



# Arbeitsheft

# Lebensmittel- einkauf

Ernährungsbezogenes  
Wissen vermitteln



Lernen mit Erfolg

**KOHL** VERLAG

[www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)

# Der Lebensmitteleinkauf

## Ernährungsbezogenes Wissen vermitteln

1. Digitalauflage 2023

© Kohl-Verlag, Kerpen 2023  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Doris Höller  
Coverbild: © Maksym Yemelyanov - AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Simone Demler & Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P13 021**

**ISBN: 978-3-98841-499-1**

### Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 5: © ronnarid\_EA, martialred; S. 6: © Pixelot, ronnarid\_PA; S. 7: © ronnarid\_GA; S. 8: © Yantra, ronnarid\_PA; S. 11: © Tim UR, Mara Zemgaliete, guy, euthymia, ExQuisine, katyspichal; S. 12: © kunertus, BRN-Pixel, egorxfi; S. 13: © MichaelJBerlin; S. 14: © ronnarid\_PA, Africa Studio, adisa, shock; S. 15: © shootingankauf, MarySan, brgfx; S. 16: © fovito; S. 17: © shootingankauf; S. 18: © Sergey Ryzhov; S. 19: © Fitoldee; 21: © guukaa; S. 22: © ronnarid\_PA; S. 24: © kolopach, Olga Krüger; S. 25: © samuelgarces; S. 26: © ronnarid\_GA, Stockfotos-MG; S. 27: © Jaiz Anuar; S. 28: © ronnarid\_PA; S. 31: © Tim UR, Mara Zemgaliete, guy, euthymia, ExQuisine, katyspichal;

S. 21: © Andresmahecha25, Gesch-Ursprungsbezeichnung

© Kohl-Verlag, Kerpen 2023. Alle Rechte vorbehalten.

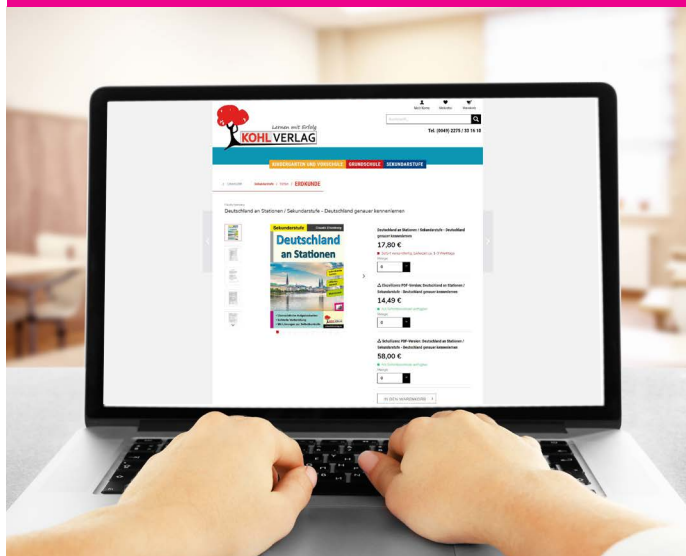
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2023

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	Welcher Einkaufstyp bist du?	5
2	Werbung – „Ich bin doch nicht blöd!“	6
3	Werbe – Slogan, die ins Ohr gehen	7
4	Mit dem Einkaufszettel Geld sparen	8
5	Saisonkalender für Gemüse	9
6	Saisonkalender für Salat und Obst	10
7	Inhalt und Preis im Vergleich	11
8	Planänderung im Supermarkt	12
9	Mein Weg durch den Supermarkt	13
10	Verkaufsstrategien kennen und Geld sparen	14
11	Was muss auf der Verpackung stehen?	15
12	Was steht auf der Zutatenliste?	16
13	Mindesthaltbarkeit von Lebensmitteln	17 - 18
14	Was bedeutet die Kennzeichnung `Nutri-Score`?	19 - 20
15	Gütesiegel, Logos und Symbole	21 - 22
16	Was bedeuten die E-Nummern?	23
17	Süß, mit und ohne Zucker	24 - 25
18	Was bedeutet der Stempel auf dem Ei?	26
19	Was versteht man unter Light-Produkten?	27
20	Fantasievolle Produktnamen und andere Tricks	28
21	Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge	29 - 48

# Vorwort

Das Angebot im Supermarkt ist unendlich vielfältig, aber auch unübersichtlich. Fast alle Obst- und Gemüsesorten sind das ganze Jahr über zu haben. Aber woher kommen unsere Lebensmittel und unter welchen Bedingungen werden sie produziert? Immer mehr Menschen hinterfragen unser Lebensmittelangebot. Plötzliche Lieferengpässe und stark gestiegene Preise lassen so manchen seine Ernährungsgewohnheiten überdenken.

Immer mehr rücken Umweltfragen und Tierschutz ins Blickfeld. Aber wie kann man sich auch mit weniger Geld gesund und ausgewogen ernähren und dabei auch Umweltschutz und Tierwohl im Blick haben? Dafür muss niemand zum Selbstversorger werden. Wer sich kritisch mit dem Nahrungsmittelangebot auseinandersetzt, der kann viel Geld sparen. Informierte Kunden lassen sich nicht so schnell in die Irre führen. Nachhaltiges Einkaufen muss nicht automatisch teurer sein. Regionale Produkte gibt es auf dem Wochenmarkt, aber auch im Supermarkt. Allerdings muss man dafür wissen, was wann bei uns Saison hat. Nur für einen Artikel mit dem Auto zum entfernt gelegenen Hofladen zu fahren, ist sicher nicht umweltfreundlich. Bei einem geplanten Wocheneinkauf sieht das aber schon anders aus.

Im Unverpacktladen kann man in eigenen Behältern viele Lebensmittel in der benötigten Menge kaufen. Die abgepackten Mengen im Supermarkt werden oft nur zum Teil verwendet, die Reste landen häufig im Müll. Wir vermeiden bei dieser Einkaufsmöglichkeit nicht nur Verpackungsmüll, sondern verschwenden auch keine Lebensmittel.

Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft wirft jeder Bundesbürger rund 80 kg Lebensmittel pro Jahr weg, sehr vieles davon wäre noch genießbar gewesen. Weltweit werden jährlich ca. 1,2 Milliarden Tonnen Lebensmittel vergeudet. Das belastet das Portemonnaie und die Umwelt. Jährlich entstehen Millionen Tonnen Treibhausgas zu viel und Millionen Kubikmeter Wasser werden umsonst verbraucht. Auch Düngemittel, Pestizide sowie Energie werden vergeudet.

Das falsch interpretierte Mindesthaltbarkeitsdatum ist dafür nur ein Grund. Obst oder Gemüse muss optisch einer ganz bestimmten Norm entsprechen, die über die Qualität nichts aussagt. Krumme Gurken z. B. lassen sich nicht so gut verpacken und werden entsorgt. Bis kurz vor Ladenschluss müssen alle Brotregale gefüllt sein. Der Rest ist am nächsten Tag nicht mehr zu verkaufen. Es gibt viele weitere Beispiele, die ein Umdenken erforderlich machen.

Eine Initiative gegen Lebensmittelverschwendung gibt hilfreiche Tipps:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/>

<https://restegourmet.de/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/portionsplaner>

Wer die Kniffe im Lebensmittelhandel kennt und sich außerdem kritisch mit Werbung auseinandersetzt, wird nicht zur „leichten Beute“. Wichtig sind aber auch Kenntnisse über einzelne Lebensmittel und deren Verwendungsmöglichkeiten. Nahrungszubereitung ist keine Hexerei, jeder kann einfache Gerichte selbst zubereiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen der Kohl-Verlag und

**Doris Höller**