wo einkaufen?

Da gibt es viele Möglichkeiten: Wochenmarkt und Fachgeschäft, Bioladen, Supermarkt, Discounter oder direkt beim Bauernhof. Natürlich hängt das vom eigenen Zeitbudget und dem Angebot vor Ort ab. Deswegen gibt es kein Richtig und Falsch, sondern nur Vor- und Nachteile der verschiedenen Einkaufsangebote. Unser Überblick hilft bei der Entscheidung.

### Supermarkt



- Vollsortiment
- normale Ladenöffnungszeiten
- günstige Eigenmarken und teure Markenprodukte



- Herkunft und Herstellungsbedingungen bleiben in vielen Fällen unklar – viele Produkte haben lange Transportwege hinter sich
- fast immer Umverpackungen/Müll
- selten Beratung
- ausgefeilte Verkaufsstrategien werden eingesetzt (→ Seite 29)

## Discounter



- günstige Preise
- wenig Zeitaufwand
- normale Ladenöffnungszeiten



- große Produktvielfalt, aber kein Vollsortiment, oft muss ein weiterer Laden aufgesucht werden
- viele Produkte haben lange Transportwege hinter sich
- keine Beratung
- Herkunft und Herstellungsbedingungen bleiben in vielen Fällen unklar
- fast immer Umverpackungen/Müll

## Wochenmarkt



- regionale Produkte von Erzeugern
- saisonale Produkte sind oft günstig
- einige Produkte sind wegen kurzer Transportwege frisch
- wenig Verpackung/Müll
- Beratung
- Herkunft und Herstellungsbedingungen können oft erfragt werden



- an bestimmte Wochentage und Zeiten gebunden
- nicht alle benötigten Produkte werden angeboten
- manche Produkte werden zugekauft, daher ist auch hier Flugware im Angebot

## Einzelhandel (Gemüseladen, Fleischer, Käseladen)



- häufig frische Produkte
- wenig Umverpackungen/Müll
- Herkunft und Herstellungsbedingungen der Produkte können erfragt werden
- Beratung
- Angebot an ausgefallenen Lebensmitteln



- eingeschränktes Sortiment. Es muss ein weiterer Laden aufgesucht werden
- Warten an Bedientheken kann zeitaufwendig sein
- häufig eingeschränkte Öffnungszeiten

## Biokisten oder Regionalkisten



- ausschließlich Bioprodukte/regionale Produkte
- Wahl zwischen fertig gepackten Kisten und individueller Zusammenstellung
- bequeme Onlinebestellung
- Lieferung nach Hause
- überwiegend Produkte von Bauern aus der Region
- wenig Verpackungsmüll
- teilweise Vollsortiment



- weitere Transportwege bei Vollsortiment
- Lieferung an bestimmten Wochentagen
- Planung erforderlich
- höherer Preis
- häufig Mindestbestellwert