

Lebensmitteleinkauf

## Wie sich im Supermarkt Geld sparen lässt

**Während die Inflation hierzulande abgenommen hat, befinden sich die Preise für Lebensmittel nach wie vor auf einem hohen Niveau. Mit diesen Tipps lässt sich der Geldbeutel schonen.**

Von FELIX SCHWARZ



© dpa

Beim Discounter lässt sich auch mit Eigenmarken Geld sparen.

Eigentlich müsste sich Konsumdeutschland im Freudentaumel befinden: Die Inflation lag im März bei 2,2 Prozent; das ist nach dem Statistischen Bundesamt der niedrigste Wert seit April 2021. Auch die Preise für Lebensmittel sind im Vergleich zum Vorjahresmonat gesunken.

Allerdings ist das Niveau nach wie vor hoch: Nahrungsmittel kosteten im März 30 Prozent mehr als noch vor drei Jahren – ein Grund für Sparfüchse, weiterhin sparsam zu sein. Wie lässt sich also der Geldbeutel im Supermarkt schonen?

Das wohl größte Einsparpotential bieten die Eigenmarken der Supermarktketten. „Im Durchschnitt lässt sich dadurch 46 Prozent sparen“, sagt Sven Reuter. Er ist Chef der Onlineplattform Smhaggle, auf der Preise verglichen werden.

### Mit Eigenmarken sparen

Während Marken von einem einzigen Hersteller, etwa Coca-Cola, stammen, können Eigenmarken, auch No-Name-Produkte, Hersteller- oder Handelsmarken, von verschiedenen Herstellern sein, die Einzelhandelsketten beauftragen. Was Reuter betont: „Die Preissteigerung geht zwar zurück, aber das spüren viele im Supermarkt noch nicht.“

Für die F.A.Z. hat Smhaggle Mitte Februar viele No-Name-Produkte und Markenartikel miteinander verglichen. Dabei wertet die Plattform mithilfe von Künstlicher Intelligenz Kassenbons aus. Die Preisunterschiede sind zum Teil enorm: Wer statt eines Mozzarellas von Galbani zu einer Eigenmarke greift, kann bis zu 8,80 Euro oder 55 Prozent je Kilo sparen.

Bei einem No-Name-Kaffee sind es im Vergleich zu Jacobs Kaffee Krönung Klassisch 7 Euro Ersparnis oder 47 Prozent. Auch beim Kauf von Paprikachips (minus 7,82 Euro oder 59 Prozent) und Penne Rigate (minus 2,60 Euro oder 62 Prozent) kann der Geldbeutel geschont werden.

### **Die Qualität leidet kaum**

Was Auswertungen der Stiftung Warentest zeigen: Auf Qualität müssen Verbraucher beim Griff zu Eigenmarken kaum verzichten. Dabei nahmen die Tester über 1400 Produkte zwischen Juli 2018 und November 2022 unter die Lupe. Mit einer Durchschnittsnote von 2,8 schlossen die Marken nur geringfügig besser ab als No-Name-Produkte.

Wenn es im direkten Produktvergleich darum ging, den ersten Platz abzuräumen, konnten sich No-Name-Produkte immerhin in 29 Prozent der Tests durchsetzen. Bio-Marken und Bio-No-Name-Produkte schnitten etwa gleich gut ab.

Neben der Qualität ist für viele ebenso der Geschmack entscheidend. „Hier schneiden Marken im Durchschnitt besser ab“, sagt Ina Bock von der Stiftung Warentest, die an der Auswertung beteiligt war. Ihre Empfehlung lautet: Wer Geld sparen will, sollte zu Eigenmarken der Supermarktketten greifen. Was sie zugleich betont: „Die Hersteller von Markenartikeln investieren viel Geld in Marketing und Innovation und probieren neue Dinge aus.“ Das rechtfertigt zumindest teilweise die höheren Preise.

### **Vorsicht bei Mogelpackungen**

Eigenmarken sind aber längst nicht das einzige Mittel für Sparfüchse. Verbraucherschützer warnen schon seit Jahren vor Mogelpackungen: Hersteller reduzieren die Menge bei gleich bleibenden oder sogar steigenden Preisen. Dieses Phänomen wird auch Shrinkflation genannt. Die Verbraucherzentrale Hamburg führt dazu eine Liste, die freilich nicht alle Mogelpackungen erfassen kann, aber dafür regelmäßig aktualisiert wird.

Der Preisaufschlag von Oryza Milchreis betrug im März 63 Prozent, genauso wie für Oreo Stieleis. Davon betroffen sind fast alle Hersteller und Produkte. „Vor ein paar Jahren fielen vor allem Produkte von Markenherstellern durch Shrinkflation auf“, sagt Bock von der Stiftung Warentest. Mittlerweile treffe dies auch auf Eigenmarken zu. Deswegen empfiehlt es sich, während des Einkaufs ebenso auf die Menge statt nur auf den Preis zu achten.

Sandra Panzer-Ludvik von der Verbraucherzentrale Niedersachsen warnt nicht vor der Shrinkflation, sondern auch vor Skimpflation: wenn Hersteller etwa die Rezeptur verändern und dadurch die Qualität leidet. Beispiele sind weniger Öl in der Margarine, Zucker statt Honig oder einfach mehr Wasser. Das Problem: Sowohl für Verbraucher als auch Verbraucherschützer ist das kaum zu erkennen. Deswegen setzt sich Panzer-Ludvik hier für mehr Transparenz ein.

### **Besser mit vollem Magen in den Supermarkt**

Die Verbraucherschützerin hat noch weitere Tipps parat. Das klingt banal, kann aber einen großen Unterschied machen: „Gehen Sie auf keinen Fall hungrig einkaufen“, sagt Panzer-Ludvik. Außerdem lassen sich bestimmte Produkte ohne großen Qualitäts- und Geschmacksunterschied ersetzen: Linsen statt Hackfleisch in der Bolognese, Sonnenblumenöl statt Olivenöl oder Weizenmehl statt Roggenmehl.

Mehr noch: Vor allem bei Obst und Gemüse lohnt es sich, auf die Jahreszeiten zu achten. Oft kostenlos im Internet erhältliche Saisonkalender zum Ausdrucken informieren darüber, welches Obst und Gemüse gerade geerntet wird. Sparen lässt sich auch mit Lagerware: Damit ist in diesem Fall deutsches Obst und Gemüse gemeint, das über eine längere Zeit eingelagert werden kann, zum Beispiel Karotten.

Auch wer auf eine eigene Lagerung setzt, schont den Geldbeutel: Obst und Gemüse eignen sich oft dafür. Gemüse lässt sich auch noch einkochen, sauer einlegen oder einfach in der Tiefkühltruhe einfrieren. Wer auf krummes Gemüse und Obst zurückgreift, kann ebenfalls viel Geld sparen.

Was ebenso großes Potential bietet: Zum Beispiel in Facebook- und Whatsapp-Gruppen ist es möglich, überschüssige Nahrungsmittel anzubieten oder danach zu fragen. Die Spartipps zeigen: Verbraucher sind der Inflation keineswegs ausgeliefert.

Quelle: F.A.Z.