Planen, prüfen und vergleichen: Tipps für den Lebensmitteleinkauf

Planen, prüfen und vergleichen: Tipps für den Lebensmitteleinkauf

(aid) - Lebensmittel einkaufen gehört zum Alltag. Doch bekommt man auch die Ware, die man wirklich wollte? Geht es nicht auch zeitsparender und umweltbewusster? Damit der Einkauf noch besser gelingt - hier ein paar Tipps.
Der Einkauf fängt mit der richtigen Planung an. Oft stellt sich jeden Tag erneut die Frage: "Was gibt es heute zu essen?" Damit nicht die Rennerei beim Einkauf beginnt und schließlich doch etwas vergessen wird, lohnt sich ein persönlicher Essensplan, am besten direkt für eine Woche. Was sind die Lieblingsgerichte? Sollen mal neue Rezepte ausprobiert werden? Welche vorhandenen Lebensmittel sollten bald verbraucht werden? Was hat gerade Saison? Antworten auf diese Fragen helfen, den Einkauf sinnvoll zu planen und Fehlkäufe zu vermeiden. Dann heißt es, den alt bewährten Einkaufszettel schreiben.
Beim Einkauf von Obst und Gemüse sollte man die Ware am besten nach der Saison auswählen. Sie schmeckt dann besonders gut und frisch und wird in dieser Zeit preisgünstig angeboten. Produkte aus der Region sind zudem oft frischer, weil lange Transportwege entfallen. Gleichzeitig sorgt der Einkauf saisonaler Lebensmittel auch für Abwechslung im Einkaufskorb. Denn wer sich am saisonalen Angebot orientiert, variiert automatisch seinen Speiseplan und entdeckt möglicherweise sogar Lebensmittel, die beim gewohnheitsmäßigen Einkauf übersehen werden.
Weiterhin gilt beim Einkauf: Augen auf! Obst und Gemüse sollten frisch und knackig aussehen, erkennbar zum Beispiel bei Stängeln und Wurzeln an hellen und feuchten Schnittstellen. Die Blätter dürfen nicht welk oder vergilbt sein, beim Blattsalat die Ränder nicht braun. Auch andere Lebensmittel haben eindeutige Frischemerkmale: Frischer Fisch zum Beispiel hat klare, gewölbte Augen, die Haut wird von einem durchsichtigen klaren Schleim umhüllt und der Fisch riecht nicht unangenehm. Ungepökeltes Schweinefleisch sieht kräftig rosarot aus, nicht blass rosa oder dunkelrot.
Beim Preisvergleich hilft der Grundpreis, der bei jeder Fertigpackung pro Kilogramm, Liter, 100 Gramm oder 100 Milliliter stehen muss. So lässt sich einfach feststellen, welches Lebensmittel wirklich mehr kostet. XXL-Packungen locken zwar oft mit günstigen Preisen. Wenn jedoch ein Teil davon im Müll landet, sind sie im Endeffekt sogar teurer und sollten im Supermarktregal besser stehen bleiben.
Übrigens: Gesunde und günstige Lebensmittel sind nicht alles. Jeder kann mithelfen, dass der Konsum nicht auf Kosten der Umwelt oder der Menschen in ärmeren Ländern geht: Biolebensmittel, Lebensmittel aus der Region und Ware aus fairem Handel sind daher eine gute Wahl.
Dr. Claudia Müller, www.aid.de

Weitere Tipps zum Einkauf finden Sie auf www.was-wir-essen.de unter www.was-wir-essen.de/einkauf/einkauf_tipps.php

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=526002" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.