

Wo sich die günstigen Preise verstecken

Viele Lebensmittel sind deutlich teurer geworden. Doch wer auf einige Punkte achtet, kann Geld sparen

Von STEFANIE DIEMAND



© Hannes Jung/Laif

Auch der Platz im Regal ist entscheidend: Wer im Supermarkt sparen will, hat einiges zu beachten.

Lange Zeit galten Lebensmittel in Deutschland als besonders günstig. Heute zählen neben Energie vor allem Nahrungsmittel zu den Treibern der Inflation. Diese kosteten im Juli 14,8 Prozent mehr als ein Jahr zuvor – und eine Entspannung ist derzeit nicht in Sicht. Im Herbst stehen die nächsten Konditionsgespräche zwischen Händlern und Herstellern an. Schon heute wird kräftig über den Preis gestritten. Die Hersteller wollen den Preis erhöhen, der Lebensmittelhandel versucht – zumindest bei den Handelsmarken – die Preise unten zu halten. Streit hin oder her, die Lebensmittelpreise werden wohl noch weiter steigen: Nach einer Umfrage des Wirtschaftsforschungsinstituts Ifo will fast jeder Händler für Nahrungs- und Genussmittel seine Preise in den kommenden Monaten weiter erhöhen.

Es ist nicht einfach, beim Lebensmitteleinkauf zu sparen – denn die Preissteigerungen betreffen vor allem auch Grundnahrungsmittel wie Mehl, Speiseöl oder Nudeln. Luxusgüter, auf die beim nächsten Einkauf leicht verzichtet werden könnte, gibt es im Lebensmittelsortiment nur selten. Und wer wirklich sparen muss, der hat Cashewmus, Trüffel und Feige-Nuss-Senf vermutlich schon lange von der Einkaufsliste gestrichen. Wer aber grundsätzlich weniger Geld für den Lebensmitteleinkauf ausgeben will oder muss, kann zumindest auf ein paar Punkte achten:

Die Menge macht's

Eine Tüte Haribo kostet in der Regel 0,99 Euro. Das ist schon seit Langem die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Im Preis erhöht hat Haribo seine Gummibärchen nicht – dafür aber seine Tüten verkleinert. Statt 200 Gramm enthält diese bald nur noch 175 Gramm. Die Goldbären verteuerten sich also um mehr als 14 Prozent. Diese „Shrinkflation“, in welche der Preis eines Produktes zwar gleich bleibt, die Menge aber weniger wird, kommt derzeit häufiger im Handel vor. Während Haribo die Verkleinerung der Packung ankündigte, machen das viele andere Unternehmen nicht. Es ist also sinnvoll, sich beim Einkauf nicht nur auf den Preis zu konzentrieren, sondern auch auf die tatsächlich enthaltene Menge zu achten. In der Regel gibt das Preisschild auch Auskunft darüber, wie viel 100 Gramm oder 1 Kilogramm der Ware kostet. Über diesen Grundpreis lassen sich Produkte einfach vergleichen – und Mogelpackungen leichter erkennen.

Hier finden Sie einen externen Inhalt von Opinary. Um externe Inhalte anzuzeigen, ist Ihre widerrufliche Zustimmung nötig. Dabei können personenbezogene Daten von Drittplattformen (ggf. USA) verarbeitet werden. Weitere Informationen.

Lebensmittel ersetzen

Vor allem Grundnahrungsmittel sind nur sehr schwer zu ersetzen – trotzdem ist es möglich, günstigere Alternativen für sie zu finden. So stieg der Preis für Weizenmehl in den vergangenen Monaten stark an (39,1 Prozent im Juli im Vergleich zum Vorjahresmonat). Auch Roggenmehl oder Grieß wurden teurer – sie haben sich im Vergleich zum Vorjahresmonat mit einem Preisanstieg von 28,8 Prozent verglichen mit Weizen jedoch nicht so stark verteuert. Ähnlich sieht es beim Sonnenblumenöl im Vergleich zum Olivenöl aus, Letzteres stieg weniger stark im Preis.

In den Kalender schauen

Nicht nur wer einfach gerne regional kauft, sollte auf saisonales Gemüse und Obst aus der Region setzen: Denn durch kürzere Transportwege können diese Produkte auch günstiger im Preis sein. So sank der Apfel-Preis im Juli im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 1,5 Prozent. Saisonkalender, die es häufig kostenlos im Internet zum Ausdrucken gibt, informieren, welches Obst und Gemüse gerade geerntet wird. Auch die sogenannte Lagerware ist häufig günstiger zu haben als Importware: Lagerware bezeichnet hier deutsches Obst und Gemüse, das über eine längere Zeit eingelagert werden kann. Das ist zum Beispiel bei Karotten der Fall. Apropos Lagerung, wer auch bei Obst und Gemüse einen Vorrat anhäufen will, kann das Gemüse zusätzlich noch einkochen, sauer einlegen – oder einfach in der Tiefkühltruhe einfrieren.

Krumm und schief

Muss es denn immer perfekt sein? Das scheint sich der Discounter Lidl zu fragen, erst kürzlich führte dieser die sogenannten Rettertüten in sein Sortiment ein. Mit der Tüte soll Gemüse und Obst verkauft werden, das „äußerlich weniger perfekt, aber verzehrfähig“ ist. Das könne zum Beispiel der Fall sein, wenn die Verpackung beschädigt ist. Eine Tüte kostet 3 Euro und enthält bis zu 5 Kilogramm Ware. „Mit der Rettertüte schaffen wir zusätzlich zur Abgabe von Lebensmitteln an die Tafeln einen weiteren Baustein für unsere Nachhaltigkeitsstrategie“, heißt es in der Pressemitteilung von Christian Härtnagel, Vorsitzender Geschäftsleitung von Lidl in Deutschland. Aldi führte bereits einige Jahre vorher die sogenannten „krummen Dinger“ ein. Obst und Gemüse mit Macken, wird hier für einen günstigeren Preis verkauft.

Ein Geschäft mit Lebensmitteln, die nicht mehr verkauft wurden, hat auch das Unternehmen „To Good To Go“ aufgebaut. In der App können Verbraucher nach Gastronomiebetrieben oder Bäckereien suchen, die noch Ware übrig haben, die nicht verkauft wurde. Für kleine Beträge können die überschüssigen Lebensmittel am selben Tag zu festen Zeiten abgeholt werden. Wer am Ende des Monats gar kein Geld hat – oder überschüssige Lebensmittel besitzt –, sollte sich beim sogenannten Foodsharing in seiner Stadt umsehen. Beim Foodsharing werden Lebensmittel kostenlos verteilt oder für andere hinterlegt, jeweils im sogenannten Fairteiler. Foodsharing wird in der Regel online organisiert, in Facebook oder Whatsapp-Gruppen. Auf der gleichnamigen Foodsharing-Website sind zudem die Ablageorte für die Städte organisiert.

Schaut nach unten

Einkaufen ist eine Wissenschaft für sich – und glaubt man Konsumforschern, dann lässt sich damit Geld sparen. So sind sich Wissenschaftler sicher, dass sich das Regal der Händler in verschiedene Zonen einteilen lässt: Die Sichtzone ist für den Supermarkt und Discounter die wichtigste, sie befindet sich in einer Höhe von 1,20 bis 1,70 Meter. Dass Konsumenten in diesem Bereich Produkte kaufen, ist am wahrscheinlichsten. Hier platzieren die Unternehmen die Waren, die einen hohen Rohertrag haben. Anders sieht es bei der „Bückzone“ aus, die sich am untersten Teil des Regals befindet. Hier lagern die Händler häufig preisgünstigere Produkte. Es lohnt sich also, nach unten zu

schauen. Übrigens: Einige Konsumforscher gehen auch davon aus, dass auf der linken Seite des Regals tendenziell günstigere Produkte stehen als auf der rechten.

Vergleichen – auch digital

An vermeintlichen Sonderangeboten mangelt es auch momentan nicht. „In jedem Edeka steckt ein Discounter“ oder „In jedem Discounter steckt ein Aldi“ – die Werbung der großen Handelsketten zielt vor allem darauf, die Kunden vom günstigsten Preis überzeugen zu wollen. Auch in den Prospekten ist daher von großen Angeboten die Rede. Doch es gibt einfachere Methoden, als alle Handzettel auf den Küchentisch auszulegen und mit dem Rotstift zu markieren, findet auch Sebastian Reuter von Smhaggle. „Es fehlt die anbieterübergreifende Vergleichbarkeit der Preise“, sagt er. Woher soll ein Kunde wissen, ob der angebotene Kaffee wirklich der günstigste in seiner Nähe ist? Reuter ist der Gründer von Smhaggle, einer App, welche die Lebensmittelpreise der Händler miteinander vergleicht – und zwar nicht nur die, die in den Prospekten zu finden sind. Dafür greift die App auf Kassenzettel der Nutzer zu, die diese hochladen können. Wer mit Smhaggle einkauft, soll laut Reuter durchschnittlich 30 Prozent sparen können. Doch selbst wer keine App nutzen möchte, sollte sich ein Prinzip merken: Es lohnt sich, nicht alle Produkte in einem Markt zu kaufen. Wer sich Zeit nimmt, Preise vergleicht und in mehrere Lebensmittelläden geht, um das günstigste Produkt zu finden, wird insgesamt sparen.

Quelle: F.A.Z.