

KOSTENBREMSE: EXPERTEN WEISEN AUF UNNÖTIGE AUSGABEN HIN UND ZEIGEN ALTERNATIVEN AUF

Schnäppchenjagd im Supermarkt



FOTO: JENS KALAENE

Die Inflation treibt die Ausgaben für Privathaushalte in die Höhe. Lebensmittel und Energie sind nur zwei Beispiele für die Teuerung in den vergangenen Monaten. Trotzdem gibt es weiterhin Möglichkeiten, wie sich Geld sparen lässt und unnötige Ausgaben umgehen lassen. Dazu geben in den kommenden Wochen Expertinnen und Experten 60 Tipps und Ratschläge.

VON FABIAN DOMBROWSKI

Den Einkauf planen

Es lohnt sich, schon im Vorhinein den Einkauf für die ganze Woche zu planen. So könne man sicherstellen, dass man die Dinge einkauft, die man wirklich braucht, sagt Sonja Pannenbecker von der Verbraucherzentrale Bremen. Sie rät, einen Essensplan zu erstellen und dazu direkt eine entsprechende Einkaufsliste, und lieber einmal einen Großeinkauf zu tätigen, als mehrere kleinere Einkäufe über die Woche verteilt. Auch der Kühlschrank sollte vor dem Einkauf noch einmal gründlich inspiziert werden, um zu vermeiden, dass man Produkte kauft, die man eigentlich noch vorrätig hat. Um die eigenen finanziellen Ausgaben besser einzuteilen, kann es helfen, ein Maximalbudget für den Wocheneinkauf festzulegen. Auch abseits von Lebensmitteln sollte man sich stets hinterfragen, sagt Pannenbecker: „Brauche ich zum Beispiel wirklich noch ein fünftes Paar Schuhe? Möchte ich die Jeans nur kaufen, weil sie momentan in den Trend passt oder trage ich sie auch nächstes Jahr noch?“

Angebote vergleichen

Die Preisunterschiede zwischen den verschiedenen Händlern seien mitunter immens, sagt Pannenbecker. Daher lohne es, unterschiedliche Angebote zu vergleichen und nach dem niedrigsten Preis Ausschau zu halten. Vor allem die Handelsmarken, also die Eigenmarken der Supermärkte, würden momentan stark anziehen, wohingegen die

Preise der Markenprodukte eher stabil blieben. Auch die Produktgrößen fallen teils sehr unterschiedlich aus. Daher rät Pannenbecker dazu, vor allem auf den Grundpreis zu schauen. Der Grundpreis bezieht sich in der Regel auf den Preis pro Liter respektive pro Kilogramm und muss gut lesbar und in unmittelbarer Nähe des Endpreises ausgewiesen sein.

Suchen im Supermarkt

Sonderangebote schonen zwar den Geldbeutel, können aber dazu verleiten, Dinge zu kaufen, die man normalerweise nicht gekauft hätte. Und Achtung: „Nur, weil ein Preis rot oder besonders hervorgehoben ist, heißt das nicht automatisch, dass das Produkt günstiger ist“, sagt Pannenbecker. Berücksichtigen sollten Schnäppchenjäger die Sortierung der Supermarkt-Regale: Die Produkte, die der Markt verkaufen möchte, stehen eher auf Augenhöhe – die günstigeren sind oft Bäckwaren, also weiter hinten oder in den unteren Reihen versteckt. Produkte, die kurz vor dem Ablaufdatum stehen, sind im Preis oft etwas heruntergesetzt. Bei der Schnäppchenjagd kann die App „Smhaggle“ helfen: Gibt man dort seinen Standort ein und die Produkte, die man kaufen möchte, zeigt die App an, wo diese Produkte momentan am günstigsten zu haben sind.

Korb statt Wagen

Mit einigen Tricks kann man sich selbst dazu bringen, sparsamer einzukaufen. Oberste Regel, die die meisten wohl aus eigener Erfahrung kennen: Nie einkaufen gehen, wenn der Bauch danach verlangt, den gesamten Supermarkt zu plündern. Hunger führt sogar dazu, dass man auch mehr Nonfood-Artikel einkauft, wie Studien zeigen. Und: Besser einen Einkaufskorb benutzen als einen Einkaufswagen. „Die großen Einkaufswagen verleiten dazu, mehr einzukaufen“, sagt die Verbraucherschützerin Pannenbecker. Benutze man im Supermarkt eine Tasche oder einen Korb, müsse man sich automatisch auf die wirklich notwendigen Artikel beschränken. Sie rät, am besten eine eigene Tasche mitzubringen, damit im Supermarkt nicht jedes Mal eine neue mitgekauft werden muss.

Clever kochen

Auch wenn eine Fertigpizza auf den ersten Blick verlockend günstig erscheint: Unter Strich lohnt es sich mehr, selbst zu kochen – vor allem, wenn eine ganze Familie versorgt werden will. Fertigprodukte sind zudem meist ungesünder, weil sie viele Zusatzstoffe enthalten. Eine selbst belegte Pizza hingegen

macht sich auch gut als Resteverwertung. Denn durch intelligentes Mischen der Zutaten kann der ein oder andere Gang zum Supermarkt vermieden werden. Die übrig gebliebene Gemüse-Bolognese etwa schmeckt am nächsten Tag noch als Auflauf, gekochte Kartoffeln können zu Bratkartoffeln weiterverarbeitet werden. Pfannengerichte lassen sich beliebig variieren und ermöglichen auch bei kleinerem Geldbeutel große Abwechslung. Auch Ketchup, Schokoaufrische oder Hummus selbst herzustellen, ist gesünder und gar nicht so schwierig. Wenn Gemüse schnell gammelt, weil es zu lange herumliegt, lohnt sich mitunter auch die Tiefkühlvariante, etwa bei Erbsen und Möhren. Tiefkühl-Kräuter sind ebenfalls meist preiswerter als die frische Ware.

Saisonal einkaufen

Obst und Gemüse dann einzukaufen, wenn es Saison hat, ist zum einen nachhaltiger, da es dann nicht aus fernen Ländern importiert werden muss. Zum anderen gibt es zur jeweiligen Haupterntezeit oft die günstigsten Angebote in den Supermärkten. Saisonkalender, wie es sie etwa auf der Webseite der Verbraucherzentrale gibt, zeigen, von wann bis wann welche Obst- und Gemüsesorten hierzulande geerntet werden. Beim Erstellen des eigenen Essensplans kann man sich gut an Saisonkalendern orientieren. Auch durch einen Einkauf auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger kann mitunter noch einmal gespart werden.

Leitungswasser trinken

Leitungswasser zu trinken ist die naheliegendste Möglichkeit, bei Getränken zu sparen. Das empfiehlt auch Sonja Pannenbecker von der Bremer Verbraucherzentrale. Ihr zufolge ist das Leitungswasser in Deutschland von sehr guter Qualität. Allerdings sollte man vor dem Trinken immer so lange warten, bis das Wasser kühl aus dem Hahn kommt. Insbesondere wenn der Hahn länger nicht aufgedreht wurde, sollte das Wasser zunächst lieber zum Gießen genommen werden. Nachdem der erste Schwall durchgelaufen ist, können Durstige das Wasser auch trinken.

Lebensmittel richtig lagern

Eine richtige Lagerung kann die Haltbarkeit von Lebensmitteln noch einmal immens steigern. Auf vielen Produkten sind Hinweise zur richtigen Aufbewahrung bereits vermerkt: „Hinweise wie ‚kühl und trocken lagern‘ oder ‚vor Wärme und Feuchtigkeit schützen‘ sollten unbedingt beachtet werden, um die Haltbarkeit zu gewährleisten“, schreibt die Verbraucherzentrale. Dabei sollte sich jeder mit dem genauen Aufbau seines Kühlschranks auseinandersetzen, da dieser verschiedene Temperaturzonen enthält. Generell sollte der Kühlschrank auf maximal sieben Grad Celsius eingestellt sein. Das kälteste

Fach ist das unterste (nicht das Gemüsefach!), es bietet sich daher für Fleisch und Fisch an. Rohes Fleisch sollte in der Regel bei weniger als vier Grad gekühlt werden. Nach oben hin steigen die Temperaturen etwas; hier können Joghurt, Sahne, Käse und bereits gekochte Speisen gelagert werden. Die Fächer in der Kühlschranktür bilden den wärmsten Bereich. Diese sind etwa für Butter und Eier gut geeignet. Weitere Tipps: Tomaten nicht in den Kühlschrank legen, Obstsorten getrennt voneinander aufbewahren, Kartoffeln im Dunkeln lagern und Käse nicht luftdicht verpacken.

Bei richtiger, kühler Lagerung können viele Produkte, wie etwa Joghurts, oft noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gegessen werden. Um zu prüfen, ob Lebensmittel noch genießbar sind, sollte man den eigenen Sinnen vertrauen. Also: Abgelaufene Produkte vorsichtig ansehen, daran riechen und probieren, rät die Verbraucherzentrale. Sonja Pannenbecker empfiehlt, gerade bei wärmeren Temperaturen eher kleinere Mengen einzukaufen. Auch Brot schimmele im Sommer schneller. Daher der Tipp: Das Brot in Scheiben einfrieren – dann können bei Bedarf die Scheiben herausgenommen und im Toaster wieder aufgetaut werden.

Verschwendung verhindern

Insbesondere bei Getreideprodukten müssen Verbraucherinnen und Verbraucher noch mit weiteren Preissteigerungen rechnen. Diese sind jedoch nicht ausschließlich auf die höheren Energie- und Rohstoffpreise zurückzuführen. Auch die für Okto-

ber geplante Erhöhung des Mindestlohns auf zwölf Euro pro Stunde könnte den Bäckereien zu schaffen machen, wie etwa die Tagesschau berichtet. Eine Möglichkeit bei Brot, Brötchen und Co. zu sparen, bieten Vortagsbäckereien gibt es in Bremen etwa in Walle (Vegeacker Straße 67) oder im Viertel (Vor dem Steintor 79). Aber auch reguläre Bäckereien bieten ihre Ware kurz vor Ladenschluss manchmal vergünstigt an. Eine weitere praktische Option, Lebensmittelverschwendung zu verhindern, ist die App „Too Good To Go“. Restaurants, Supermärkte und Bäckereien können über diesen Weg noch Ware verkaufen, die sie tagsüber nicht losgeworden sind. So können Nutzer der App oft noch üppig gefüllte Überraschungstüten zu einem fairen Preis ergattern.

Energiesparend kochen

Um Energie zu sparen, können Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kochen ein paar Dinge beachten: Zum Beispiel, nur die benötigte Wassermenge verwenden, empfiehlt etwa der Bremer Energieversorger SWB. Um Gemüse oder Eier zu garen, reichen laut Verbraucherzentrale schon wenige Zentimeter Wasser im Topf. Außerdem hilft es, immer den Deckel auf den Topf zu setzen. Dadurch werden laut World Wide Fund For Nature bis zu 65 Prozent weniger Strom oder Gas verbraucht. Wenn der Topf größer ist als die Herdplatte, geht zudem viel wertvolle Energie verloren. Wasser sollte besser mit dem Wasserkocher erhitzt werden als im Topf. Herdplatten können beim Kochen kurz vor dem Ende der Benutzungszeit ausgeschaltet werden, um noch die Restwärme zu nutzen. Das gilt auch für den Backofen. Beim Aufwärmen von Tiefkühlpizza, Brötchen und Co. kann unter Umständen auf das Vorheizen verzichtet werden. Hat man die Wahl zwischen Ober- und Unterhitze und Umluft, ist Umluft die deutlich energiesparendere Wahl.

Die Teile unserer Serie

15.6.:	Haushalt
22.6.:	Mobilität
29.6.:	Freizeit
6.7.:	Einkauf
13.7.:	Finanzen
20.7.:	Urlaub