

9 EINKAUFSTIPPS

um bares Geld zu sparen



1. KAUF ERST NACH DEM ESSEN EIN.

Wenn wir mit leerem Magen einkaufen, neigen wir automatisch dazu, mehr einzukaufen, als wir ursprünglich wollten, da uns unser Magen suggeriert, dass wir noch nicht genug haben.

2. SUCHE DIR EINEN FESTEN WOCHENTERMIN FÜR DEINEN EINKAUF

Je öfter du in der Woche einkaufen gehst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du mehr einkaufst, als du ursprünglich vorhattest, da du "diese Kleinigkeit ja noch mitnehmen kannst, wenn du schon einmal hier bist." Wenn du nur ein- bis zweimal pro Woche einkaufst, minimierst du die Gefahr, mehr auszugeben.

3. PLANE VOR!

Überlege dir vor dem Einkauf, was du überhaupt kaufen möchtest. Zum Einen kaufst du dann auch wirklich nur, was du kaufen möchtest und zum anderen nimmst du bewusster nur das mit, was du auch wirklich verbrauchst und sparst damit wieder die Lebensmittel ein, die du sonst entsorgt hättest.

4. MACHE DIR NOTIZEN!

Damit du nichts vergessen kannst und auch nicht mehr einkaufst, als nötig: halte deinen Plan schriftlich fest. Egal, ob mit Stift und Zettel oder mit einer App, die du mit anderen teilen und bearbeiten kannst wie z. B. die **Bring! Einkaufsliste** oder die **Einkaufsliste von Listrionic** (Beide sind erhältlich für IOS und Android).

5. NUTZE RABATTAKTIONEN

Es gibt so viele Möglichkeiten, Geld zu sparen. Nutze die Angebote auf den Apps der Supermärkte oder in Broschüren in der Post. Doch vergleiche bewusst: Ist es wirklich günstiger als sonst? Achte auch auf die Mengen.

6. NUTZE ZUSÄTZLICHE ANBIETER WIE PAYBACK UND CO.!

Sammel Punkte oder sichere dir besondere Geschenke. Es kostet nicht viel Zeit und/ oder Aufwand und du kannst langfristig gesehen viel Geld einsparen.

7. SORTIERE DEINE VORRATSKAMMER

Mache dir einen Überblick über deine aktuellen Bestände in deiner Küche. So kannst du Doppelkäufe vermeiden und schmeißt nicht unnötig Lebensmittel weg, weil sie abgelaufen sind. Räume alles weg, was du nicht brauchst und sortiere es so, dass du alles gut sehen kannst.

8. FÜLLE DEINEN KÜHLSCHRANK SINNVOLL

Nutze Vorratsdosen und sortiere die Lebensmittel sinnvoll in den Regalen. Oben sind die Lebensmittel, die wärmer und unten die, die kälter (z.B. Fleisch) gelagert werden sollten.

9. KAUF NACH SAISON EIN

Je nach Jahreszeit kosten Lebensmittel aufgrund der Erntezeit z. B. unterschiedlich viel. Wenn du dich nach den nächsten Seiten bei deinem Einkauf orientierst, wirst du automatisch mehr Geld sparen.

SAISONLISTE JANUAR



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

CHINAKOHL

GRÜNKOHL

LAUCH

PETERSILIEN-
WURZEL

WIRSING

RETTICH

APFEL

BIRNEN

SCHWARZ-
WURZEL

ROSENKOHL

MÖHREN

ROTE BEETE

STECKRÜBEN

PASTINAKEN

WEISSKOHL

ZWIEBELN

SAISONLISTE FEBRUAR



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

CHINAKOHL

GRÜNKOHL

ROSENKOHL

MANGOLD

WIRSING

RADIESCHEN

ÄPFEL

BIRNEN

KARTOFFELN

ROTKOHL

SELLERIE

TOMATE

SCHWARZ-
WURZEL

PASTINAKEN

WEISSKOHL

RETTICH

SAISONLISTE MÄRZ



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

CHICORÉE



KARTOFFELN



PORREE



KÜRBIS



ROSENKOHL



MÖHREN



FELDSALAT



ROTE BEETE



WIRSING



STECKRÜBEN



KOPFSALAT



PASTINAKEN



RHABARBER



WEISSKOHL



APFEL



RETTICH



SAISONLISTE APRIL



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

CHICORÉE

PORREE

SPINAT

FELDSALAT

WIRSING

SALATGURKE

RHABARBER

APFEL

KARTOFFELN

BLUMENKOHL

MÖHREN

ROTE BEETE

ZWIEBELN

RUCOLA

SELLERIE

RETTICH

SAISONLISTE MAI



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

EISKOPFSALAT



KARTOFFELN



SPARGEL



KOHLRABI



SPINAT



MÖHREN



FELDSALAT



ROTE BEETE



ZWIEBELN



TOMATEN



SALATGURKE



RUCOLA



ERDBEEREN



SELLERIE



APFEL



RETTICH



SAISONLISTE JUNI



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

EISKOPFSALAT



KARTOFFELN



SPARGEL



KOHLRABI



SPINAT



BOHNEN



HIMBEEREN



ROTE BEETE



JOHANNIS-
BEEREN



TOMATEN



KIRSCHEN



RUCOLA



ERDBEEREN



SELLERIE



APFEL



RETTICH



SAISONLISTE JULI



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

EISKOPFSALAT



KARTOFFELN



ERBSEN



KOHLRABI



SPINAT



BOHNEN



APRIKOSEN



ROTE BEETE



BEEREN



TOMATEN



KIRSCHEN



RUCOLA



ERDBEEREN



SELLERIE



MIRABELLEN



RETTICH



SAISONLISTE AUGUST



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

KOPFSALAT



KARTOFFELN



ERBSEN



KOHLRABI



TRAUBEN



BOHNEN



APRIKOSEN



ROTE BEETE



BEEREN



TOMATEN



KIRSCHEN



RUCOLA



PFLAUMEN



SELLERIE



MIRABELLEN



MÖHREN



SAISONLISTE SEPTEMBER



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

HIMBEERE



CHAMPIGNONS



HONIGMELONE



KARTOFFELN



BROMBEERE



MÖHREN



PFIRSICH



MAIS



WEINTRAUBE



RADIESCHEN



PREISELBEERE



PAPRIKA



APFEL



ROTKOHL



BIRNE



SALATGURKE



SAISONLISTE OKTOBER



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

WIRISING



ZUCCHINI



BLUMENKOHL



ZWIEBELN



GRÜNKOHL



MÖHREN



KÜRBIS



MAIS



BEEREN



KOHLRABI



WEINTRAUBE



BROKKOLI



APFEL



ROTKOHL



BIRNE



BOHNEN



SAISONLISTE NOVEMBER



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

WIRSING



FELDSALAT

ROSENKOHL



ZWIEBELN

QUITTEN



MÖHREN

ROTE BETE



KARTOFFELN

KÜRBIS



SCHWARZ-
WURZEL

GRÜNKOHL



FENCHEL

APFEL



CHAMPIGNONS

BIRNE



LAUCH

SAISONLISTE DEZEMBER



Wenn du deinen Teller jeweils mit den saisonalen Lebensmitteln füllst, sparst du Geld und kannst zu besserer Qualität greifen.

WIRSING



FELDSALAT

ROSENKOHL



ZWIEBELN

PASTINAKEN



MÖHREN

ROTE BETE



KARTOFFELN

KÜRBIS



SCHWARZ-
WURZEL

GRÜNKOHL



PORREE

APFEL



WEISSKOHL

BIRNE



RETTICH