

Gute Küche für wenig Geld

Verbraucherzentrale gibt Spartipps

Viele sind der Meinung, dass gesund essen und trinken nur mit hohem Zeitaufwand oder viel Geld möglich ist. Doch das muss nicht sein. Lebensmittel richtig auswählen und den Einkauf planen, hilft so manchen Euro sparen. Im Nachfolgendem ein paar Tipps:

1. Mit Einkaufszettel starten

Wenn Sie vorher eine Einkaufsliste schreiben, kommen Sie im Geschäft weniger in Versuchung, mehr mitzunehmen als Sie brauchen. Wer keinen Überblick hat, kauft häufig doppelt und dreifach ein und muss dann Lebensmittel wegwerfen, weil sie nicht mehr genießbar sind.

2. Grundpreise vergleichen

Nicht selten kommen aus einer großen Packung kleine Inhalte zum Vorschein. Andererseits kann aber auch eine mengenmäßig größere Packung teurer sein als eine kleine. Achten Sie deshalb bei verpackten Lebensmitteln auf die Preisangabe bezogen auf die Menge von 100 Gramm oder ein Kilogramm. Diese Grundpreisangabe steht meist in kleiner Schrift auf dem Preisschild am Regal.

3. Produkte kaufen, die gerade Saison haben

Auf Obst und Gemüse sollte man auch beim Sparen nicht verzichten. Sie enthalten wichtige Nährstoffe und gehören zum gesunden Essen dazu. Am besten kauft man, was gerade Saison hat. Es ist billiger, schmeckt besser und hat die meisten Vitamine. Ab Mai kommen beispielsweise Spargel, Kohlrabi, Spinat, Spitzkohl, Erdbeeren und Rhabarber aus heimischem Anbau auf den Markt.

4. Gute Basis: Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte, möglichst aus Vollkorn, und Kartoffeln sollten die Basis unserer täglichen Ernährung sein. Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis sind nicht nur gesund, sondern auch relativ preiswert. Probieren Sie doch mal weniger bekannte Getreidearten wie Hirse und Grünkern.

5. Hülsenfrüchte zum Trend machen

Erbsen, Linsen, Bohnen sind preiswerte und hochwertige Lebensmittel, die ganz zu Unrecht so wenig gegessen werden. Die Inhaltsstoffe in den Hülsenfrüchten können sich sehen lassen: viel Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamin B1. Deshalb sind Linsen-Eintopf, Bohnen in roter Soße und Kidneybohnen aus der Dose durchaus empfehlenswerte Lebensmittel. Es gibt auch viele leckere Rezepte für Hülsenfrüchte, zum Beispiel:

Roter-Linsen-Eintopf (für 4 Personen)

Zutaten: 300 g rote Linsen, 2 große Kartoffeln, 200 g Lauch, 1 große Zwiebel, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Obstessig.

Und so geht es: Im Kochtopf die gewürfelte Zwiebel andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die gewaschenen Linsen, die geschälten gewürfelten Kartoffeln und den klein geschnittenen Lauch dazugeben und 10 bis 15 Minuten gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Verfeinert wird der Eintopf mit Kurkuma, Bohnenkraut oder Majoran. Würstchen passen gut dazu.

6. Kinder brauchen keine Extrawurst

Spezielle Kinderlebensmittel gibt es vor allem bei Milch- und Getreideprodukten, Süßigkeiten und Desserts. Die Kinder fliegen auf die lustigen Verpackungen mit Comic-Figuren und freuen sich über die enthaltenen Spiele oder anderes Drumherum. Werbeaussagen wie „mit Vitamin C“, „mit Calcium angereichert“ oder „mit Honig“ erwecken bei den Eltern den Eindruck, es handle sich um ein wertvolles Produkt extra für Kinder. Doch das stimmt nicht! Sie bieten keine Vorteile gegenüber normalen Lebensmitteln, sind in der Regel viel teurer und enthalten oft viel Zucker und Fett.

7. Pausenbrot selbst richten

Ein selbst gemachtes Frühstücksbrot mit Obstbeilage für Schule, Kindergarten und Büro braucht keine großen Kochkünste. Es ist aber viel billiger als das belegte Brötchen aus dem Geschäft.

8. Wasser aus der Leitung

Besonders in München und Umgebung ist die Trinkwasserqualität hervorragend, so dass einfach das Wasser aus der Leitung getrunken werden kann. Wer es lieber prickelnd mag, der kann sich ein Sprudel-Gerät anschaffen. Die Kosten für die Anschaffung rechnen sich nach etwa einem Jahr.

9. Vorratshaltung nutzen

Eine Gefriertruhe oder ein großer Gefrierschrank sind hilfreich, wenn es um die wirtschaftliche Vorratshaltung geht. So können Sie beispielsweise große Mengen frisches Gemüse, Obst oder Fleisch günstig einkaufen, um es dann in handlichen Portionen abgepackt einzufrieren.

10. Selber kochen ist preiswerter

Mini-Portionen, Light-Produkte, Fertiggerichte und Backmischungen müssen teuer bezahlt werden. Kaufen Sie lieber wenig verarbeitete Lebensmittel, und bereiten Sie einfache Rezepte wie Müsli oder Nudelgerichte selbst zu. Viele Rezepte können an den Geldbeutel angepasst werden, wenn man teure Zutaten durch preiswertere ersetzt.

11. Beim Kochen Energie sparen

Elektrische Kochplatten können etwa 10 bis 15 Minuten vor Kochende auf die niedrigste Stufe zurückgeschaltet werden. Das spart Energie und damit Geld. Nur zum Ankochen ist die höchste Stufe notwendig. Qualitativ hochwertiges Kochgeschirr mit ebenem Boden und gut sitzendem Deckel ist sinnvoll, damit der Topf genau auf die Platte passt und die Wärme optimal übertragen werden kann. Wer einen Dampfdrucktopf einsetzt, spart ebenfalls Energie. Für das Kochen reicht oft wenig Wasser. Die Kartoffeln müssen nicht bedeckt sein und das Gemüse sollte nicht im Wasser untergehen.

12. Brot backen für die ganze Familie

Wer Zeit hat, seine Brote selbst zu backen, hat nicht nur köstliches Selbstgebackenes zuhause, sondern kann einige Euro sparen. Dazu reicht ein normaler Backofen. Es muss kein Brotbackautomat angeschafft werden. Wer dazu keine Zeit hat, kann die „Happy Hour“ von Bäckereien nutzen und kurz vor Ladenschluss günstig einkaufen.

Weitere Tipps für den preiswerten Einkauf:

- Aufgepasst bei Sondertischen! Hier soll der Eindruck entstehen, es handle sich um günstige Ware. Doch dies muss nicht immer so sein. Am besten vergleichen Sie selbst.
- Teure Produkte stehen meist im rechten Regal in Laufrichtung und in Augenhöhe. Für preiswertere muss man sich manchmal bücken.
- Eigenmarken bevorzugen und Sonderangebote wahrnehmen. Die Schnäppchenjagd lohnt sich auch im Bio-Laden.
- Schauen Sie sich auf Bauern- oder Stadtteilmärkten um. Die Waren können dort oft günstiger angeboten werden, weil Zwischenhändler fehlen.
- Überlegen Sie bei Sonderangeboten, welche Mengen Sie davon wirklich benötigen. Das ist vor allem bei leicht verderblichen Nahrungsmitteln wichtig. Sie sparen nichts, wenn Sie Lebensmittel wegwerfen.
- Lassen Sie sich von Fertigprodukten nicht blenden. Denn mit zunehmender Verarbeitung werden Nährstoffe vermindert oder zerstört. Außerdem lässt sich der Hersteller jede Verarbeitungsstufe bezahlen.

Fragen?

Wenn Sie mehr Tipps und Informationen im Bereich Lebensmittel und Ernährung erhalten möchten, dann wenden Sie sich an die Ernährungsberatung der Verbraucherzentrale Bayern unter Tel. 09001 89 2293 76*.

*Der Anruf kostet 14 Cent pro Minute aus dem dt. Festnetz für Informationen zu unserem Beratungsangebot und Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung. Die Rechtsberatung sowie die Versicherungsberatung kosten 2 Euro pro Minute. Mobilfunkpreise können abweichen.

Stand 07/2011