Wie kaufe ich am besten ein?

Trotz guter Vorsätze ist es manchmal nicht leicht, den vielen Versuchungen im Supermarkt zu widerstehen. Schnell füllt sich der Einkaufswagen mit vielen Lebensmitteln, die man eigentlich nicht benötigt. Die folgenden Tipps sollen helfen, diese Einkaufsfallen geschickt zu umgehen.

- Planen Sie Ihre Menüs für mehrere Tage und schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Machen Sie einmal in der Woche einen Grosseinkauf. Frisches Gemüse und Früchte kaufen Sie zusätzlich an einem weiteren kurzen Einkaufsabend ein. Mit einem kleinen Vorrat an Tiefkühlgemüse sind Sie immer auf der sicheren Seite.
- Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl auf die Nährwertangaben auf der Rückseite der Packungen. Steht Zucker an erster oder zweiter Stelle, wählen Sie besser eine Alternative.
- Süssgetränke kaufen Sie am besten nur ausnahmsweise und legen keinen Vorrat davon an. Auch Süssigkeiten brauchen keine Vorratshaltung. Kaufen Sie nur sehr kleine Mengen davon ein.
- Lassen Sie sich auch nicht von Aktionen beeinflussen. Kaufen Sie nur, was Sie wirklich benötigen und was auf Ihrer Einkaufsliste steht.
- Greifen Sie am besten zu möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. So vermeiden Sie unnötige versteckte Zucker und ungünstige Fettquellen wie zum Beispiel gehärtetes Fett.
- Achten Sie auf die Qualität der Produkte und bevorzugen Sie regionale, saisonale Lebensmittel. Was in der nahen Umgebung angebaut und geerntet wird, kann den vollen Geschmack entwickeln und ist zudem ökologisch sinnvoll, weil keine langen Transportwege notwendig sind.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Sonst landet vielleicht mehr im Einkaufswagen, als auf Ihrem Zettel steht.

Worauf ich besonders achten werde:

swissmilk